HASTALIKLARIN SIRRI VE
HASTALIKLAR HAKKINDAKİ GERÇEKLER

DOKTORLARIN BİLMEDİKLERİ



Ron Garner



ÖNSÖZÜ YAZAN

DR. ROBERT MORSE

(NATÜROPATİ DOKTORU)

ÇEVİREN: DİLA BALCI

sander yayınları

DOKTORLARIN BİLMEDİKLERİ

Bir an için hastalıklar hakkında size bugüne kadar anlatılan hiçbir şeyin doğru olmadığını düşünün!

Elinizdeki kitap hayatınızı değiştirebilir çünkü sağlık ve hastalık hakkında bize nesillerdir öğretilmiş olanları paramparça ediyor.

- Kendinizi sağlıklı kılabilecek tek kişi sizsiniz!
- Sağlığı anlamak sanıldığı kadar zor değildir!
- Hastalıkların sadece bir tek temel nedeni vardır!
- Oto-bağışıklık teorisi yanlıştır!
- Böbreklerinizin ve adrenal bezlerinizin sağlıklı olması şarttır!



Yazar **Ron Garner**, bu sağlıklı yaşam ilkelerinin nasıl ve neden işe yaradığını kendi deneyimlerinden yola çıkarak anlatıyor. Bütün bu ilkeleri keşfeden Dr. Robert Morse ile işbirliği yaparak sağlık ve hastalıklar konusunda daha fazla insanın gerçekleri öğrenmesine katkıda bulunuyor.

Bir natüropatik tıp doktoru olan **Robert Morse** ise geleneksel tıp yaklaşımlarıyla yollarını ayırdıktan sonra, aslında kendi sağlığını kendisi sağlayabilen insan vücudunun gerçek işleyişini keşfetmiştir. Neredeyse elli yıl boyunca dünyanın dört bir yanından insanlara yaşadıkları ciddi sağlık sorunlarını tersine çevirme ve enerjik bir yaşam sürdürme konusunda yardımcı olmaktadır.



sander yayınları

9 786257 797269

Translated from the Italian Language edition of What Doctor's Dont Know by Ron Garner, originally published by special arrangement with Waterside Productions, Inc. This edition arranged throught Kayi Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Ron Garner. Turkish translation Copyright © 2020 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Waterside Productions Inc. tarafından "What Doctor's Dont Know " adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SANDER YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: sander@sanderyayinlari.com
www.facebook.com/sanderyayinlari
www.twitter.com/SanderYay
www.instagram.com/sanderyayinlari
https://sanderyayinlari.com

ISBN: 978-625-7797-26-9
Yayıncı Sertifika No: 32858
1. Baskı: İstanbul 2020
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Şener Demir
Çeviren: Dila Balcı
Editör: Mustafa Kemal Özbay
Redaksiyon: Abdullah Cemal Balcı
Okuyucu Deneyimi: Ayberk Balaban, Ecem Bozkaya, Şirin Aydıner
Mizanpaj: Mert Musaoğlu
Kapak Tasarımı: Mert Musaoğlu
Orijinal Adı: What Doctors Don't Know

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

DOKTORLARIN BİLMEDİKLERİ

Sağlığın SIRRI ve Hastalık Hakkındaki GERÇEK

Ron Garner

Önsözü Yazan
Dr. Robert Morse
(Natüropati Doktoru)

sander yayınları

YAZARLA İLGİLİ YASAL UYARI

Bu kitap yalnızca eğitim amaçlıdır. Ne yazar ne de yayıncı bireysel okura mesleki tavsiyeler ya da hizmetler sunmayı amaçlamamaktadır. Bu kitap, bir doktor ya da lisanslı bir sağlık hizmeti uzmanı tarafından danışma, tanı ya da tedavi alternatifi değildir ve bu yönde değerlendirilmemelidir. Herhangi bir diyete, reçetesiz takviyeler almaya ya da yeni bir sağlık tedavisine başlamadan önce lütfen doktorunuza danışın. Bu kitabın amacı yalnızca müşterek sağlık arayışınızda doktorunuzla işbirliği yapmanıza yardımcı olacak bilgiler sunmaktır. Ne yazar ne de yayıncı bu kitaptaki herhangi bir bilgi ya da öneriden kaynaklandığı öne sürülen herhangi bir hasar ya da kayıptan sorumlu tutulmayacaktır.

DR. MORSE'un VİDEOLARIYLA İLGİLİ YASAL UYARI

Bu videolarda Dr. Morse tarafından verilen bilgiler kesin olarak ve yalnızca eğitim amaçlıdır. Videolar hastalıkların iyileşmesine yönelik teşhis, tedavi ya da şifalı reçeteleri içermez. Bu kayıtlarda yer alan tavsiyeler, konsültasyon ya da tavsiye edilen bireysel protokollerin yerine geçmez. Dr. Morse üzerinden bireysel konsültasyon ve protokoller, yalnızca kliniğiyle irtibat kurularak alınacak randevularla verilir.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR **8**

ÖNSÖZ **11**

GİRİŞ

Bu Kitabı Neden Yazdım? 13

Doktorların Bilmedikleri 14

Sağlık Bir Seçimdir 18

Başlarken 18

Sağlıklı Yaşam İlkeleri Hakkında 21

BÖLÜM 1

NEDEN BU KADAR ÇOK HASTA OLUYORUZ? **23**

Neden Giderek Daha Çok Hasta Oluyoruz? 23

Hastalıkların Tedavisi 26

BÖLÜM 2

İNSAN BEDENİNİN İŞLEYİŞ ŞEKLİ **32**

Sağlık Basittir 32

BÖLÜM 3

HASTALIĞIN GELİŞME ŞEKLİ **39**

Doğuştan Sağlık 40

Sonuç 46

BÖLÜM 4

GÖZLERİNİZE BAKIN **48**

BÖLÜM 5

VÜCUDUN TEMİZLENMESİ **50**

Zehirden Arınma (Detoks) 50
Oruç 55
BÖLÜM 6
VÜCUDUN BESLENMESİ 60
Neleri Yemeye Uygunuz? 60
Çiğ Yiyecekler Neden Daha İyidir? 62
BÖLÜM 7
ENERJİNİNİN AKILLICA KULLANIMI 69
Proteine İhtiyacımız Yok mu? 71
Enerji Üzerine Son Düşünceler 71
BÖLÜM 8
İYİ VE KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR 73
Yararlı Alışkanlıklar 73
BÖLÜM 9
SAĞLIKLI YAŞAM RUTİNLERİM 77
BÖLÜM 10
KAYDEDİLEN İLERLEMENİN İZLENMESİ 80
BÖLÜM 11
BU PROGRAM İŞE YARAR MI? 82
Kişisel Deneyimim 82
BÖLÜM 12
HEPSİNİ YAPMAM GEREKLİ Mİ? 85
BÖLÜM 13
TAM ŞİFAYA KAVUŞMA 90
Vücudun Öncelikleri Neler? 91
Vücut Nasıl Şifa Bulur? 91
Sağlığa Kavuşmanın Temel Kuralları 94
BÖLÜM 14
YAŞAMI (ve Sağlığı) YARATMAK 96

BÖLÜM 15
İÇERİK ÖZETİ 103
KAYNAK BÖLÜMÜ 106
A. YAZARIN SAĞLIK ÖYKÜSÜ 106
B. TANIMLAR 120
C. DR. MORSE'UN
YOUTUBE VİDEOLARINDAN NOTLAR 180
DR. ROBERT MORSE HAKKINDA 182
YAZAR HAKKINDA 184

TEŞEKKÜR

Yüzyılı aşkın bir süredir nasıl sağlıklı olacağımıza dair yalanlarla kuşatılmış durumdaydık ama bu uykudan uyanmak üzereyiz. Bu kitap küçük olabilir ancak içindeki bilgiler inanılmaz derecede etkileyici ve büyük olasılıkla önceden okuduklarınızın hiçbirine benzemiyor. Kolayca okunacak ve basitçe anlaşılacak biçimde kısa ve öz yazıldı. Sağlık üzerine çığır açan bu anlayışın arkasındaki isim Dr. Robert Morse, her zaman 'basitlikten ayrılmamayı' önerir bize. Sağlık hakkındaki bu bilgiler, güçlü gerçeğin kendisi olmakla beraber inanmaya yönlendirildiğimiz şeylere de aykırı. Bugün toplumumuzdaki rahatsızlık ve hastalıkların çoğunun arkasında yatan neden, günümüzün inançları ve yemek yeme tarzıdır.

Hiçbir hastalık durumunun bir muamma olmadığını çünkü her birinin mantıksal bir nedeni bulunduğunu öğreneceksiniz. Oysa alopatik* ve farmasötik çevreler tarafından bize öğretilen hastalık kavramları kafa karıştırıcıdır ve sağlık hakkındaki gerçeği anlatmazlar. Anlamadığımız yetmiyormuş gibi bir de, hastalığın nedenine değil yalnızca geçici bir süreliğine bulguları (semptom) üzerine giden tedavi yöntemlerinden muazzam paralar kazanmak üzere karmaşık bir hâle getirildikleri için de kafa karıştırıcıdırlar. Bu, bir sağlık hizmeti değildir. Bu, tıp ve ilaç endüstrilerini besleyen bir hastalık bulgu yönetimidir ve bizler de onların pazarıyız.

Dr. Morse'un öğretilerini dinlemek, tüm hayatımın en heyecanlı ve ödüllendirici keşfi oldu. Çünkü bunca zaman aradıktan sonra nihayet gerçeği öğrenmekten daha tatmin edici bir şey yoktur. Onun öğrencisi olmaktan son derece gururluyum. Keşke uzun yıllar önce akıl hocam olsaydı. Fakat her zamanki gibi; geç olsun güç olmasın!

---

* Ç.N. Batılı ya da modern tıp.

Ben 20 yıldan uzun bir süredir doğal sağlık üzerine çalışıyorum hatta öğrendiklerim hakkında kitaplar yazdım. Bu kitaplar hayati önem taşıyan 'bedenini temizle ve besle' prensibine dayanıyordu. Binlerce insana yardımcı olmalarına karşın, ne yazık ki tam bir kavrayıştan yoksunlardı. Özellikle, bedendeki lenf sisteminin doğal işleme biçimi, bitkisel ve glandüler takviyelerin, doğal olarak dengeli olmaları nedeniyle bedenin kabul ettiği yegane takviyeler oluşu eksikti.

İnsan bedeninin çalışma biçimiyle ilgili temel gerçekleri Dr. Morse'un ifşa etmiş olduğu hâliyle tamamını keşfedebilmiş değildim. 'İfşa etmek'ten söz ediyorum çünkü bu konuda konuşan hatta bunları bilen başka hiç kimse yok, buna alopatik ve natüropatik* doktorlar da dahil. Tam da bu yüzden bir sır gibi görünüyor. Fakat artık Dr. Morse sayesinde bu sır olmaktan çıktı ve hayatımızı hem değiştirecek hem de kurtaracak bir nitelik kazandı. İnsanlığa ne büyük bir armağan!

Hastalık kovalayan zihniyet ve tıbbi tedavilerin çoğu gereksiz ve aslında uzun vadede geri tepiyor. Azıcık bir bilgi ve gerekliyse rehberlikle, keyfini sürmeniz gereken mükemmel bir sağlık durumunu geri kazanabilir ve koruyabilirsiniz.

Dr. Morse parıldayan bir ışık ve zamanımızın en parlak şifacılarından biri. O, bitki uzmanlarının, eğitmenlerin üstadı. Kendini insanların gerçeği öğrenip sağlıklı olmasına adamış maneviyatı yüksek, şefkatli ve cömert bir adam. Hastalık yanılgısını kırıp geçerek hayatının geri kalanını, birikimini 'ücret talep etmeksizin' başkalarıyla paylaşmaya adamış biri o. Bunların tümüne Youtube'dan ulaşabilirsiniz. O, yaşam dolu insan vücudunun, sağlığını korumak için nasıl çalıştığına dair basit gerçekleri keşfetti ve şimdi bunları öğretiyor.

Takip eden sayfalar Dr. Morse'un kitabında ve video sunumlarında derlediği öğretilerinin özetini içeriyor. Anlatım

---

* Ç.N: Doğal sağaltım yollarına dayalı.

çoğunlukla bana ait olsa da burada sunulan bilgi ve birikim temelde kendisine aittir. Bunu yazarken amacım, sağlık hakkındaki gerçeği, daha önce farkında olmayan veya bu malzeme üzerinde yapmış olduğum gibi derinlemesine çalışmaya zamanı olmayan kişiler tarafından tekrar tekrar atıfta bulunulabilecek, anlaşılması kolay bir formatta yaymaya yardımcı bir elçi gibi hareket etmektir.

Bu bilgi, sahip olduğu gerçeklik ve sağlık özgürlüğü potansiyeli nedeniyle paha biçilmezdir. Kasıtlı olarak, özellikle dijital versiyonunda, mümkün olduğunca çok sayıda insanın erişimini sağlayacak düşük bir ücretle fiyatlandırılmıştır ve umarım okuduktan sonra siz de mesajının yayılmasına yardımcı olursunuz.

Bu kitaptaki bilgiler dolayısıyla tüm minnettarlığımı, övgü ve yürekten teşekkürlerimi Dr. Robert Morse'a sunarım. O, hayatımı sonsuza dek değiştirdi.

Ron Garner

ÖNSÖZ

Merhaba biricik okurlarım.

Ron adına bu önsözü yazmaktan onur duyuyorum çünkü hayatının ikinci yarısını sağlık, yaşama gücü ve maneviyatla ilgili cevapları arayarak geçirdiğini biliyorum.

Bugün birçok insan, gerçeğin ve sağlıklı yaşamın peşinde. Hayatın bu basit gerçeklerine ulaşmamızı engelleyenlerden biri de zihin. Günümüz dünyası cevapların bilim insanlarında ve düşüncede olduğuna inanıyor ama şu da var: Düşünce ve bellek bütün gerçekliği kucaklamıyor. Zihin bir bilgisayardan başka bir şey değildir. Yalnızca kendisine programlananı bilebilir. Bizse düşüncenin koşullu hâllerinin ötesine, saf farkındalık dünyasına ya da adına bilinç dediğimiz, bütün yaşamın başladığı yere doğru adım atmalıyız. Hayatınızı daima basit tutun ve şimdi de öyle olun.

Basitçe söylemek gerekirse Ron, fiziksel dünyadaki yaşamın kimyanın iki ayağı üzerine kurulu olduğunu keşfetti: Bazlar -alkali- ve asitler. Yaşam sadece enerji ve kimyanın bu iki zıt kutbu üzerinde ilerler ve tümü de sonsuzmuş gibi görünen frekanslar, pH değerleri, biçimler, etkiler ve tepkilere neden olur.

Kimyanın bu her iki yanının etkilerini öğrenmek semptomatolojiyi anlamanıza yardım edecektir. Basitçe söylemek gerekirse asitler su kaybına yol açar ve aşındırıcıdır, yaşamı tüketir; bazlar ise tazeleyicidir -elektrolitler- ve yaşamı yeniden inşa ederler.

Ron ayrıca yiyecekleri kimyanın bu iki tarafına göre bölebileceğinizi size gösteriyor. Bir, asit oluşturucu -kül- gıdalar, bir de alkali -elektrolit- kül etkisi yaratan gıdalar vardır. Asit külü bırakan yiyecekler beden üzerinde aşındırıcı bir etkiye yol açarken, alkali külü bırakan yiyecekler bedeni yeniden onarabilir.

Buna bedenin bir yiyecek -kimya- işlemcisi olduğunu ve kimya metabolizmasının her zaman bedenden -hücrelerden-

atılması gereken yan ürünler bırakacağı gerçeğini ekleyin; aksi hâlde iltihaba neden olan, aşındırıcı bir etki yaşanacaktır.

Ron'un ileri sürdüğü üçüncü temel anlayışsa, fiziksel bedenin basit bir biçimde kabaca 100 trilyon hücreden ve iki temel sıvıdan -kan ve lenf- oluştuğudur. Esas olarak bu iki sıvı, kimyanın her iki tarafıyla da alışverişte bulunur. Kan -mutfak- hücrelere kimyanın alkali -elektrolit- yanını ulaştırır, lenf sıvılarıysa metabolizmaya ait asitleri -hücre atıkları- bedenden atar.

Ron benim yaklaşık 50 yıl önceki keşfime -büyük Lenfatik 'Kanalizasyon/Bağışıklık' Sistemi'nin eleyici organlarının böbrekler ve cilt olduğuna- ulaşmıştır. Eleyici organlarınız eleyemediğinde, hücresel, metabolik ve sindirici asitler dokularda birikmeye başlayarak vücutta iltihap adı verilen bir bağışıklık tepkisine yol açar. Ağrı ve şişmeleri hücrelerin parçalanması takip eder. Tıp dünyası yukarıda anlatılanların basitliğini anlamıyor ve bu nedenle asitlerin dokularda alıkoyulmasıyla yaşanan bulgulara odaklanıyor. Bu yüksek asit seviyesi semptomları, genellikle her yıl tüm dünyada milyonlarca ölüme yola açan asitli ilaçlarla tedavi edilir. Oysa kimya, asitlerin etkisizleştirilmesi -nötralize edilmesi- için bazlara ihtiyaç olduğunu söyler.

Son olarak, hiçbir hayvan yemeden önce yemeğini pişirmez, peki insanlar bunu neden yapar?

Ron'un paylaştığı sağlık sırrı size sağlık ve yaşam gücü dünyasının anahtarlarını verecek. Sağlıklı yaşama giden bu eğlenceli ve olağanüstü yolculukta, dinamik enerjinin doğal bir yan etkisiyle manevi olarak da gelişeceksiniz.

Gerçeğe sonsuz adanmışlığın için teşekkürler Ron Garner.



Dr. Robert Morse

GİRİŞ

Hayatta korkulacak hiçbir şey yoktur; sadece anlaşılacak şeyler vardır. Daha az korkmak için daha fazla anlamanın zamanıdır şimdi.
Marie Curie

Bu Kitabı Neden Yazdım?

Tüm hayatım boyunca sağlık sorunlarıyla boğuştum, nihayet başa çıkıp, sağlık ve hastalıklar hakkındaki gerçeği keşfettim. Şimdi de bu paha biçilmez bilgiyi siz okurla paylaşmak istedim. Tıbbi ve natüropatik sistemlere güvenmek, defalarca doktorlara gitmek ve tedaviler, ilaçlar, takviyeler için servet harcamak bana kalıcı bir çare getirmedi. İyi niyetli olmadıkları için değil ama hastalık bulgularını tedavi etmenin, doktorların ve çoğu sağlık çalışanının işi, geçim kaynağı olduğunu sonunda anladım. Ama vücudumu nasıl iyileştireceğim konusunda bir kez bile tavsiye almadım çünkü insan vücudunun nasıl çalıştığını tam olarak anlamıyorlar. Bu kitaptan öğrenmek üzere olduğunuz şey budur.

Bu kitap sağlığınızın kontrolünü elinize almanızı sağlamak üzere gerçek sağlık kavramları hakkında eksiksiz bilgi edinmeniz için 'hemen sadede gelen', okunması kolay ve anlaşılır bir başvuru kaynağı olacak şekilde yazılmıştır.

Referanslar Hakkında Bir Not

Bu belgenin ana metni boyunca, Dr. Robert Morse'un YouTube Soru-Cevap Videosu oturumlarında yaptığı açıklamalara kolaylık ve basitlik sağlamak amacıyla yapılan referansları kısalttım. Örneğin, "Morse, Robert, ND,

Video Soru&Cevap 180" şeklindeki bir referans (180) olarak not edildi ya da "Morse, Robert, ND, Video Soru&Cevap 42 Bölüm 2", (42 Bölüm 2) olarak. Bunların not edilebilecek tek referans yerleri olmayabileceğini ve Dr. Morse videolarında belirli konuların tartışıldığı birkaç başka kaynak olabileceğini de lütfen unutmayın. Referanslar için benzer bir format Referans Bölümü'nde kullanılmaktadır.

Doktorların Bilmedikleri

Sağlığın sırrını ve hastalık gerçeğini açıklamadan önce, bu kitabın başlığıyla ne kastedildiğini açıklamama izin verin. Yazar olarak, doktorları aşağılamak gibi bir arzum ya da niyetim yok çünkü eminim ki çoğu, insanlara yardım etme arzusunda iyi niyetli ve samimi. Alopatik travma bakımı mükemmel olsa bile rahatsızlık ve hastalık durumları için gerçek sağlık bakımı bambaşka bir konudur.

Akademik hayatları boyunca tüm doktorlar ders çalışmak ve çok fazla miktarlarda bilgiyi öğrenmek için yıllarını verirler. Bununla birlikte ne okulları tarafından öngörülen sınırların dışındaki konuları takip etmekte, ne de mezun olduktan sonra, tıp birlikleri tarafından onaylanmayan tedavi yöntemlerini kullanmakta özgürdürler. Kurallara uymak üzere yetiştirilmişlerdir. Ancak insan vücudunun kendini doğal olarak iyileştirmesine nasıl yardımcı olacakları konusunda eğitim almamış olabilirler.

Tıp fakültelerindeki doktorların eğitimi, büyük meblağlar kazanan bir endüstriyi desteklemek üzere tasarlanmıştır. Doktorlar kâr amacı güden bir sistemde çalışır. Hedeflenen, bir sağlık sorununun nedenini gidererek hastalıkların kalıcı olarak iyileştirilmesi değil, hastalık bulgularının ilaçla geçici olarak dindirilmesi, doktor ve uzmanlara takip ziyaretlerinin artmasıdır. Beslenme veya zehirden arınma konusunda neredeyse hiçbir eğitimleri yoktur.

Sağlık için kritik olan, hem alopatik hem de natüropatik çoğu doktorun anlamadığı veya uygulamadığı iki ana bileşen vardır:

1. Hastalığın temel nedenini bilmiyorlar. Bir doktorun PDR'sinde (Physician's Desk Reference - Doktorun Masaüstü Kılavuzu)* belirli hastalık durumlarını okuduğunuzda, genellikle şu ifadeye rastlarsınız: "Nedeni bilinmiyor." Bir sorunun nedenini bilmiyorsanız, onu nasıl çözebilirsiniz? Bütün sağlık sorunlarının bu kitapta öğreneceğiniz sadece iki temel nedeni vardır.

2. Doktorlara insan vücudunun nasıl çalıştığı tam olarak öğretilmemiştir. Özellikle, vücudun hücresel atıklarının kapsamlı lenfatik kanalizasyon sistemi tarafından nasıl ortadan kaldırıldığını öğrenmemişlerdir. Bir doktor, sizinle bu sistemin vücudunuzda verimli çalışmasını nasıl sağlayacağınız hakkında konuştu mu hiç? Doktorlar hastaları düzenli olarak kan testlerine gönderirler ancak hiç lenf sıvısını test ettiren birini duydunuz mu? Bu kitabı daha fazla okudukça bunun ne kadar önemli olabileceğini anlayacaksınız.

Bir Benzetme

Doktorlar kan analizine odaklanmak için eğitim alırlar ancak lenfatik sistemi tamamen görmezden gelirler. Bu, arabasını sürekli yıkayıp benzin deposunu dolu tutan ama yağı veya filtreleri asla değiştirmeyen kişilerin araba bakımına benzer. Yakıtın yanmasından kaynaklanan atık ürünler sonunda birikerek otomobilin motorunda sorunlara neden olur. Tortulaşmış yağ, kaçınılmaz zararı verir. Aynı şey insan vücudunda da olur.

---

* Ç.N: İlk olarak 1947'de yayınlanan, ilaçlar hakkında bilgi veren ve ilaç üreticileri tarafından sürekli güncellenen bir kaynak kitaptır. Günümüzde internet sitesi ve mobil uygulaması da vardır.

Doktorların Bilmeme Nedenleri

Doktorların, insan vücudunda gelişen hastalıkların temel nedenini ve vücudun kendi sağlığını korumaya yönelik doğal işleyiş biçimini bilmiyor olmaları, 1910'da Birleşik Devletler ve Kanada'da yayınlanan Flexner Tıp Eğitimi Raporu'nun bir sonucudur. Bu büyük rapor, Carnegie Vakfi ve John D. Rockefeller tarafından desteklenip finanse edilmiş, Abraham Flexner tarafından ABD ve Kanada'daki 155 tıp fakültesi çalışanı ile görüşme yapıldıktan sonra yazılmıştır. "Tıp öğretiminde Alman eğitim yöntemlerinin önemini artırmıştır."[1]

Flexner Raporu: John D. Rockefeller Batı Tıbbını Ele Geçirmek İçin AMA'yı Nasıl Kullandı[2] adlı makalesinde Makia Freeman, bu raporla ilgili temel değerlendirme ve çıkarımları özetlemektedir:

Rockefeller, Standard Oil ile büyük bir servet kazanmış, gözünü ilaç ve ecza endüstrisinde tekel olmaya dikmişti. Bununla birlikte, natüropati, homeopati, eklektik tıp -botanik ve bitkisel tıp-, holistik tıp vb. doğal, alopatik olmayan şifa yöntemlerinden oluşan rakiplerinden kurtulmak zorundaydı.

Asıl hedefi, Amerika'da çok fazla doktor ve tıp okulu olduğu sonucuna vararak tıp eğitimini standartlaştırmaktı.

Rockefeller medyadaki gücünü, raporun bulgularına karşı kamuoyunda tepki uyandırmak için kullandı. Bu da sonunda Kongre'yi, AMA'yı (Amerikan Tabipler Birliği) Birleşik Devletler'de tıp fakültesi lisansları verme hakkına sahip tek organ ilan etmeye yöneltti.

Flexner Raporu'ndan sonra, AMA yalnızca ilaç temelli bir müfredatı olan okulları onayladı. Alopatik olmayan okulların fon eksikliği nedeniyle kenara çekilmesi uzun sürmedi.

Alternatif Tıp Üzerindeki Etkisi

"Flexner, açıkça bilimsel araştırmaya dayalı olanlar dışındaki tüm ilaç türlerinin bilimsel geçerliliğine dair kuşku uyandırdı; hastalığı önlemek ve iyileştirmek için aşı gibi tedavilerin kullanımını savunmayan her türlü yaklaşımı sahtekârlık ve şarlatanlıkla eşdeğer ilan etti. Elektromanyetik alan terapisi, fototerapi, eklektik tıp, fizyomedikalizm, natüropati ve homeopati gibi çeşitli disiplinlerde eğitim veren tıp fakültelerine bu dersleri müfredatlarından çıkarmaları, aksi hâlde akreditasyon ve mali desteği kaybedecekleri söylendi. Birkaç okul bir süreliğine direndi ama sonunda çoğu rapora boyun eğdi ya da kapılarını kapattı."[3]

Doktorların Bilmedikleri'nden Çıkan Sonuçlar

Flexner Raporu'nun etkili bir şekilde yaptığı şey, "Tıbbın gelir kaynağı olmasına olanak sağlayan bir kültür yaratmak." ve "Tek başına bilimsel araştırma ve eğitimi, insan sağlığına yönelik arzu edilen ve güvenilir tek yaklaşım hâline getirerek bütünsel vücut sağlığının alaşağı edilmesinin yolunu açmaktı."[4]

Batı tıbbını ele geçirme ve sağlıkla ilgili inançları şekillendirme planı ustaca tasarlandı ve uygulandı. Sonuç, sağlık ve hastalık hakkındaki gerçekler konusunda sorgulamayan ve eğitimsiz bir halkın neredeyse tam bir zihin kontrolü ve piyasa hasadı oldu.

Bu gerçekler bizden nesiller boyunca gizlendi ve Dr. Morse gizemi çözene kadar hiç kimse aldatmacayı görmedi. Bu bilgi ve odaklanma eksikliği, hastalık tedavi endüstrisi ücret talep ederken, doktorlar da dahil olmak üzere herkesi gerçek sağlık konusunda karanlığa mahkûm etti. Hastalığa neyin sebep olduğuna dair bir anlayış olmadan, kimse sistemi

sorgulamaz. Ancak bu kitabı okumayı bitirdiğinizde, basit gerçeği öğreneceksiniz. Daha sonra sağlıklı olmak için kendi gücünüzü geri kazanma seçeneğine sahip olacaksınız.

Sağlık Bir Seçimdir

Sağlıkla ilgili tüm olguları ve hastalığın ana nedeni hakkındaki gerçeği anladığınızda, sağlık bir seçim hâline gelir. Bu bilgiyle yaptığınız şey, hayatınızın geri kalanını nasıl yaşamak istediğinize bağlı olarak sizin kararınızdır.

Benim gibi, kimilerine göre bu, yolu aydınlatmak için yanan parlak bir ışıktır ve ben hemen üzerine eğilirim çünkü hayatım boyunca yeterince acı çektim. Bunun devam etmesini ya da daha kötüye gitmesini istemiyorum. Bazıları, bu bilginin mantığını anlayabilseler bile, geçmiş inanç ve alışkanlıklarıyla bağlantılarını kesmekte zorlanacaklardır. Kimileriyse, "Gitme vakti geldiğinde, yapacak bir şey yok." diyecek; sağlık ve hastalık gerçeklerini bir kenara bırakıp zararlı olsa bile mevcut yaşam tarzlarını sürdürmek için bilinçli bir karar verecektir. Bununla birlikte, sonunda kötüye giden sağlığın, hastalık koşullarının ortaya çıkışının ve yaşlandıkça artan rahatsızlıkların kaçınılmaz sonuçlarını yaşayacaklar.

Bundan kaçınmak söz konusu değil çünkü vücut sistemleri tıkandığında, daha asitli hâle geldiğinde ve düzgün çalışmayı bıraktığında olan budur.

Bu kitabı okumayı bitirdikten sonra, sağlık veya hastalık ihtimalini lehinize çevirme seçeneğine sahip olacaksınız.

Başlarken

Şimdi, gizemi çözmek ve nesillerdir yaşadığımız kafa karışıklığını gidermek için hemen baştan birkaç şeyi gözden geçirelim.

Hastalık Nedir?

Doktorların hastalık dedikleri şey doğal bir süreçtir; hiçbir görünür neden yokken ansızın ortaya çıkan ve tedavi, ilaç, kemoterapi, radyasyonla öldürülmesi veya bastırılması gereken bir düşman değildir. Bu kadar çok hastalığın olduğu inancı, alopatik tıp sisteminin yarattığı bir yanılsamadır.[5] "Hangi türden olursa olsun hastalığın sadece iki nedeni vardır. Birincisi yüksek zehir seviyesi (toksisiste) ve ikincisi iltihap şeklinde beliren yüksek asit seviyesi."[6]

Yüksek zehir seviyesi, zehirleniyor olma durumudur ve vücutta yüksek hasara veya ölüme yol açabilir. Çoğu bedensel rahatsızlığın ana nedeni vücutta biriken aşındırıcı asitlerdir. Vücutta hastalık bulgularının geliştiği yer, aynı zamanda kişinin ebeveynlerinden miras aldığı genetik hücresel güç ve zaaflara da bağlıdır çünkü bunlar ilk çöken alanlar olma eğilimindedir.[7]

Hastalık, vücut doğru beslenmediğinde ve hücresel metabolizma atıklarını boşaltamadığında ortaya çıkar. Hastalık durumları, depolanan asidin hücrelere verdiği hasar nedeniyle oluşur.

Doğanın sağlık kanunlarına karşı gelmeye devam ederseniz, 'hasta' olur ve sonuçlarına katlanırsınız!

Altın Sır

Sağlığın sırrı nedir? Boşaltılan idrarın hücresel metabolizmadan kaynaklanan asitli atıkları içermesidir. İdrardaki tortu, böbreklerin düzgün çalışarak bu atıkları vücuttan attığını gösterir.[8] Bu olduğunda, vücut sağlıklı olmayı sürdürebilir. Olmadığı zaman ise, böbrekler tıkanır ve vücut aşındırıcı asitleri bünyesinde alıkoyar. Vücudun şiddetli asit birikimi yaşayan bölgelerindeki hücreler, asit yanmalarından

zarar görür ve sonunda doktorların 'hastalık' dediği şey gelişir. Ona ne isim verdiğinizin ya da vücudunuzdaki yerinin önemi yoktur, sorun ve nedeni değişmez: Yüksek asit seviyesi.

Bu Kitap Kimin İçin?

Bu kitaptaki bilgiler herkes için. Çünkü sağlık ve 'hastalığın' insan vücudundaki işleme biçimine açıklık getirir. Yine de bu sağlık ilkelerini kimin uygulayacağı, kişinin mevcut sağlık durumu ve benimsediği yaşam tarzına bağlı olarak tamamen kişiseldir. Bu nedenle bu kitabı yazarken aklımda üç sağlık grubu vardı. Okur, tıp mesleği tarafından kendilerine verilen 'hastalık' isimlerine ve bunları düzeltmek için ne yapmaya hazır olduklarına göre, kendi yaşadığı sağlık sorunlarının en iyi hangi grupta tarif edildiğine kendisi karar verecektir.

A Grubu: Ciddi: Ölümcül, güçten düşürür veya yaşam tarzını sınırlar. Yazarın görüşüne göre, bu sağlık sorunları düzelene kadar zehirden arınmak için Dr. Morse'un önerdiği sıkı diyet uygulamasını gerektirir.

B Grubu: Orta: Rahatsız edicidir ve bazen hareket özgürlüğünü sınırlar. Yazarın görüşüne göre, sorunun ilerlemesini durduracak ve vücudun sindirim, emilim, özümseme ve boşaltım işini yerine getirmesine yardımcı olacak temel önerilerden oluşan bir değişiklik yapılmalıdır.

C Grubu: Hafif: Ara sıra meydana gelen küçük sağlık sorunları. Bu insanlar sağlıklarının iyi olduğunu düşünebilir ve nadiren doktora görünebilirler. Bununla birlikte, sözü edilen sorunlar hâlâ vücudun tepki verdiğini ve zehirden arınmaya çalıştığını gösterir. Beslenme düzenlerinde gelecekte daha ciddi sorunlardan kaçınmak için, yaşam tarzlarına dahil edilmesi gereken basit ekleme ve elemeler var demektir.

Sağlıklı Yaşam İlkeleri Hakkında

Bu kitaptaki öneriler bazı insanlara yaşam tarzlarına dahil edemeyecekleri kadar güç gelecektir. Ancak bugün dünyadaki 'hastalık' hâli kontrolden çıktı ve daha da kötüye gidiyor. Hastaneler aşırı yüklendi. Tedaviler ve ilaçlar çok pahalı. Ana neden, doktorların hastalıkların nedenini değil, bulguları tedavi etmeleridir, bu nedenle tam iyileşmeler gerçekleşmez ve sağlık çalışanları, insanlara nasıl sağlıklı olacakları ve 'hastalık' geliştirmekten kaçınacakları konusunda eğitim vermezler çünkü bunu yapmak üzere yetiştirilmemişlerdir.

Sağlıklı olmak istiyorsanız, kendi sorumluluğunuzu üstlenmelisiniz çünkü "canınızın her istediğini yeme" alışkanlığını sürdürmek er ya da geç bizi ve çocuklarımızı 'hastalık' yoluna götürür.

İnsanlar, "Yaşlılık işte, ne bekliyorsunuz ki?" der. Ancak bu şekilde olmak zorunda değil. Basit açıklamalar ve basit cevaplar var. Attığınız küçük adımlar bile, sağlık durumunuzu iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Yapılacak İlk Eylem

Bu noktada herhangi bir şeyi değiştirmek için yeterince neden bulamıyorsanız, kendinize bir iyilik yapın. Temiz bir cam kavanoza idrarınızı yapın ve tortu kanıtı arayın. Hatta idrarı bir gece kavanozun içinde bırakabilir ve emin olmak için sabah bakabilirsiniz. İdrar bulanıksa, bu, böbreklerinizin lenfatik atıkları süzdüğü anlamına gelir. Açıksa veya neredeyse berraksa, böbreklerinizin lenfatik atıkları ve asitleri gerektiği gibi süzmediği, dokularınızda, organlarınızda ve salgı bezlerinizde asit biriktiği anlamına gelir. Bu durumda, vücudunuzda bir 'hastalık' süreci geliştiği için harekete geçilmesi gerekir. Er ya da geç, etkilere maruz kalmaya başlayacaksınız.

Ardından, bu testin sonuçlarına bağlı olarak, tükürüğünüzün ve idrarınızın pH'ının gösterdiği üzere vücudunuzun asit alı-koyma seviyesini kontrol etmek isteyebilirsiniz. Bununla ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 10'a bakın.

BÖLÜM 1

NEDEN BU KADAR ÇOK HASTA OLUYORUZ?

Anlamadıklarımızdan korkarız.
Dr. Robert Morse

Bugün yeryüzünde çok fazla hastalık ve sağlık sorunu var. Sürekli, "Filan hastalığa karşı savaş!" ya da "Falan hastalığın tedavisini bulabilmemiz için para verin!" sözlerini duyarız. Ancak bu tedaviler hiçbir zaman bulunmaz ve değişen hiçbir şey olmaz. İnsanlardaki kafa karışıklığı da sürüp gider. Bize çözümler için doktorlara bağlı olduğumuz öğretilmiştir ama acaba onlar uzun vadeli yanıtlara sahip mi? Doktorlar neden bizim şu bozuk sağlık durumumuzu tersine çeviremiyor ve hastalıkları azaltamıyor? Her geçen yıl daha da kötüye gidiyor sanki.

Neden Giderek Daha Çok Hasta Oluyoruz?

Bu soruya verilecek basit yanıt, *bilgi eksikliği*, sağlık ve hastalık konusunda bilmediklerimiz ya da anlamadıklarımız olacaktır. İşin üzücü yanıysa, bilmediğimizi bile bilmiyor oluşumuzdur. Tek yaptığımız, aynı yeme alışkanlıklarını nesiller boyu sürdürmek ve bilimsel otoritelerin bize söylediklerini bu uygulamaların mantığını sorgulamadan kabul etmek oldu. Onların haklı olduğunu varsaydık ama kendimiz hiçbir sorumluluk almadık. Sağlık endüstrisi içinde olanlar da dahil olmak üzere neredeyse hiç kimse, ne insan vücudunun işleyiş biçimini tam olarak anlar ne de farklı yiyeceklerin insan vücudu üzerindeki etkileri hakkında doğru dürüst bir bilgi sahibidir. Kısacası, iyileşmek için yardımlarına bağımlı hâle geldiğimiz insanlar, aslında neden hasta olduğumuzu bilmiyor.

Kontrolü Nasıl Kaybettik?

Sağlık sorunlarımızı çözebilme becerisi nasıl kayıp bir sanat hâline geldi? Eski zamanlarda ve yerli kültürlerde insanlar hastalandıkları zaman çareyi hep doğada aradılar ve bu bilgi paylaşılarak bir sonraki nesle aktarıldı. Ne var ki 1800'lü yıllarda Almanya'da sağlık sorunlarını kimyasal ilaçlar kullanarak tedavi eden başka bir yaklaşım doğdu. Eczacılık endüstrisi böyle başladı. Batılı toplumlar, tekrarlama yoluyla, bu modern ve bilime dayalı uygulamanın doğadan üstün olduğuna inanmaya yönlendirildi ve koşullandırıldı.

Ama zaman içinde bu yöntemin doğadan daha iyi olmadığı ortaya çıktı. Sağlıklı yaşama çıkan yol bu değildi. Propagandanın, bir Nazi olan Joseph Goebbels'e atfedilen altın kuralı, yeterince tekrar edilen bir yalanın doğru kabul edileceği ve insanların ona inanacağıdır.

Batıda doğal yöntemleri öğreterek tıp eğitimi veren okullar önce bağış paraları kesilerek, sonra da yasalar yoluyla kontrol altına alındı. Sadece eczane ilaçları kullanılabilirdi ve doğal çarelere izin verilmedi. Bütün alternatif okullar önünde sonunda kapanmak zorunda kaldı.

Alopatik Tıbbın Yükselişi

Doğal sağlık hizmetlerini resmin dışına sürerek evrimleşen tıbbi uygulama, alopatik tıp olarak bilinir. Kimi zaman Batılı ya da modern tıp olarak da adlandırılan alopatik tıp, "Hastalık *bulgularını* kimyasal ilaç ya da ameliyat gibi yöntemlere başvurarak tedavi etmeyi ya da ortadan kaldırmayı hedefleyen bir tıp sistemi." olarak tanımlanır.[9] Bu cümlede iki aldatmaca var. Bir bulguyu ortadan kaldırmak, bir hastalığa şifa bulmak ya da nedenini gidermek değildir. Bu olsa olsa sonradan daha ciddi problemlere zemin hazırlayan geçici bir çare olabilir. Bu

bir deva ya da tedavi sağlamaz, sadece geçici bir onarımdır.

İnsanlar doktorlara nasıl sağlıklı olabileceklerini öğrenmek için gitmezler; kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlarda içlerini rahatlatmak için giderler. Bir başka ifadeyle, alopatik tıp acil bakım ya da bulgu bakımıdır, sağlıklı ve tam iyileşme sağlayan bir bakım değil. Bu, tüm ilaçlar zararlı ya da hiçbir yararlı kullanımları yok demek değildir çünkü ölümcül derecede acil durumlarda hayat kurtarabilirler. Ancak önleyici ve doğal sağlık tedavisinin yerini alamazlar. İlaçlar asitli, zehirli kimyasallardır ve pek çoğu zararlı olabilir. İlaç tedavisinin bana mantıksız gelen yanı, bu ilaçların sağlıklı bir insana verilmeleri hâlinde onu hastalandıracak oluşudur. Oysa biz hasta bir insana ilaç verip iyileşmesini bekliyoruz!

İlaç tedavisine karşı olarak da, daha doğal yöntemleri kullanan ve şifa anlayışına besin takviyelerini de katan natüropatik tıp doğdu. Buna karşılık hâlen bir hastalığı *tedavi etmeye* çalışıyorlar. İzole edilmiş tamamlayıcılarda bulunan besinler daha az zararlı olmasına rağmen elektromanyetik enerjiden yoksundur ve diğer elementler, vücudun kimyasını yeniden dengelemek için çaba harcadığı esnada vücutta dengesizliklere yol açarlar. Ayrıca bu takviyelerin satışı da muazzam kârlı bir endüstri yaratmış bulunuyor. Artık bazı bölgelerde natüropati doktorlarının ilaç reçetesi yazmasına izin veriliyor.

Alopatik Yaklaşım

Geçtiğimiz yüzyıl boyunca, okuldan aldığımız eğitim ve reklam sektörü sayesinde, doğal bütüncül-sağlık düşüncesine baskın çıkmış olan alopatik tıp tarafından bir kutunun içine hapsedildik.

"Bilim doğadan daha iyidir."

"Hastalıklar ancak doktorunuzun anlayabileceği karmaşık meselelerdir."

Çok sayıda organı etkileyen rezil bir yan etki listesi elimize tutuşturulur ve "Bu ilacın sizin için doğru olup olmadığını doktorunuza sorun." denilir.

Düşünürken kuralların dışına çıkmamız ve sağlığımız için kişisel sorumluluk almamız gerekiyor. Parlak ve uzun süreli bir sağlıklı yaşam, bir sağlık sorununu ilaç ya da aşıyla tedavi ederek yaratılamaz veya korunamaz. Size kendinizi daha iyi hissettirdiği kanısındaysanız bunu bir süre yapabilirsiniz ama bu yaptığınız, olası kısa vadeli kazanç ve riski, sonraki uzun vadeli acı ve kayıpla değiş tokuş etmekten başka bir şey değildir. Nedeni ortadan kaldırmıyorsunuz.

Tedaviye dayalı yaklaşım hiçbir şeyi asla iyileştiremez çünkü sonuca odaklanır, nedene değil.[10]

Dr. Robert Morse

Hastalıkların Tedavisi

Hastalıkların tedavi edilmek zorunda olduğu anlayışı, bizi çare bulmak için bir şeyler almak ya da kimi terapilere başvurmak gerektiğine inandırmış durumda. Bu yaklaşım büyük endüstrileri desteklerken, insan vücudunun kalıtsal zekâsını tanımıyor ya da onunla işbirliği yapmıyor; kalıcı bir çare de bulmuyor. Aslına bakılırsa uzun vadede bu tedavilerin çoğu bir yardım değil, engeldir: Uzun vadede acı karşılığında kısa vadeli kazanç. Sağlık konusunda doğru yanıt, bu düşence tarzının tam tersidir. Vücuda, onu tepki göstermeye zorlayacak şeyler vermek değil; tam tersine, atık tortuyu çıkarmasına yardım etmeye çalışmamız gerekir. Hangi türden sağlık sorunu olursa olsun yanıt her zaman zehirden arındırmadır. "Zehirden arınmayı dokuların yenilenme süreci olarak düşünün."[11]

Ne yazık ki çoğu doktor ve sağlık çalışanı, iyi niyetli olsalar da, insan vücudunun işleyiş şeklindeki basitliği anlamaz. Bu onların suçu değil çünkü onlar bu şekilde eğitilip yetiştirildiler. Vücuttaki zehirin atılması yerine tedaviye odaklandıkları sürece sağlık sorunlarının nedenleri üzerine giden gerçek şifacılar değil, bulgu tedavicileri olarak kalmaya devam edecekler. Hastalığın tedavi edilmek zorunda olduğu inancı nesillerdir yürürlükte olduğu için, doktorlar dahil olmak üzere pek çok insan bunu doğru kabul ediyor ve anlatılanlara inanıyor.

Dr. Morse olmasa, vücudun kendisini doğal yollarla sağlıksızlıktan kurtarmaya ve yenilenmiş bir sağlıklı yaşam yaratmaya yönelik işlevlerine dair gerçeğe henüz ulaşamamış olacaktık. Buna karşılık bu kitapta yer alan bilgiler ve Dr. Morse videolarıyla, doğal yollardan şifa bulmak için vücudunuzun doğuştan gelen özellikleriyle işbirliği yapmayı öğrenebilirsiniz.

Gerçeği Nasıl Gözden Kaçırdık?

Kendi adımıza düşünmeyi bir kenara bıraktık ve doktorların bizden daha iyi bildiğine inanarak sağlık sorunlarımızı gidermek için başkalarından medet umduk. Ancak zaman, bunun her durum için doğru olamayabileceğini ortaya çıkardı. Sağlık basittir ve doğayla uyum hâlindedir; karmaşık ve kafa karıştıran bir mesele değildir. Kendi kendimize bakabiliriz. İhtiyacımız olan tek şey bilgi ve kendi sağlık programımızı üstlenebileceğimize olan güvendir. Kişisel sorumluluğu kabul etmemiz gerekiyor ki bu da inanmakla başlar.

İnançlarınıza Meydan Okuyun

Bize sorun çıkaran, bilmediklerimiz değil yanlış bildiklerimizdir.
Will Rogers

İnançlar eğlencelidir. Bir şeye inanmaya karar verdiğimizde, o şey kişiselleşir ve bize ait olduğunu iddia ederiz. İnançlarımızın doğru olduğunu düşünür, onlara tutunmak isteriz. Bazen insanlar onların kutsal ineklerinden birini öldürerek içinde yaşadıkları inanç baloncuğunu patlamanızdan hoşlanmaz. Bir kere karar verince artık değişim için gönülsüz oluruz. Ancak fark etmemiz gereken bir şey var: Kendilerinden bir şeyler öğrendiğimiz herkes gerçeği bilmiyor olabilir. Size ve paranıza en gerçek ve öncelikli ilgiyi kim gösterir? *Siz*, kendiniz elbette! O hâlde zihninizi sorgulayıp kendi kararlarınızı kendiniz vermeye her zaman hazır olmalısınız.

Yapabileceğiniz en önemli şey sorular sormaktır. Tam anlamıyla bağımsız olmak ve hayatın hakikatlerini keşfetmek için, bize anlatılanlara meydan okumaya istekli olmak zorundayız. Kendi sağlığınızla ilgili o özgül alandaki inançlar; işte sizi tam da yapmaya teşvik ettiğim şey bu: Düşünmek! Neyin mantıklı, neyin akla uygun ve neyin doğayla uyumlu olduğu üzerine dikkatle düşünün.

Bir canlı türü olarak tarihimize bakın; ilk yaşadığımız yerlere, yediklerimize, yer değiştirme ve göç etme nedenlerimize, yeme alışkanlıklarımızın değişme gerekçelerine bakın. Ne tür yiyecekler vücudumuzun gelişmesi için uygundur?

Bu kitapta verilen bilgiler bize sağlık hakkındaki gerçekler ve sağlıklı kalmak için yapmamız gerekenler diye anlatılanların çoğuyla çelişir. Bu bilgilerden bazılarını daha önce hiç duymamış olabilirsiniz.

Bir inancı neden ve ne zaman değiştiririz? Bir şeylerin doğ-

ru görünmediğini fark ettiğimiz ya da bizden istenilenlerin beklediğimiz sonuç ve tatminleri sağlamadığı zaman veya incitildiğimizde ve bu acının son bulmasını istediğimizde; belki de ciddi ve ölümcül bir hastalığın, ailemizden ve dostlarımızdan pek çoğuna yaptığı gibi, yaşam kalitemizi elimizden alacağı ve hatta son vereceği korkusuyla. Korku müthiş bir harekete geçirici olabiliyor. Değişmeyi ister hâle geldiğimiz zaman budur. Benim için, on yıllarca kullandığım hidrokortizon kremi ve antibiyotiklerin egzamamı, akciğer enfeksiyonlarını iyileştirmediğini ve hızla yaşlandığımı fark ettiğim an olmuştur.

Bilimsel Araştırma Referansları

Son iki ya da üç neslin yaşadığı bilimsel ilerleme ve teknolojideki çığır açıcı keşifler, hayatlarımızı yüz sene öncesine kıyasla pek çok açıdan değiştirmiş ve geliştirmiş bulunuyor. Ancak ne yazık ki, sağlık alanında kaydedilen ilerlemeler, insan vücudunun doğal işleyişini daha iyi anlamaya yönelik değil, hastalıkların teşhis ve tedavisi için kullanıldı. Bu bilimsel keşifler muazzam paralar kazanan endüstrilerin oluşumuyla sonuçlandı.

Sağlık çözümlerinin bilime dayanmak zorunda olduğuna çünkü "bilimin doğadan üstün" olduğuna inanmaya sevk edildik. Sağlık hakkında yazılan kitaplar bilimsel araştırma referanslarıyla desteklenmek zorundadır; aksi hâlde verdikleri bilgilere inanmamamız gerekir.

Peki bu bilimsel yaklaşım bir işimize yaradı mı? Hastanelerde daha mı az hasta var? Daha mı sağlıklıyız? Hastalık sayısı mı azaldı? Herhangi bir hastalığa karşı politikacılar tarafından ilan edilen bütün o savaşlarda herhangi bir başarı mı elde edildi? Bilimsel tıbbi tedavileri kullanarak şeker ya da artrit veya kanser hastalarını 'şifaya' mı kavuşturduk?

İşin doğrusu şudur: Hastalığın bilimsel tedavisi, kimi acil

vakalarda hayat kurtarmak dışında, uzun vadede işe yaramaz çünkü yalnızca hastalık bulgularına odaklanır. Uzun vadede **doğa her zaman bilimden daha makbuldür** çünkü nedenlerin üzerine gider; sağlıklı vücut kimyasını ve hücre düzeyinde dokuları yeniden oluşturur. Bu yüzden elinizdeki kitapta bilimsel araştırmalara çok fazla referans bulamayacaksınız. Bu tıp biliminin çareleri üzerine kurulu bir kitap değil.

Bu kitap doğanın yöntemleri üzerine kurulu. Sağlığınızı yeniden kazanmak, doğayı düşman olarak görmekle değil, işbirliği yapmakla ilgili bir konudur. Yapmayı bildiği işleri yapması için gerekli araçları sağlayarak bedenimizin sağlıklı bir yaşam yaratmasına yardımcı olma meselesidir. Vücudumuza doğal yollarla yardımcı olmaktır mesele, işini zorlaştırmak değil.

Doğanın Kuralı

Doğa her zaman o nihai kuralını uygular: "Güçlü olan hayatta kalır, zayıfsa daha da zayıflar ve ölür." Doğa sağlıkta pratik başarı örnekleri görmek ister. Dr. Morse'un kırk yılı aşkın bir süredir binlerce insan üzerinde ulaşmakta olduğu başarı da budur. Bizzat kendimin de onun başarılarından biri olduğunu söylemek beni mutlu ediyor çünkü bir ömür süren eziyet ve tıbbi ilaç kullanımından sonra bile olsa, artık vücudumun hayata geri döndüğünü görüyor ve hissediyorum.

Hastalık Saplantısından Kurtulalım

Hastalıklar dünyasında yaşıyorsanız, içinden çıkamayacağınız bir hapishaneye düşmüşsünüz demektir.[12] *Hastalıkları tedavi etmeye çalışanlar asla kazanamaz, her zaman başarısız olur ve erken ölürler. Hastalık diye bir şey*

yoktur; o para kazandıran bir aldatmacadır.[13]
Dr. Robert Morse

Yaşadığımız toplumda insanlar sanki kendilerine ait bir şeymiş, bir onur nişanıymış gibi 'hastalıklarına' sarılıyor. Sohbetler sık sık herkesin kendi sağlık sorununu anlatması üzerine kuruluyor: 'Benim' artritlerim, 'benim' diyabetim, 'benim' kanserim vs. Bu sağlık bilinci değildir; bu bizi 'hastalık uzmanlarına' bağımlı kılan ve geri tepen bir hastalık bilincidir. Bu zihniyetten kurtulmamız gerekiyor çünkü çok düşündüğümüz şeylerin hayatlarımıza girme ihtimali yüksektir. Sağlıksızlık durumunu bilgiden yoksunluk ve kötü beslenme alışkanlıkları yaratır. Ama bu durum, öğrenme yoluyla, alışkanlıkları değiştirerek ve azimle tersine çevrilebilir ve ortadan kaldırılabilir. Sağlığa odaklanın, hastalığa değil.

Bir sağlık sorununa hemen bir hastalık adı koyma fikrinden vazgeçmemiz gerekiyor. Bir sonraki bölümde okuyacağınız gibi, temel neden her zaman aynıdır: Kimyanın, dokuları aşındıran ve sinirlere, salgı bezlerine ve organlara hasar veren asit tarafı. Siz 'hastalık' deyin ama o aslında yüksek asit seviyesidir.[14]

Sağlığa Yönelmek

Açık fikirli bir kafayla okumayı sürdürmenizi tavsiye ediyorum. Bir şey kaybetmez, çok şey kazanabilirsiniz. Bu sağlık bilgisi bana bütün hayatım boyunca lütfedilen en büyük nimet oldu. Daha önce keşfetmiş olmayı çok isterdim ama sağlıklı olmak için asla çok geç değil. Dr. Morse'un da söylediği gibi, "Bence -insan bedeninde- yeniden inşa edilemeyecek hemen hiçbir şey yok."[15] Heyecan verici bir haber bu.

O hâlde şimdi, bazı temel anlayışlara doğru ilerleme zamanı.

BÖLÜM 2

İNSAN BEDENİNİN İŞLEYİŞ ŞEKLİ

Sağlık Basittir

Kimyanın sadece iki tarafı vardır ve
bir hücrede sadece iki ana sıvı bulunur.
Dr. Robert Morse

Bu kadar basit! Daha karmaşık bir hâle getirmeye çalışmayın. Albert Einstein, "Bir şeyi basit bir biçimde izah edemiyorsanız, onu yeterince bilmiyorsunuz demektir," diyordu!

Kimyanın İki Tarafı: Asit ve Alkali[16]

pH ölçeği*, 7 nötr olmak üzere 0'dan başlar 14'e kadar gider; 0-7 arası asittir, 7-14 arası alkali. 7'den ne kadar uzaklaşırsanız bir sıvı o kadar asitli ya da alkali hâline gelir. pH ölçeği logaritmiktir; yani 7'den uzaklaştıran her ilave puan karşılığında değer on kat artar. Örneğin, pH 7'den pH 6'ya gitmek on puanlık bir değerken, 7'den 5'e gitmek asit yeğinliğini yüze çıkarır; 7'den 4'e giderseniz, pH değeri 7 olan bir sıvıdan asit oranı olarak bin kat daha güçlü bir sıvıya ulaşırsınız vb. Aynı şey ölçeğin alkali tarafı için de geçerlidir.

Hastalık kimyanın asit tarafında meydana gelir çünkü asitler aşındırıcıdır; yakarlar. Sağlıksa kimyanın alkali tarafında korunur çünkü kanın pH değeri mümkün olduğunca 7.4'e

* Ç.N: Sıvının asit ve alkali seviyesini gösteren logaritmik ölçü birimi.

yakın olacak şekilde birazcık alkali tutulması şarttır. Uzun süreli asitli bir hayat tarzı kan pH'ını aşağı çeker ve vücudu dengeli, kararlı bir kan pH'ını korumak için, esas olarak kalsiyumdan oluşan alkali mineralleri damar çeperlerinden ve bağ dokulardan geri çekmeye zorlar.[17] Bu da aşınmaya, bağ dokuların zayıflamasına ve atardamarların, damarların, salgı bezlerinin, organların bozulmasına neden olur.

Asit aşındırmasını daha iyi anlamak için teninize, neredeyse 1'e yakın bir aşırı pH'ı olan akü asidinden bir damla dökerseniz neler olacağını düşünün. Dokuyu ânında zedeleyip yakacaktır. Ekşi şekerlemelerin pH değeri 3'e yakındır ve ağızda tutulduklarında pH 4'ün altında aside direnci olmayan diş minelerini aşındırırlar.[18] Bu yüzden proteinlerin sindirilmesi sonucu oluşan ve vücutta alıkonan pH değeri 5-6 arası daha ılımlı asitler bile, vücudun her tarafındaki dokuları aşındıracak ve yok edecektir. Bu yavaş yavaş olur ama birikerek aynı sonucu verir. Hastalıklar bu şekilde meydana gelir ve ilerler.

Bir Hücredeki İki Ana Sıvı: Kan ve Lenf[19]

Bedenin tek tek her uzvu,
bir grup hücre ve iki sıvıdan oluşur.
Dr. Robert Morse

Vücudumuzda yaklaşık olarak yüz trilyon hücre var. Her hücrenin beslenmesi şart ve her hücre metabolizmasına ait atıklarını ortadan kaldırmak zorunda. Kan, hücrelere besinlerini taşır ve lenfler de hücresel atıkları toplayıp götürür. Hücre sıvısının %25'i hafif alkali kandır; diğer %75, büyük oranda asitli atıkları toplayan lenften oluşur.[20] Bir başka ifadeyle, her hücrede bir mutfak sistemi bir de atık sistemi yer alır. Şayet lenf sistemi olarak adlandırılan atık sistemi, böbrekler kanalıyla bu atıkları etkili bir biçimde boşaltamazsa, asitlerin vücutta

alıkonmasına ve depolanmasına neden olan bir tıkanma ve sıkışma başlar. Bu olduğunda asit yükü lenf dokuları aşındırır ve bu bölgelerdeki oksijen seviyeleri düşer. Sonuçta hücrelerin biçimi ve işlevi değişir. Hastalık hâli bu şekilde gelişir. Olan bundan ibarettir, hiç karmaşık değil.

Kimyasal ve Elektriksel

İnsan vücudu hem kimyasal hem de elektriksel işlevlere uygundur. Kimyasal olarak her zaman asit ve alkali arasında bir denge arar. Elektriksel olaraksa her zaman bir elektromanyetik dolum arayışı içindedir. İlk gereksinimi karşılamak için çoğunlukla alkali meyve ve sebzeler yememiz gerekir. Bu elektriksel talep çiğ meyve ve sebze yenerek karşılanır çünkü bunlar elektrik enerjisiyle doludur; ilaveten vücudun hücresel enerji (ATP: Adenozin trifosfat) üretmesi için gerekli olan basit şekerleri de sağlarlar.[21]

Bütün diğer yiyecekler, örneğin etler, süt ürünleri, tahıllar ve pişmiş olan her şey, sağlıklı bir bedende küçük miktarlarda kabul edilebilir olsalar da, bu iki denge aleyhinde çalışır. Aşırı asit üretirler ve ölüdürler. Pişmiş yiyeceklerde elektromanyetik enerji ya hiç yoktur ya da çok azdır. Etler, böbrek üstü bezlerimizin* işlevinde azalmaya yol açan adrenalin gibi sinir iletiçiler -nörotransmitter- içerir.[22] Bu ömür kısaltan yiyeceklerin sürekli olarak tüketilmesi sonucunda dokular, salgı bezleri ve organlar zayıflar ayrıca lenflerde vücudun ortadan kaldıramadığı bir asitli atık birikmesi oluşur. Hastalık hâlleri kaçınılmaz olarak belirmeye başlar.

---

* Ç.N: Adrenal bezleri.

Asitlerle Baş Etmek

Aşırı ve vücutta alıkonmuş asitler, organların sağlıklı işleyişine düşmandır ve bu yüzden de etkisizleştirilmeleri ya da kontrol altında tutulmaları zorunludur. Vücudun bunu yapma şekli basit ve mantıklıdır. Bunu üç ana asit giderici kullanarak başarır: Kalsiyum, kolesterol ve su -ödem-.

- Alkali bir mineral olan kalsiyum, asit birikimine karşı koymak ve kanı sağlıklı 7.4'lük pH seviyesinde tutmak için vücudun her tarafındaki dokulardan geri çekilir. Varisli damarlar bunun gözle görülür bir göstergesidir.
- Kolesterol vücuttaki pH'ı dengelemek ve asit aşındırması nedeniyle zayıflamış damar duvarlarını onarmakta gerekli olduğu için üretilir. Zaman içinde bu damarlarda kolesterol plaklarının oluşması ve birikmesi, yani kan akışının kısıtlanmasıyla sonuçlanır. Kataraktlar bu oluşumun bir başka göstergesidir.
- Ödem ya da doku şişkinlikleri de vücut tarafından bedenin bazı bölgelerindeki önemli asit birikmelerini seyreltmek için kullanılır. Buna bir örnek, ayak ve bileklerdeki şişkinliklerdir.

Vücudun kullandığı iki diğer stratejiyse şudur:

- Yağ bazlı bir madde olan mukoza, asitlerin balgam için toplanması ve vücuttan atılmasında kullanılır.
- Tümörler, vücudun başka bölgelerine zarar vermelerini önleyecek şekilde dolaşımdan çıkmaları için asitleri kuşatmak ve zapt etmek için kullanılır. Buna karşılık asitlerin tümörler içinde fazla uzun bir süre kalmaları hâlinde hücreler zarar görür ve mutasyona uğrayarak kanser hücreleri hâline gelirler.

Tıkanıklıklar[23]

Yüksek asit seviyesi vücutta hastalık oluşumunun başlıca nedenidir. Asitler bütün vücutta hasara neden oldukları için üç işlevde enerji akışı tıkanmaları olmaya başlar.

1. Kan: Damar duvarlarının daralmaya başlamasıyla, dolaşım akışı ve hücrelere besin teslimatı engellenir. Bu da kan basıncının artmasına yol açabilir.
2. Lenf: Böbrek işlevleri zayıfladığında lenf atıklarının vücuttan dışarı atılması sekteye uğrar ve daha fazla atık vücutta kalır. Bunlar biriktikçe, genetik olarak en zayıf bölgelerde hastalık bulguları belirmeye başlar.
3. Sinirler: Asitler sinir kılıfları ve dokuları aşındırdığı zaman, vücut içinde sinir yolları üzerinden enerji ve iletişim akışı aksar. Çeşitli türden nörolojik sorunlar gelişmeye başlar.

"Enerji akışının tıkanması, hastalıkla aynı şeydir."[24]

Basitlik

Dr. Morse, vücudun hangi uzvu olursa olsun, organlar, salgı bezleri, damarlar, kemikler ya da her neyse, hepsinin de bir grup hücre ve iki sıvıdan oluştuğunu söyler. Problemler de aynı nedenden doğar: Asitli hücresel atıklardan kaynaklanan lenf birikintilerinin vücuttan atılamaması.

"Çoğu insan lenfatik hareketsizlik nedeniyle hasta olur ve bunun farkında bile olmaz."[25] Bunu düzeltirseniz sağlınız da düzelir. Sağlığın sırrı ve basitliği budur.

İki Bağımsız Taraf

İnsan vücudu birbirinden bağımsız işleyen iki tarafa sahiptir; yani iki taraflıdır. Bu noktada anlaşılması özellikle önemli olan konu, sol ve sağ böbreklerle, adrenal bezleriyle, tiroid ve paratiroid bezlerinin bağımsız oluşudur. Bacak ya da ayaklarınızın sadece birinde şişkinlik görüp diğerinde görmemenizin nedeni budur. Ya da her zaman vücudunuzun sadece bir tarafında üşüme hissediyor olabilirsiniz veya bir meme diğerinden daha büyük olabilir. Kan basıncının her iki kolda birden sürekli olarak gözlemlenmesi bu yüzden çok önemlidir.[26] Bu iki taraflılık özelliğini hesaba kattığınızda böbreklerinizin birini kaybetmenin tehlikelerini görebiliyor musunuz?

Tansiyon

Burada insan vücudunun iki taraflılık özelliği tam olarak ortaya çıkar çünkü tansiyon ölçümleri tanı için son derece önemli bilgiler sağlar. Alopatik tıp bizi tansiyonun sadece kalp sağlığını gösterdiğine inanmaya sevk ediyor. Oysa gerçekte çok daha fazlasıdır çünkü aynı zamanda adrenal bezleri ve böbreklerin sağlığına da işaret eder. Doktorlar, damarlar ve kalpteki daralmaları arar, tedavi edebilecekleri 'hastalık' emareleri bulmaya çalışırlar. Ama en baştan bu daralma ve tıkanıklıklara neden olan nedir? Beden asit yüklü lenfi tamamen ortadan kaldıramaz ve bu da bizi adrenal ve böbreklere geri götürür.

En yüksek kan basıncı seviyesi, yani büyük tansiyon, vücudun o tarafındaki adrenal bezinin gücünü gösterir. En düşük rakam, küçük tansiyonsa tek tek böbreklerin lenfatik atıkları arıtmada karşılaştığı kolaylık ya da güçlüğü gösterir. Küçük tansiyon büyük tansiyonu etkiler.[27] Bunun anlamı, böbrekler ne kadar tıkanırsa adrenal bezlerinin de o ölçüde zayıfladığıdır. İdeali 120-130/60-70'tir, büyük tansiyon rakamı bu noktada

adrenal bezinde sağlıklı bir sinir taşıyıcı hücre üretimi olduğuna, küçük tansiyon rakamıysa lenf bezinin böbrek içinde serbestçe hareket ettiğine işaret eder. Bu ideal rakamları 120/80 şeklindeki alopatik normallerle karşılaştırın. Adrenal normal işlevinde *görünürken*, böbrekle ilgili rakamlar bu organın tıkanma ve sıkışmalarla uğraştığını göstermektedir. Adrenal rakamı normali gösterse bile bu, et ve kahve gibi vücudu bunları dışarı yönlendirmek için adrenalin üretimini artırmaya zorlayan uyarıcı yiyecek ve içecek tüketiminden kaynaklanan sahte bir normal olabilir. İnsanlar çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuza dayalı bir beslenme düzenini yeterince sürdürdükten sonra gerçek genetik sağlık ve enerji seviyeleri ortaya çıkacaktır.

Doğuştan Zekâ

İnsan bedeninin son derece harika bir yapısı vardır çünkü doğuştan zekâ adı verilen kendi yerleşik bilgi sistemine sahiptir. Bu doğuştan zekâ asla hata yapmaz, yaptığı her şeyin bir nedeni vardır ve her zaman sağlık ve hayatta kalma peşinde koşar. Ne yapacağını içgüdüsel olarak bilir. Ama ona dayattığımız besin ve koşullarda çalışmak zorundadır. Eğer bu koşullar doğayla uyum içindeyse sağlığı iyiye gider ama doğal kimyasal ve elektriksel dengesinden uzaklaşırsa vücut bozulmaya başlar ve 'hastalık' bulguları belirir.

BÖLÜM 3

HASTALIKLARIN GELİŞME ŞEKLİ

Hastalıklar ekonomimizin en büyük kazanç kapısıdır.
John H. Tobe

Anlamadığımız nokta, insan vücudunun işleyiş şeklidir: Neden zehirleniyor, arındırmak için ne tür bir beslenme düzeni gerekli? Özellikle de vücudun o devasa kanalizasyon sistemi, lenfatik sistem bize öğretilmedi. Gerçeğe bu sistemin ne olduğunu ve asitlerin vücuda ne yaptıklarını anlayarak ulaşabiliriz. Sağlık kapısını açan anahtar, bu inanılmaz kanalizasyon sisteminin doğru işlemesini sağlamaktır.

Tek ihtiyacımızın bir şey satın almak ve onun da ilacımız olduğunu düşünen bir toplumda yaşıyoruz ama bu düşünce gerçeğe çok uzak. Gerçek, sağlık sorunlarının zehirden arındırma ve sağlığa yardımcı yiyecek ve şifalı bitkilerle içeriden iyileştirilmesinin şart olduğudur.

Bir insan yüksek proteinli, fosfor ve sülfür bakımından zengin yiyecekler tüketerek sağlıklı bir yaşam sürdüremez çünkü bu beslenme düzeni kandaki asit oranını yükseltir, bağ dokulardaki kalsiyumu çalar ve salgı bezleriyle organları zayıflatır. Adrenal bezleri güçten düşerse böbrekler işlevsel etkinliğini kaybeder çünkü talimatları adrenallerden alırlar. Bu olursa, her bir böbrekte nefron adı verilen yaklaşık bir milyon arıtma tüpü sıkışıklıktan tıkanır ve lenfatik atıkları temizleyemez, asit enkazı bütün vücuda geri döner.

Vücut lenfatik atıkları belirli bölgelerde ne kadar uzun süre alıkoyarsa o kadar çok tıkanır ve atıklar daha asitli hâle gelir; dokular için kullanılabilir oksijen o ölçüde azalır. Aşırı durumlarda kansere yol açan budur. Kanser bir hastalık değil, asitten zarar görmüş hücrelerdir.[29] Lou Gehrig, parkinson ve

çoklu doku sertleşmesi (multiple skleroz) gibi diğer uç hastalıklarda, sinirler aşınarak sinirbilim alanına giren bozukluklara yol açar.[30] Ama ister ciddi olsun isterse sadece rahatsız edici, bütün hastalık hâllerinin gerçek anlamda tek bir öne çıkan nedeni vardır: Kanda yüksek asit seviyesi, yani lenfatik hareketsizlikten kaynaklanan aşırı asit oranı.

Sağlığa giden yol, lenf bezlerinin yeniden harekete geçirilmesinden geçer.

Doğuştan Sağlık

Siz ana rahminde gelişirken annenizin kan sistemi sizin kan sisteminiz, onun lenf sistemi sizin lenf sisteminizdi. Anneniz lenfatik tıkanıklık sorunları yaşasaydı, siz de doğru arıtma yapmayan böbreklerle doğardınız ve bu da aynı zamanda adrenal bezlerinizin normalden zayıf olduğu anlamına gelirdi.

Büyürken

Doğduktan sonra şayet beslenme düzeninizde yüksek oranlarda meyve bulunduysa vücudunuz arınabilmiş, gelişmiş ve sağlıklı bir biçimde işlemiş demektir. Bulunmadıysa, tıkanmış böbreklerden kaynaklanan lenfatik atıklar, siz çeşitli sağlık sorunları yaşayana kadar vücudunuzda birikmiş olmalıdır. Sağlık bozulur ve sürekli uygulanan asitli beslenme düzeniyle daha da kötüleşir. Her türlü et, süt ürünleri, tahıllar, alkol ve ilaçlar ana sorumlular arasında yer alır. Sağlığın geri kazanılması için asit üreten bir beslenme düzeninin yarattığı ve vücutta bıraktığı tortunun ortadan kaldırılması şarttır.

Çocuk Sahibi Olmayı Planlayan Gençler

Biraz önce irdelenen konunun çocuk özlemi çeken çiftler ve özellikle anne adayları için mesajı şudur: Eğer sağlıklı bebekler doğurmak istiyorsanız ailenizin beslenme düzeni sağlıklı olmak zorunda ve kendi atık kanallarınızın düzgün işliyor olması şart. Çiğ meyve ve sebzenin beslenme düzeninizde önemli bir yer tutmasını sağlayın; sindirim sisteminizin de iyi çalıştığından, bağırsak hareketlerinizin düzgün ve düzenli olduğundan, idrarınızda tortular bulunduğundan ve teninizin terleyebildiğinden emin olun.

Hastalık Örnekleri

Farkındalık yaratmak ve toplumumuzda çok fazla insan bunlardan şikâyetçi olduğu için, doktorların 'hastalık' adını verdiği dört sağlık sorununun çok kısa bir açıklamasını sunacağım burada: Kanser, diyabet/şeker hastalığı, aşırı kilo/obezite ve sinirbilim alanına giren ciddi sağlık sorunları. Bununla birlikte bu sorunların ve hatta diğerlerinin de hiçbir özel yanları olmadığını fark etmemiz gerekiyor. Bazı sağlık sorunlarına vücudun belirli bölgelerinde miras alınan zayıf genetik özelliklerden kaynaklanarak daha sık rastlanıyor olabilir ve bazılarının daha fazla sinirbilimsel bileşeni olabilir.

Ama vücudun arızalanma nedeninin basitliğini her zaman akılda tutun: Kan, lenf ya da sinir sisteminde hücrelere zarar veren ve onların mutasyona uğramasına neden olan alıkonmuş asitlerden kaynaklı tıkanma. Hücreler vücudun bütün uzuvlarını oluşturur ve hücrelerde başlıca iki sıvı vardır: %25 kan ve %75 lenf. Kan hücreleri besler, lenf ise asitli metabolizma atıklarını toplayıp götürür.

Hücre mutasyonu lenfatik sistem tıkandığı zaman gerçekleşir. Çare, daima kandaki alkali oranını yükseltecek ve adrenal bezleriyle böbrekleri, hareketsiz lenflerin yine böbreklerden

geçmesini sağlayacak şekilde güçlendiren bir beslenme düzenine bağlıdır. Ciddi sağlık sorunları olan okurlara daha fazla derinlemesine bilgi için Dr. Morse'un kitabını ve videolarını ısrarla tavsiye ediyorum. Buna karşılık aşağıdaki açıklamalar temel bir kavrayış kazanmaya yönelik faydalı bir genel bakış olabilir.

Kanser

Kanser vakaları yüz yıl önce nispeten daha nadirdi ama bugün aşırı boyutlara ulaştı; artık iki ya da üç kişiden biri kanser geliştiriyor. Yaşadığımız çevredeki zehirli kimyasallar ve hormonlar, yiyecekler, ilaçlar ve son yıllarda ortaya çıkan aşılarla birlikte, salgı bezlerimiz üzerinde giderek hızlanan oranlarda baskı oluşturuyor ve bedenlerimizi zehirliyor. Proteinler ve ayaküstü beslenmeyle yaşadığımız yasak aşksa daha fazla sıkıntıya neden oluyor.

Kanser ona maruz kalan vücut için ikincil bir sorundur, birincil ya da nedensel faktör değil. Kanserin gelişmesine neden olan birincil koşul, vücut sisteminde çoğunlukla süreğen bir zararlı beslenme düzeninden kaynaklanan aşırı asitleşmedir.

Kanser, hücrelerde asidin yol açtığı sürekli iltihaptan kaynaklanan hasarın sonucudur. Bellibaşlı nedenler arasında asitli yiyecekler, ilaçlar, östrojen ve testosteron gibi dengesiz hormonlar yer alır. Kanser vücutta ansızın ortaya çıkmaz.[31] Siz kanseri tek bir yerde görünceye kadar lenfatik olarak tepeden tırnağa tıkanmış olursunuz. Kanser hareket etmez. Olay, sistem asitlerinin başka bölgelerdeki hücreleri yakıp mutasyona uğratmasından ibarettir.[32]

'Kanseri öldürme' amaçlı 'tedavi' nerdeyse umutsuz bir denemedir çünkü sistem asit derecesini ele almaz. Kemoterapi kanser hücrelerinden daha asitlidir, "Vücutta lavabo açıcı kimyasalların tesisat sistemini etkilediği gibi etkiler." ve ay-

rıca, "Radyasyon, bir hücrenin oksijen taşıma ve faydalanma faktörlerini yok eder."[33]

Herhangi bir 'hastalıklı' durumu düzeltmek için vücuda nedenin üzerine gitmesinde yardımcı olmak şarttır; alkalizasyon* ve detoks (zehirden arındırma) her zaman bunu yapar. Ciddi vakalarda ve hatta 4. aşama kanseri yenmek için bile, en etkin yaklaşım önerisi kırmızı çekirdekli üzüm ve onun taze sıkılmış suyundan ve çeşit katmak için buna eklenen karpuzdan oluşan genişletilmiş bir mono-beslenme düzeni olabilir. Böbreklerin, adrenal bezlerinin, sindirim yolunun ve boşaltım organların işlevlerini geliştirmek zorunludur. "ABD Gıda ve İlaç Dairesi'ne (FDA) göre kemoterapi alanlar arasında beş yıl sonra hayatta kalanların oranı, %6'dır."[34] Buna rağmen sistem asit oranı hâlen ele alınmış değildir. Bunu Dr. Morse'un meyvelerle, böğürtlen, kavun ve karpuz türleriyle, şifalı bitkilerle ve salgı bezi takviyeleriyle gerçekleştirdiği alkalizasyon ve zehirden arınma yöntemiyle karşılaştırın. Kliniğinin ileri kanser vakalarında yakaladığı başarı oranı %95'tir.[35]

Diyabet (Şeker Hastalığı)

Diyabetin iki ana türü vardır:

1. Genç diyabeti olarak adlandırılan ve genellikle genetik olarak zayıf bir pankreas bezine atfedilen Tip 1'in zayıf adrenal bezleriyle ilgili sinirbilimsel bir bileşeni olabilir. İnsüline bağımlıdır.
2. Geç başlayan diyabet olarak bilinen Tip 2, insüline bağımlı değildir ama zaman geçtikçe ve pankreas bezi zorlandıkça insüline bağımlı hâle gelebilir. Zayıf adrenal bezlerine atfedilen bir şeker -nişasta kaynaklı- metabolizması sorunudur.[36] Vücut, etkin bir şeker metaboliz-

* Ç.N: Alkali seviyesinin yükseltilmesi.

ması olmayınca mantar hastalığını davet eden mayalanmaya -fermantasyon- bel bağlar.

Diyabetli insanlar için tehlike, salgı bezlerinin diriliğindeki bozulmanın devam etmesi ve böbreklerin lenfatik asit atıklarıyla tıkanarak iflas etmeye başlaması hâlinde ortaya çıkar; idrar güçlükleri yaşarlar. Bu duruma karşı tek alopatik çözüm, böbrek diyalizidir -zehirli-; lenfleri hareketlendirme sorununu çözmez ve diyabetli kişi önünde sonunda kan zehirlenmesine yenik düşer. Dr. Morse, "Şeker hastalarının %98'ini, bu programa devam etmeleri ve böbreklerini tazelemeleri ölçüsünde diyalize bağlanmaktan kurtarmış bulunuyoruz." demektedir.[37]

Diyabet hâlini düzeltmek için sindirim sisteminin, pankreasın, adrenal bezlerinin, böbrek işlevlerinin iyileştirilmesi ve vücuda kolaylıkla kullanabileceği basit bir enerji kaynağı sağlanması zorunludur. Bütün hücreler enerji için şeker kullanır; difüzyon yoluyla hücre duvarlarının içinden geçen basit şeker -fruktoz-; karmaşık bir şeker olan glikozda olduğu gibi nakliye için insüline ihtiyaç duymaz.

"Şeker hastalarıma her zaman meyve perhizi uyguladım ve olağanüstü olumlu sonuçlar aldım."[38]

Aşırı Kilo ve Obezite

Yağlı bir vücut zehirli bir vücuttur. Obezite geniş bir yelpazeye yayılan sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır. 2017'de *Medical News Today*'de yayınlanan bir yazısında Tim Newman, Birleşik Devletler'de Amerikalı yetişkinlerin %36'sının obez, %33'ünün aşırı kilolu olduğunu bildirdi. Küresel ölçekteyse, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, insanların %13'ü obez ve %39'u aşırı kilolu. Bu istatistiklere çocukları da katarsanız rakamlar daha da endişe verici bir hâl alıyor. Bu rakamlar her yıl artıyor. Peki neden?

Dr. Morse'a göre yağ artışının nedeni endokrin bezinin zayıflığı ve beslenmeyle ilgili alışkanlıklar. Özellikle tiroid ve adrenal bezleri zorlanır, aşırı çalışır ve insanların genelde her gün yediği miktarlardaki nişastada bulunan karmaşık şekerlerin üstesinden gelemez.

Hücreler karmaşık şeker moleküllerini ancak tümünün basit şekerlere parçalanması koşuluyla enerji için kullanabilir. Kalan artık, glikojen ya da yağa dönüştürülür ve depolanır.

Kilo problemlerinde genetik de bir etkendir çünkü "Zayıf hücreler salgı bezi zaaflarına yol açabilir ve bunlar da nesilden nesle aktarılır."[39]

Pek çok kişi kilo vermeye çabalarken sıkı perhizlere ve egzersize yöneliyor. Oysa yukarıda sözü edilen nedensel etkenlerin üzerine gitmedikleri sürece kazanımları geçici, kısa ömürlü olacak ve vücut sistemlerini daha da zayıf düşürebilecektir. Bunların önde gelen örnekleri Atkins ve Ketojenik perhizlerdir; proteine ağırlık verir ve karbonhidratları kısıtlarlar. Yüksek proteinli perhizler, özellikle hayvansal kaynaklar söz konusuysa çok zehirlidir çünkü endokrin bezlerimiz üzerinde yıkıcı etkileri olan sinir ileticileri (nörotransmitter) içerir, asit üretirler ve vücut protein yapılarını hiç kullanmaz. Vücut amino asitleri gelişme ve onarım için kullanır; bunlar hücre yakıtı olarak kullanılmaz.

"Amino asitleri yakıt olarak kullanmaya yeltenirsek, bu durum aşırı enerji talebine yol açar ve süreç içinde karaciğer, pankreas, böbrekler doku ve işlev kaybına uğrar."[40] Bu perhizler kısa vadede fayda sağlıyor gibi görünür ama vücudun gelecekteki dayanma gücünü zayıflatır.

Kilo verme ve vücut sisteminin yeniden oluşumu için sağlıklı çözüm, beslenme düzeninde çiğ sebze ve meyveye ağırlık vermektir. Bunun nedeni, sözü edilen gıdaların hücre yakıtı olarak kullanılıyor ve yaşam için gerekli bütün besin ve basit şekerleri içeriyor olmasıdır. Bunlar aynı zamanda lenfatik sis-

temin zehirden arınması ve vücut zehir seviyesini düşürmek için ideal gıdalardır.

"Tahıl, rafine şeker, süt ürünleri ve benzerlerinde bulunan karmaşık şekerler yağ depolanmasına neden olurlar; ayrıca asitli ve yüksek seviyede tıkayıcıdırlar."[41]

Nöro Dejeneratif Bozukluklar *

Nöro dejeneratif 'hastalık', Parkinson, çoklu skleroz ve ALS -Lou Gehring Hastalığı- gibi sağlık sorunlarını içeren bir terimdir. Öncelikle beyindeki nöronları ve omuriliği etkilerler ve bu da sinir sistemi içinde yer alan farklı bölümler arasındaki iletişimi aksatır. Bunlar birer hastalık değil, belirli yerlerde asit oranının uzun süreli yüksekliğinden kaynaklanan sinirbilimsel zayıflamalardır. Sinirler, vücudun bütün diğer uzuvları gibi, iki ana sıvı içeren hücrelerden oluşur: Kan ve lenf.

Bu sağlık sorunlarının ortaya çıktığı her durumda adrenal bezleri, böbrekler, merkezi sinir sistemi ve lenfatik sistem işin içindedir. Problem, tıkanmış lenf içindeki asidin sinir sistemini çökertmesidir.

"Bu, basit bir çözümü olan ve üzerinde sizi kendisinden kurtaracak yığınla sağlam çalışma yapılmış bir sorundur."[42] Sinirbilim alanına giren bütün sağlık sorunlarında, "Bir öncül olarak adrenal zaafları vardır. Adrenal bezlerinin de geri kalan endokrin bez sistemiyle birlikte gelişmesi yaşamsal öneme sahiptir. %100 çiğ gıdayla beslenmek de yaşamsaldır."[43]

Sonuç

Yukarıda sayılan ciddi sağlık sorunlarının nedenlerini dik-

---

* Ç.N: Nöron kaybına yol açan.

kate alma arayışında ulaşılan ana fikir nedir? Büyük ya da küçük hangi sağlık sorunu söz konusu olursa olsun, altta yatan sadece bir tek neden vardır: Yüksek asit seviyesi nedeniyle hasar görmüş hücreler. Bozulmanın derecesi ve yeri, doktorların vereceği hastalık ismini belirler. Herhangi bir sağlık sorununun çözümü de aynı derecede basittir ama alkali seviyesinin yükseltilmesi ve zehirden arındırma kararlılık ve inat ister.

"Alkalizasyon doku yenilenmesi için kilit önemdedir."[44] Kan akışı, lenfatik sistem ya da sinirsel enerji önündeki engelleri kaldırmak zorundasınız. Salgı bezleri ve organ işlevlerini artırmak zorundasınız. Bütün bunları çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz, sebzeler ve yanı sıra şifalı bitkiler ve kurutulmuş bez dokulardan faydalanarak yapabilirsiniz.

Asit üreten yiyeceklerse beslenme düzeninden çıkarılmalı, hiç değilse en aza indirilmelidir. Ancak lenfatik atıkların, böbreklerin içinden geçip vücuttan atılmasıyla kimyasal denge eski konumuna geldiği zaman, doğal ve kalıcı sağlıkta bir ilerleme kaydedilmiş olacaktır.

BÖLÜM 4

GÖZLERİNİZE BAKIN

En iyi gözler anlatır.

Elinizde sağlık durumunuzun bir resmi ve bir de onu yeniden kazanmaya çalışırken izleyeceğiniz bir harita olsa güzel olmaz mıydı? İşte o resim gözünüzde saklanıyor. O sizin sağlık kayıt cihazınız ve pusulanız.

İpucu Gözlerinizde

Gözler, vücudun o anki sağlık durumunu gösteren bir kayda sahiptir. Nasıl da pırıl pırıl ve kullanışlıdırlar! Bizim bunu görmemiz için hep oradalardı ama biz bunu bilmiyorduk ya da anlamıyorduk. Gözlerimizin anlattığı gerçeklere dayalı bir öykü var; vücudumuzun bütün uzuvlarını içeren bir sağlık haritası bu. Çok küçükken gözlerinizin ne kadar parlak ve renkli olduğunu hatırlıyor musunuz? Bugün de öyleler mi? Yoksa pırıltılarını yitirdiler ya da renkleri mi değişti? Yaşlandığımız toplumda bu durum çok tipik ama doğal değil. Bunun olmaması gerekiyor.

İris işaretlerini okuma sanatına iridoloji deniyor. Bilgi ve beceriyle yapıldığında son derece güvenilir bir analiz aracıdır. İyi bir iridolog bunu sizin için yapabilir veya gözlerinizin fotoğrafını çekerek ve biraz çalışarak, kendi bedeninizin sağlık durumunu okumayı öğrenerek bunu kendiniz de yapabilirsiniz.

Bulanıklık ve renk değişimi, olması gerektiği gibi ortadan kaldırılamamış ve bedeninizin dört bir yanında birikmiş hücresel atığın bir sonucudur. Bu böbreklerinizin yapması gereken

işi yapamadıklarına ve etkinliklerini geri kazanabilmek için yardıma ihtiyaçları olduğuna dair gözle görülür bir göstergedir. Organ ve salgı bezi bozulmalarını da gözlemleyebilirsiniz. Son derece basit; gözlerinizde gördükleriniz vücudunuzda aşındırıcı asitlerin neden olduğu hastalıkların ilerleme öyküsüdür. Bunu düzeltirseniz sağlık problemleriniz ortadan kalkar. Zehirden arınmak zorundasınız.

Cep telefonlarınızla uygun ışık altında gözlerinizin bir yakın plan fotoğrafını çekebilirsiniz ya da bunu sizin yerinize yapacak bir iridolog bulabilirsiniz. Ardından Dr. Morse'un videolarına bir göz atmanızı tavsiye ediyorum; kendisi orada insanların gönderdiği gerçek göz fotoğraflarına bakarak sağlık sorunlarını, sinir, doku ve organ dayanıklılıklarını anlatıyor.

BÖLÜM 5

VÜCUDUNUZUN TEMİZLENMESİ

Zehirlerden arınma doğanın sağlıklı yaşam yoludur.
Dr. Robert Morse

Zehirden Arınma (Detoks)

Sağlığın yalınlığı ve hastalık yanılsaması hakkındaki bu tartışma kafa karıştırıcı görünebilir. Ancak Dr. Morse'un sözleriyle sizi "cehennemden esenliğe" götürecek adımları bir kez atmaya başladığınızda her şey açıklığa kavuşacaktır. İnsanların yaşadığı sağlık sorunlarını dinleyebilir, altta yatan nedenleri ve hasarın giderilmesi için ne yapılması gerektiğini anlayabilirsiniz. **Bütün mesele zehirlerden arınma ve lenflerin böbrek içinde dolaşmasını sağlamakla ilgilidir çünkü sağlıklı yaşama giden yolu açan budur.**

Zehirden Arınma Nedir?

Önce bütün eski ve çürümüş parçaları yerinden söküp çöpe atmadan eski bir evi onarmanız ve onu yepyeni bir hâle getirmeniz mümkün olmaz. İnsan vücudu için de aynı şey geçerlidir.

Zehirden arınma bir sanattır, bir bilimdir ve vücut zehirli atıklardan kurtulduğu için gerçek bir şifadır. Konan teşhis ne olursa olsun sağlığın altın anahtarıdır.[46] Zorlu ve bazen tatsız olsa da korkulacak bir yanı yoktur. Vücudunuz ne zaman birikmiş zehir oluşumunu parçalama ve ortadan kaldırma ihtiyacı hissetse siz de biraz acı ve rahatsızlık hissedebilirsiniz ama bu doğal bir süreçtir.

Zehirden arınma, vücudunuzun herhangi bir uzvunu, bu ister dokularla ilgili olsun, isterse sinirlerle ya da iskelet yapısıyla, temizleyip yeniden oluşturabilecek kadar güçlüdür. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz doğal arıtıcılardır oysa sebzeler aynı güce sahip değildir. Korkuyla değil bilgiyle yürüyün! (Bu konuda daha fazla bilgi için Dr. Morse'un videosunu izleyin: *'Detoxification: The Science, Practice and Reality of, Part 2'* YouTube'da.)

Vücudun Boşaltım Kanalları

Vücuttan atık boşaltımı için üç ana kanal vardır: Sindirim sistemi atıkları için kalın bağırsak (kolon), hücresel ya da metabolik atıklar için de böbrekler ve cilt. Şayet kalın bağırsak ve böbrekler normal işlevlerini yerine getiriyorsa, vücutta asidin yol açtığı bir tıkanıklık ve hastalık gelişmesi olmaz. Cilt, gözenekleri sayesinde ter yoluyla zehir atarak üçüncü bir böbrek gibi hareket eder. Buna karşılık böbrekler ciddi bir biçimde tıkandığı zaman, cildin etkin bir biçimde baş edemeyeceği kadar çok hücresel atık ortadan kaldırılmak üzere gönderilir. Bu da tahriş, iltihapların yanı sıra egzama ve sedef gelişimi gibi sorunlara neden olur. Bu sorunlar, vücut kanalizasyon atıkları ve lenf sıvılarının böbrek ve adrenal bezlerindeki ciddi zaaflar nedeniyle ciltten çıkmasından kaynaklanır.

Ben çocukken özellikle ilkbahar ve yaz aylarında vücudumun büyük bölümünün egzamayla kaplandığını anımsıyorum. Kaşıntı dayanılmaz derecelere çıkardı ve açık yara hâline gelinceye ve en sonunda altın renkli bir sıvı çıkıncaya kadar kaşırdım. O zamanlar bunun ne olduğunu anlamazdım ama şimdi biliyorum; lenflerdi. Bu durum ben uyuduktan sonra olduğunda sözünü ettiğim sıvı donar ve kurur, cildimi yatak çarşaflarına yapıştırırdı. Çağırmak zorunda kaldığım annem gecenin bir yarısı kalkıp elinde ılık suyla odama gelir, vücudumu ıslatarak çarşaftan kurtarırdı.

Lenf İşlevlerinizin Şu Anki Durumu Ne?

Bu satırları okurken "Acaba benim vücudumun da zehirden arınmaya ihtiyacı var mı?" diye merak edebilirsiniz. Bu soru pek çok şekilde yanıtlanabilir. Ciddi bir sağlık sorunundan şikâyetçiyseniz o zaman ciddi ve istikrarlı bir arınma gerekir. Çok fazla et, süt ürünleri ve tahıl içeren bir beslenme düzeniniz varsa ya da Standart Amerikan Beslenme Düzeni'ne yakınsa, vücudunuzun tıkayıcı lenf atıkları tarafından savunmasız bırakıldığı ve zehirden arınmaya ihtiyacınız olduğu kesin gibidir.

Son olarak, şayet kendinizi genelde iyi hissediyor ve bir sağlık sorununuz olmadığını düşünüyor ama lenf işlevlerinizin durumundan emin olamıyorsanız, kolay bir test var. Elinizdeki kitapta sürekli bahsedilen bir konu bu. İdrarınızda tortu var mı? Eğer idrar tertemizse bu böbreklerde tıkanıklık olduğu ve asitli hücresel atıkların vücutta depolandığı anlamına gelir. Adrenal bezleri ve böbrekleri lenfatik atıkları yeniden vücuttan atmalarını sağlayacak kadar güçlendirmek için çaba sarf etmek zorunludur.

Böbreklerin Süzme İşlevi

Şayet idrar sürekli olarak temizse, böbrekler lenfatik atıkları süzmüyor demektir ve bu da iyiye işaret değildir. Sağlıklı böbrek işlevlerinin eski konumuna getirilmesi şarttır çünkü vücutta depolanan asitli lenf, hücrelerin hasar görmesine neden olur. Tortunun yeniden böbreklerden geçmesini sağlamak zordur ve bu yüzden de bunu sağlamakta ısrarcı olmak gerekir. Aşağıda sözü edilen püf noktaları ve yiyecekler bunu kolaylaştırabilir:

- Astrenjan* meyvelere de -limon, greyfurt, portakal, üzüm- ağırlık vererek mümkünse %100 oranında çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuza dayalı bir beslenme düzeni.
- Aralıklı susuz oruç.
- Zencefil suyu da dahil olmak üzere daha fazla taze meyve suyu.
- Düzenli olarak böbrek ve adrenale iyi gelen şifalı bitkiler.
- Taze limon ve zencefil suyu.
- Limon suyu -büyük arınma- orucu.
- Siyah üzüm ya da karpuzla birkaç gün ya da daha uzun tek meyve perhizleri.
- Bel bölgesine dönüşümlü olarak -30-60 saniyelik aralarla- sıcak ve soğuk duş masajı.
- Bel bölgesine bir saate kadar Hint yağı sargısı, sargının üzerine bir ısıtıcı koyarak.
- Stresten uzak durma -adrenal bezlerinden yükü alır-.
- Omurga boyunca sinirsel-lenfatik noktalara odaklanan masaj.
- Derinin su kullanılmadan fırçalanması.
- Hafif sporlar, yürüyüş gibi. (Ağır spor yok!)

Zehirden Arınmanın En İyi Yolu

Zehirden arınmanın en iyi yolu her şeyi derhâl, hemen şimdi yapmaktır. Dr. Morse'un ifadeleriyle:

Zehirden arınma peşindeyseniz, hiç oyalanmayın.

---

* Ç.N: Organik dokuları büzerek salgıyı azaltan madde.

> Her sorunda ayrı bir şifalı bitki alıp durmayın çünkü sonunda bunun işe yaramadığını düşünmeye başlayabilirsiniz. Sizin asıl ihtiyacınız olan şey, peşinden gitmek. Her şey sinerjik çalışır. Aynı anda her şeyi kovaladığınız zaman bağırsakları çalıştırıyor, böbrekleri ve lenfleri harekete geçiriyor, salgı bezlerini uyandırıyorsunuz. Bu zorlama, bu güç bedeni harekete geçirir, onu uyandırır. Bence tek yolu bu.[47]

Peki "aynı anda her şeyi kovalamak" ne demek? Basitçe, ne kadar çok dokuyu aynı anda çalıştırabilirseniz, vücut bütün salgı bezi ve organlarında sağlığına o kadar hızlı kavuşabilecek demek. Bütün organlar arasında bağlantı olduğu için vücuttaki hiçbir şey tam anlamıyla bağımsız değildir. Bundan dolayı çiğ meyve ve sebzelere ilaveten şifalı bitkilerle, salgı bezi takviyelerini -gerekliyse- bütün bağlantılı sistemler için birleştirmek ve aynı anda yürütmek en faydalı yöntem olacaktır. Bunlar birlikte çalışırlar. Salgı bezi ve organları iyileştirmek için farklı türden şifalı bitkileri aynı anda alabilirsiniz çünkü bunlar birbirine katkıda bulunur. Bu da sağlığa kavuşma sürecini daha etkin, daha kolay ve daha hızlı kılar.

Zehirden Arınma Yöntemleri

Doğru arınma için asit üreten bütün yiyeceklerin beslrnmr düzeninden çıkarılması ve ağırlıkla meyve, taneli ufak meyve, kavun ve karpuzdan oluşan çiğ yiyecek beslenme düzenine geçilmesi gerekir. Meyveler en yüksek enerjiye sahiptir ve bütün yiyecekler içinde en astrenjan -özellikle turunçgiller- olanıdır. Çiğ sebze diyeti bile, besleyici olmasına karşın, meyve ağırlıklı bir beslenme düzeninin zehirden arındırma ve sağlığa kavuşturma özellikleriyle kıyaslanamaz. Rahatsızlıkların iyileştirilmesi meyvelerin bu üstün gücünü gerektirir. Ciddi bir zehir-

den arınma programının başlamasıyla birlikte vücuttaki salgı bezi ve organ zaafları su yüzüne çıkacaktır. Gerçek genetik sağlık seviyeleri o zaman açığa çıkar çünkü uyarıcı yiyecekler artık beslenme düzeninden çıkmıştır. Örnek olarak enerji seviyesinde adrenal bezi zaafının neden olduğu düşüşler gösterilebilir.

Vücut, oruçta olduğu gibi, yiyeceklerdeki gıdayı emme ve sindirme işinden kurtulduğu zaman, depolanmış atıkları ortadan kaldırmaya odaklanmış ciddi bir faaliyete başlar.

ORUÇ

(Bu bölüm büyük ölçüde yazarın araştırma ve deneyimlerine dayalıdır.)

Oruç en büyük deva, içimizdeki tabiptir.
Paracelsus

Zehirden arınma, doğası gereği bir oruç deneyimidir. Doğadaki hayvanlar vücutlarında biriken zehirden arınmak için su orucu tutarlar.[48] Oruç, dünyanın her yerindeki kültürler tarafından binlerce yıl boyunca pek çok farklı biçimde uygulanmış olan güçlü bir zehirden arınma tekniğidir ve akşam yemeğiyle kahvaltı arasını zaten yemeksiz geçirdiğimiz için de gündelik hayatın bir parçasıdır. Kahvaltı, orucun bozulması anlamına gelir.* Oruç, açlıktan kıvranmak değildir; karar verdiğiniz süre boyunca isteğe ve nasıl hissettiğinize bağlı olarak tutulur. Oruç sırasında sadece yağ yakılır, kasdoku değil. Sağlıksız hücreler vücuttan atılır. Araştırmalar, bir günlük orucun yaklaşık 250 gram yağ yaktığını gösteriyor.[49] Normalde, sürekli olarak yediğimiz zaman insülin seviyeleri yüksek kalma eğilimindedir ve vücut enerjiyi yağ olarak depolar. Oruç, insülin

* Ç.N: İngilizcede kahvaltı 'breakfast', bozmak 'break' ve oruç 'fast' kelimelerinin bileşimidir.

seviyesini her şeyden daha fazla düşürür ve vücut depolanmış yağı tüketmeye başladığı için de daha uzun süre düşük kalır.[50] Sonuçta açlık bu defa azalma eğilimine girerken enerji seviyeleri iyi durumda olmayı sürdürür.

Aşağıdaki oruçlar, zehirden arındırma güçleri açısından ılımlıdan en güçlüye doğru sıralanmıştır.

- Taze sıkılmış meyve suyu.
- Uzun bir süre boyunca tek bir meyveye dayalı tek tip beslenme. Özellikle siyah üzüm ve karpuz bu amaca çok uygundur.
- Aralıklı susuz oruç. (12-18 saat boyunca ne yemek ne de sıvı)
- Su orucu. (Bir ya da daha fazla gün boyunca yalnızca biraz alkali su.)
- Uzun süreli susuz oruç. (18 saati aşan sürelerde ne yemek ne de sıvı)

Oruç, bir ya da iki öğün katı gıda yememek gibi basit de olabilir ama yavaş yavaş daha ciddi oruçlara da başlamanız gerekir. Vücut önce et, süt ürünleri ve tahıldan uzaklaşıp mümkün olduğunca çiğ meyve ve sebzeye dönerek hazırlanmalıdır. Bir sonraki adım, beslenme düzeninin düzenli ve önemli bir parçasını oluşturması gereken çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz olacaktır. Her güne başlarken taze sıkılmış bir ya da iki bardak meyve suyu tüketebilirsiniz. Taze meyve suyunun tadı güzeldir, son derece besleyicidir ve selüloz lifleri olmadığı için sindirimi de kolaydır.

Son olarak, sağlıklı beslenmeye geçişi gerçekleştirdiğinizde ve vücut buna uyum sağlamak için belirli bir süreye ihtiyaç duyduğunda, taze meyve suyu veya tek meyveye dayalı oruca başlanabilir. Vücudunuzun ne kadar arınmaya ihtiyaç duydu-

ğu konusundaki düşüncelerinize bağlı olarak bu oruçlara önce bir öğünü atlayarak başlayabilir, ardından kendinizi iyi hissettiğiniz sürece bunu artırabilirsiniz.

Üç gün tutulan oruçtan sonra açlığın genelde önemli ölçüde azaldığını fark etmek ilginçtir. Oruç fikrine ve yaşantısına alıştıkça sadece su ya da susuz oruç gibi daha ciddilerine girişebilirsiniz ama yavaş yavaş başlayın: Örneğin önce yarım gün, sonra tam gün veya biraz daha uzun. Gerek görüyorsanız bu konuda deneyimli birisinin gözetimi altında oruç tutun. Süreyi yaşanan sağlık sıkıntılarının ciddiyeti belirler. Örneğin ölümcül bir kanseri olan kişi bu konuda daha atak davranmayı isteyebilir çünkü mevcut durumu tersine çevirmek için gerekli zaman kısa olabilir.

Ben bu oruçların tümünü uyguladım. Son yaşadığım sağlık sorununun ciddiyeti ve lenfatik hareketsizlik -idrarımda, böbrekte süzülmüş tek bir tortu yoktu ve her iki irisim de kalın birer kolesterol halkası taşıyordu- nedeniyle, her bir ya da iki haftada bir susuz oruç uygulamasına başladım. İlk susuz oruç girişimim, bir ay süren ve tümüyle çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdan oluşan bir perhizden sonra oldu. Buna karşılık idrarımda ilk tortu belirtisini görmem yine de iki aylık bir çiğ meyve perhizi ve 36-42 saat arası süren susuz oruçlardan sonra gerçekleşebildi.

İki ya da üç ay daha geçtikten sonra her susuz orucun ardından idrarımda tortudan kaynaklanan bir bulanıklık görmeye başladım. Susuz oruçlar arası sürede tortu çok ince olsa da belirgindi. Bebeklikten bu yana vücut sistemimin bir parçası olan lenfatik hareketsizliği temizlemek umuduyla bu programı sürdüreceğim. Bu satırları yazdığım sırada 81 yaşımdaydım, dolayısıyla bir hayli güç oluyor. Ama bunun benim için yenilenmiş bir sağlığa açılan olası tek kapı olduğunu biliyorum çünkü lenfatik hareketsizlik ve yüksek asit seviyesini bütün bedenimden temizlemem şart.

Artık susuz orucu yalnızca etkili değil; aynı zamanda alışılması kolay bir uygulama olarak görüyorum. Diğerleri, öğünlerine hazırlanırken çıkan yemek kokusu can sıkıcı olabiliyor. Ancak en zor kısmı, sizin ne yapıyor olduğunuzu anlamayan ve uyguladığınız beslenme düzeninin katılığından ve bu oruç dönemlerini susuz ve yemeksiz götürmekten kaynaklı kilo kaybıyla telaşa kapılan dostlarınız ve aile üyeleriniz oluyor.

Su Orucu

Sonuç olarak, susuz orucun neden sağlığa kavuşmada en güçlü yardımcı olabileceğini anlamak, işi kolaylaştırabilir. Hayvanlar yaralanma ya da hastalıkları iyileştirmek için yeme-içmeye içgüdüsel olarak ara veriyorlar. Biz neden farklı olalım ki?

Birincisi, bir günlük susuz orucun üç günlük su orucuna eşdeğer olduğu söylenir. Bu aslında bana çekici geliyor çünkü benim kırk saatlik susuz orucum 120 saatlik ya da beş günlük su orucuna eşit.

İkincisi, on dört güne kadar süren binlerce oruca nezaret etmiş Rus doktor Filanov tarafından yapılan araştırma,[51] susuz oruç sırasında vücudun kendi saf suyunu oluşturduğunu keşfetti. Vücut susuz oruç sırasında su kaybettiği için depolanmış yağ hücrelerini parçalamaya başlar. Bu süreçte açığa çıkan hidrojen molekülleri, oksijen molekülleriyle birleşerek yüksek kalitede bir can suyunu vücut içinde oluşturur. Vücut bu su kaybetme dönemi içinde normal sindirim ve besin emme görevlerine bir mola verir ve depolanmış zehirlerin ortadan kaldırılmasına odaklanır. Hasta ve zayıf hücreler ölür ve vücuttan atılırlar. Sağlıklı hücreler ayakta kalır ve daha da güçlenirler. Vücut zehirden arınmaya ve gençleşmeye odaklanır.

Üçüncüsü, ana nedenlerden biri kök hücreler olabilir. Kök hücreler farklı hücre türleri biçiminde gelişme potansiyeli ta-

şıyan hücrelerdir ve vücutta bir onarım sistemi işlevi görürler. Bir başka Rus biyoloji doktoru, Dr. Y. Romanov, susuz oruç sırasında ya da hemen ardından kök hücre salındığını keşfetti. Vücudun kendini yeniden oluşturma ve gençleştirme yetisi, kök hücrelerin etkisiyle gerçekleşir.

Yukarıda da belirtildiği gibi hayvanlar bunu içgüdüsel olarak anlıyor ama biz insanlar anlamıyoruz; öğrenmek zorunda kalıyoruz. Hepimiz vücutlarımızda kök hücre oluştururuz ama biz yaşlandıkça onlar da seyrelirler. Bebeklerde kök hücre oranı 'on binde bir'e kadar çıkabilir. Elli yaşına geldiğimizdeyse bu oran sadece 500 binde bir olur.[52] Bir de 70'li, 80'li, 90'lı yaşlarını süren insanların hâlini düşünün. Yaralanma ya da hastalıktan iyileşmek elbette biz yaşlandıkça daha fazla zaman alıyor. Oruç sırasındaysa kana yüksek sayılarda kök hücre salınıyor. Dr. Romanov susuz orucu takip eden toparlanma dönemi sırasında bu kök hücre salınması ve üretiminin üç katına çıktığını da keşfetmiş bulunuyor.

Hastayken yemek, hastalığı besler.
Hipokrat

Sonuç Olarak

Hücre metabolizmasının oluşturduğu asitli lenfatik atıklar sağlığın düşmanıdır. Vücut dokularını tıkar ve aşındırır, vücuttaki enerji akışını aksatırlar. Olayı karmaşıklaştırmadan, zehirden arınma yoluyla asit birikimini giderin. Basitlik her zaman en iyisidir. Zihninizin kontrolünü ele almakla başlayın. Sezgilerinizi, o içsel bilişi geliştirin. Vücudunuzun bulgu ve hisler yoluyla sizinle konuşurken söylediklerine kulak verin. Sonra da sağlığınızı nasıl düzelteceğinize dair edindiğiniz bu bilgiyi hayata geçirin ve BUNU YAPIN!

BÖLÜM 6

VÜCUDUN BESLENMESİ

Neleri Yemeye Uygunuz?

Biz meyve ve yeşillik yiyen bir türüz.

İnsanlar şu an esas olarak meyvecil olan o ilk tropikal beslenme düzenlerinden çok uzaklaşmış bulunuyor.[53] Bedenimizin oluşum biçimine dair gözlemler, bizim öncelikle meyve yiyen bir tür olduğumuzu açık bir şekilde kanıtladı. Ellerimiz, alet kullanmadığı sürece, kökleri kazmaya ya da hayvan öldürmeye uygun değildir; dişlerimiz tahıl tanelerini ya da zorlu lifleri öğütmeye veya eti parçalamaya uygun değildir; kalın bağırsaklarımız otçullara göre daha kısa ama etçillere göre daha uzundur. Hem etçil hem otçul da değiliz. Vücutlarımız, çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzun yanı sıra bazı sebze ve şifalı bitkilerden oluşan bir beslenme düzenine uygundur. Bize en yakın primat, DNA'larımızın yaklaşık %98'ini paylaştığımız dağ gorili, sadece meyve ve yeşil bambu kök ve filizlerini yiyerek yaşar. Yine de çok büyük ve güçlüdür.

İnsan tropikal bir türdür. Ekvator'da, dondurucu havanın olmadığı bir iklimde evrildik. Bu soğuk iklimlerde hayatta kalmamız yalnızca ateş, giyinme ve barınma sayesindedir.[54]

Dr. Patrick Moore

Göç, iklim ve eldeki yiyecek çeşitliliğinden doğan ihtiyaçlar sonucu insanlar hayatta kalmak için pişmiş et, balık, süt ürünleri ve tahıl içeren beslenme düzenlerine geçti. Bu beslenme

düzenleri zaman içinde normal kabul edilmeye başladı. Ancak sorun bu yiyeceklerin elektromanyetik enerjiden yoksun olması ve ürettikleri aşırı asitle vücutta bağlayıcı dokuların kalsiyum kaybetmesine yol açmasıdır. Bu olurken dokular zayıflar ve lenfatik atıklar ortadan kaldırılamayacak bir hızla vücutta birikir. Bu da böbrekte tıkanmalara, ardından dokular arasında sistemli lenfatik tıkanmalara ve sıkışmalara sebep olur ki salgı bezi ve organ bozukluklarıyla hastalık gelişimlerinin ana nedeni budur.

Alkali Tüketimi, Asit Boşaltımı

Eğer natüropat doktorların tedaviye yöneldiği bir dünyada yaşıyorsanız orada kalıcı sağlık çözümleri değil, sadece geçici bulgu yönetimi var demektir.[55] Yüksek asit seviyesinin altında yatan nedenler giderilmez. Hücrelerin basitliğini anlamamız gerekiyor çünkü vücudun bütün uzuvları hücrelerden oluşur ve tıpkı bebekler gibi her bir hücre de beslenmeli ve temizlenmelidir. Hücrelerin sağlıklı beslenmesi kan tarafından gerçekleştirilen bir alkali etkinliğidir. Hücre boşaltımıysa asitli bir etkinliktir: Atıklar lenfatik sıvı tarafından alınıp götürülür. Hücre sıvılarının yaklaşık dörtte biri kan, dörtte üçü lenftir.[56] Bu oran etkin bir boşaltım işleminin ne kadar yaşamsal bir önem taşıdığını gösterir. Vücudun sağlıklı yaşama devam etmesi ve muhtemel hastalıklardan sakınabilmek için her iki işlev de doğru bir biçimde yerine getirilmelidir.

Hem alkali besinleri alma hem de asitli atıklardan arınmayı en iyi karşılayan beslenme düzeni çiğ ve ağırlıkla meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdan oluşan düzendir. Bu besinler hücrelerin yaşamsallık ve elektriksel gençleşme için ihtiyaç duyduğu her şeyi içermelerinin yanı sıra en etkin sistem arındırıcılarıdır. Meyve ve sebzelerin büyük bir bölümü potasyum, sodyum, magnezyum ve kalsiyum gibi alkali üretici elektrolit

mineralleri bol miktarda içerir. Fosfor, sülfür, nitrojen ve manganez ise asit üretici minerallerdir.[57] Bütün proteinli yiyecekler asit üretici mineraller içerir.

Sebzeler de besin içermelerine rağmen zehirden arındırma kudretinden yoksundurlar.[58] Bu yüzden eğer tüketileceklerse, beslenme düzeninde meyveden daha az bir yer almalıdırlar. Çiğ ve olgun meyveler, taneli küçük meyveler, kavun ve karpuz, insan vücudunu besleyecek ve temizleyecek şekilde kimyasal, besleyici ve enerji sağlayıcı açıdan mükemmel dengeli besinlerdir.[59] Ayrıca, ileri derece lenfatik tıkanmaya karşı, zayıf salgı bezleri ve organların tam sağlığa kavuşması için, ilaveten şifalı bitki ve salgı bezi takviyeleri de gerekli olabilir.[60] Basitlikten ayrılmayın. Kararlı, sabırlı ve inatçı olun. Yapabilirsiniz!

%80 alkali ve %20 asit üretici yiyeceklerden oluşan bir beslenme düzeni daha sağlıklı bir yaşam için son derece önemlidir. %90 ve daha fazla alkali üretici yiyecekler, enerjik bir sağlık anlamına gelir.[61]

Dr. Robert Morse

Çiğ Yiyecekler Neden Daha İyidir?

Bu sorunun yanıtı, olguları incelediğiniz zaman ortaya çıkar. Özellikle çiğ meyveler kolay sindirilir. Çiğ yiyecekler doğal sindirim enzimleri içerir, vitamin ve mineralleri eksiksiz ve değişikliğe uğramamış hâldedir. Ayrıca, vücudun elektrik sistemini şarj eden elektromanyetik enerji ve biyo-fotonlar -ışık enerjisi- ile doludurlar. Pişirme işlemi canlı yiyeceklerdeki bu manyetik ve biyo-fotonik enerjiyi yok eder, enzimlerini öldürür, vitamin ve mineralleri bağlayarak onları vücut için daha az işe yarar hâle getirir.[62]

Peki bu olgu neden genelde bilinmez ya da bize öğretilmez? Yeni bir keşif ya da farkındalık mı? Aslında yeni değil. İnsanlar bu bilgiyi erken zamanlardan beri biliyordu ama bunu paylaşmadılar. Aslına bakılırsa bu gizlendi. 1946'da İsrail ile Ürdün arasında, Ölü Deniz yakınlarındaki Kumran isimli bir bölgede yer alan gizli mağaralarda kayıp elyazmaları keşfedildi. Yaklaşık bin belge koruma amacıyla oraya saklanmıştı. *Ölü Deniz Yazmaları* arasında aşağıdaki alıntının yapıldığı *Esseniler Kitabı* da vardı:

Yiyeceklerinizi sakın öldürmeyin!

Çünkü diri yiyecekler yerseniz, o da sizi diriltir.

Ama yiyeceğinizi öldürürseniz, ölü yiyecek de sizi öldürür.

Çünkü hayat sadece hayattan doğar, ölümse her zaman ölümden gelir.

Yiyeceklerinizi öldüren her şey sizin vücutlarınızı da öldürür.[63]

Bundan daha açık nasıl anlatılabilir ki?

Geçiş Yapmak

Şayet sağlık sorunlarınız ciddi ya da doğrudan ölümcül değilse, bütünüyle ya da ağırlıkla çiğ beslenme düzenine aşamalı olarak geçiş yapmayı isteyebilirsiniz. Durum buysa, buğulanmış ya da az pişmiş sebzeleri ve sebze çorbalarını beslenme düzeninizin bir parçası olarak başlangıçta yiyebilirsiniz. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzun beslenme düzenindeki payını daha sonra artırabilirsiniz. İşin anahtarı, bir 'ekleme' yaklaşımı benimsemektir. Aşama aşama daha fazla meyve yiyin ve tabağınıza daha fazla çiğ yiyecek ekleyin. Zaman içinde damak tadınız değişecek ve pişmiş yiyecekler çekiciliğini kaybedecektir. İyi sindirim için çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzun tek başına yenmesi en iyisidir.

Yiyecek Birleşimleri[64]

Bazı yiyecekler diğerlerine göre daha hızlı sindirilir ve bunlar aynı öğünde birleştirildikleri zaman, hazımsızlık, mide yanması, şişkinlik hissi, gaz ve bulantı problemlerine neden olabilirler. Bu problemlerden kaçınmak ve yiyecek sindirimiyle besinlerin emilmesinde etkinliği artırmak için yiyecek birleşimleri konusunda aşağıda verilen basit kuralları takip edin:

1. Proteinlerle nişastaları karıştırmayın. (Proteinler sindirim için bir asit ortamına, karbonhidratlarsa alkali ortama ihtiyaç duyar. Bu iki ortam birbirlerini etkisiz hâle getirir.)
2. Hızlı sindirilen yiyeceklerle yavaş sindirilenleri karıştırmayın. Önce hızlı sindirilenleri ve bir süre sonra yavaş sindirilenleri tüketin.

Yiyecek sindirim oranları, sindirim kolaylığına göre azalan sırayla şu şekildedir:

1. Karpuz çok hızlı sindirilir ve tek başına yenmelidir.
2. Meyve. (Sıvı meyve pürelerinde yeşil gıda tozları meyveyle birleştirilebilir.)
3. Sebzeler.
4. Kuru yemiş ve çekirdekler.
5. Hayvansal proteinler ve süt ürünleri. (Etlerin tam olarak sindirilmesi dört ya da beş saat alabilir.)

Bir yiyecek ne kadar konsantre ve karmaşıksa, sindirimi de o kadar çok zaman alır.

Neden Meyvenin Olgun Olması Gerekir?

Olgun ve sulu bir meyveyi ısırmak çok güzeldir. Ancak günümüzün ticari yiyecek sevkiyat sistemi içinde doğal yollarla olgunlaşmış bir meyve bulmak kural olmaktan çok genelde istisnai bir durumdur. Lezzeti bir tarafa, ham meyveler sağlık açısından da olgun meyvelerin sağladığı yararları sağlamaz. Bunun altında iki etken yatar: Şeker içeriği ve alkali oluşturucu nitelikler. Erken toplanmış meyve ile olgunlaştığında toplanan meyve arasındaki farkı bilmek önemlidir çünkü manavlarda satılan hemen tüm meyveler asma ya da ağaç üzerinde olgunlaşmadan toplanmıştır; bu yüzden satılıncaya kadar uzun süre taze kalırlar.

Meyveler yetişirken, etilen hormonu ve meyvenin sertliğini gideren, böylece asitli meyveyi nötr pH derecesine getiren ve nişastayı şekere dönüştüren birçok enzimin birleşmesi sonucu olgunlaşır.[65]

Bazı meyveler asma üzerinde olgunlaşır ve bazıları da koparıldıktan sonra olgunlaşmak üzere doğal olarak etilen gazı üretirler. Elma, kayısı, avokado, muz, kırmızıbiber, hurma, guava, kış kavunu, jak meyvesi, kivi, mango, dut, nektarin, kavunağacı, çarkıfelek, papaya, şeftali, armut, cennet elması, erik, ayva, sapodilla (çiku), sapot ve domates toplandıktan sonra olgunlaşır.[66] Bütün diğerleri ağaç ya da asma üzerinde olgunlaşmalıdır çünkü koparıldıktan sonra gelişmezler.

Limon bu listede yer almıyor ama alkali oranını en fazla yükselten ve en arındırıcı meyvelerden biridir. Birazcık daha yumuşak limonları seçmeye gayret edin, bu onların olgunlaştığını gösterir. Sert limon henüz yeşildir vücutta alkali oluşturmaz.

Olgun Karpuz Nasıl Seçilir?

Bazen koca bir yığın içinden iyi bir karpuz seçmek zor olur. Bir tarafında sarı bir leke olanını ararsanız tatlı bir karpuz bulma şansınızı artırabilirsiniz. Bu onun tarlada daha uzun bir süre koparılmadan yattığını ve doğal yollarla olgunlaşmak için daha fazla zaman bulduğunu gösterir.

Kaçamaklar

Sosyal etkinlikler hayatın bir parçası ve genelde çeşitli türden yemek davetleri de bunlara dahil. Hayatın tadını çıkarmaya da ihtiyacınız var. Ara sıra sağlıklı beslenme vagonundan ayrıldığınız için kendinizi suçlu hissetmeyin. Önemli olan gemiyi terk etmemektir. Sağlıklı olmayan besinleri de küçük miktarlarda tüketebilirsiniz. Bir ya da iki lokma o lezzet deneyimini sağlar ama bütün bir pizza, et ya da benzeri öğünü tıka basa yemekten kaçının. Hemen ertesi gün de sağlıklı yemek programınıza geri dönün.

Sağlığınız elverişliyse ara sıra birazcık şarap -sülfitsiz- veya bir bira içmenin sakıncası yok. Birer aziz olmamız gerekmiyor. Buna karşılık şayet ciddi bir sağlık sorunuyla savaşıyorsanız, ondan kurtuluncaya kadar katı olmanız gerekir.

Yiyecek Sezgisinin Gelişimi

Bebekler uzun bir süre konuşmayı öğrenemez ama doğar doğmaz iletişim kurmaya başlarlar. Anneler ise bebeklerin ihtiyaç ve isteklerini seslerinden, gülmelerinden, ağlamalarından, surat buruşturmalarından ve kullandıkları beden dilinden okumayı kısa sürede öğrenirler. Vücudumuz da bizimle buna benzer bir ilişki kurar. Kelimelerle konuşamaz ama mutsuz ol-

duğu zaman ağrı ve rahatsızlık mesajlarıyla bunu bize anlatır. Ayrıca kimi zaman bizi belirli yiyecekleri yemeye ya da yememeye sevk eder. Yemek krizine girmiş bir dürtüyü doyurmak için yemek yediğimizde bu faydalı olabilir ama olmayabilir de çünkü vücut içindeki mayalanma, mantarların beslenmesi için daha karmaşık karbonhidratlar gönderilmesini istiyor olabilir. Et ya da kahve isteği adrenallerimizi daha fazla enerjiye sahip olmaya teşvik etme alışkanlığımızdır.

Belli bir süre daha iyi bir beslenme düzeni sürdürüp de vücut bu yeni yeme-içme biçimine uyum sağlar sağlamaz başka bir algı türü ortaya çıkar ya da geliştirilebilir. Bu algı türü, sezgilerinizdir. Örneğin, kurutulmuş meyve gibi belirli yiyeceklerin ya da sezon başında tıka basa taze çilek yemenin bize eskisi kadar çekici gelmediğini fark edebilir ve bu yüzden onları daha az yiyebilir veya hiç yemeyebilirsiniz. İşte bu, vücudunuzun sizinle konuşmasıdır ama vücut ayrıca zaman içinde istediği ve ihtiyaç duyduğu yiyecek ve besinlerle ilgili de güç algılanan mesajlar gönderir. Farkına varmaya çalışın ama bunu o doymak bilmez iştahla karıştırmayın. Bu, o anda neyin lezzetli ve doyurucu olabileceğine dair bir fikir gibi görünecektir. Karar vermek için bu fikri iyi ve kötü yiyeceklere dair bildiklerinizle karşılaştırabilirsiniz. Ya da kas testini öğrenin; yiyeceği karnınızın üzerine yerleştirip size uygun olup olmadığının bir göstergesi olarak kaslarınız güçlü kalıyor mu yoksa zayıflıyor mu diye bakın. (Nasıl yapılacağını öğrenmek için internetten kas testi tekniklerine bakınız.)

Bir Uyarı

Doktorunun tavsiye ve yönlendirmeleriyle ilaç alan bir kişi, bunu yapmaya devam etmelidir. Beslenme düzeninde ya da tıbbi tedavide düşünülen her türlü değişiklik nitelikli ve deneyimli bir sağlık çalışanına danışılarak yapılmalıdır. İlaçların

acil durumlar için olduğunu ancak bu aciliyet devam ettiği sürece alınması gerektiğini aklınızda bulundurun. Buna karşılık vücudunuzun bağımlı hâle geldiği kimi ilaçlar yavaş yavaş bırakılmalıdır. Nihai hedefiniz doğal beslenme, zehirden arınma, şifalı bitkiler ve gençleştirici bir hayat tarzı pratiğiyle vücudunuzu güçlendirmek olmalıdır.

BÖLÜM 7

ENERJİNİN AKILLICA KULLANIMI

Egzersiz sizi sağlığa kavuşturmaz.
Dr. Robert Morse

Vücudunuzu şarj edilebilir bir pil olarak düşünün, zaten çalışma şekli budur ve her pilde olduğu gibi ona bağlayabileceğiniz elektrikli cihaz sayısının veya taşıdığı elektrik enerjisi tükenmeye başlamadan aralıksız kullanabileceğiniz sürenin bir sınırı vardır. Önünde sonunda şarj, artık talepleri karşılayacak kadar güçlü olmayacaktır.

İşte vücudunuz da tam olarak bu şekilde çalışır. Gece kendisini şarj edinceye kadar gün boyu kullanabileceği sadece tek bir enerji deposuna sahiptir. Bunu etkili bir şekilde yapabilmesi hiç kuşkusuz birçok etkene ve özellikle de sağlıklı adrenal bezlerine bağlıdır. Tıkanıklıklar enerji yokluğuna, kanda, lenfte ve sinir sisteminde hastalığa yol açar.[67]

Sindirim, boşaltım, ısı ayarı, görme yetisi, düşünme, duygular, egzersiz ve iyileşme gibi bütün işlevler vücut enerjisini kullanır. Özellikle ciddi bir hastalığı atlatıp iyileşirken ya da sağlık durumunuz bozulurken bunu hiç akıldan çıkarmamak önemlidir. En iyi iyileşme, vücut hareketsizken ve mevcut enerjisinin büyük bölümünü zehirden arınmaya, onarıma ve yenilenmeye yöneltebilecek durumdayken gerçekleşir. Aşağıdaki öneriler vücudunuzun bu noktaya gelmesine katkıda bulunacaktır:

1. **Sindirimi kolay yiyecekler tüketerek vücudunuza yardımcı olun.** Sindirim çok büyük bir enerji gerektirir ama basit yiyeceklerle -çiğ meyveler, küçük tane-

li meyveler, kavun ve karpuz- çok kolay gerçekleşir. Bu yiyecekler, vücuda en az enerji harcayarak dokuları onarmak ve sağlıklı yaşamı inşa etmekte kullanacağı beslenme ve zehirden arınma bileşenlerini sağlamak için gereken tüm basit şekerleri, amino asitleri ve yağ asitlerini içerir. Ayrıca çok yüksek elektrik enerjisine sahip yiyeceklerdir ve vücudun şarj edilmesine katkıda bulunurlar. Pişmiş olanlar dahil bütün diğer yiyecekler ölüdür ve elektrik enerjileri yoktur; karmaşıktırlar ve vücut tarafından kullanılabilmeleri için daha basit formlara parçalanmaları zorunludur. Bu da daha fazla enerji gerektirir ve vücudun etkisizleştirmek ve ortadan kaldırmak için ayrıca uğraşması gereken ilave atık üretir. Oruç, hangi biçimde olursa olsun yararlıdır çünkü vücut oruç sırasında sindirim ve özümsemeye enerji harcamaz ve tümüyle depolanmış zehirli atığın boşaltımına ve iyileşmeye odaklanabilir.

2. **Mümkün olduğunca dinlenin ve uyuyun.** Çünkü bu iyileşmeye harcanacak enerjiyi korur. Topraklama yapabilen çarşaflar üzerinde uyumak da ayrıca vücudunuzu toprağın iyileştirici enerjisine bağlayacaktır. Geceleri kablosuz internet modemlerini kapatmak maruz kaldığınız elektromanyetik radyasyonunu azaltır.
3. **Çalışma faaliyetlerini en aza indirin.** Hem fiziksel hem de zihinsel.
4. **Egzersizi en aza indirin.** Egzersiz enerji depolarını boşaltır ve asit üretir. Kısa yürüyüşler ve hafif esneme hareketleriyle sınırlı tutun.
5. **Gerilimden mümkün olduğunca kaçının.** Çünkü bütün vücut işlevlerine engel olur ve özellikle de enerji üretiminde önemli bir rol oynayan adrenal bezlerine büyük yük olur. Zevkli ama çok uyarıcı bulmadığınız etkinlik ve eğlencelerin tadını çıkarın. Meditasyon be-

deni, zihni ve ruhu iyileştiren mükemmel bir çalışmadır.

6. **Açık havada, doğanın iyileştirici enerjisi içinde zaman geçirin.**
7. **Geleceğinize dair pozitif bir tutum ve umutlu bir yaklaşım içinde olun.**

Proteine İhtiyacımız Yok mu?

Vücut, proteini enerji için kullanamaz. Proteinler ayrıca yüksek seviyede asitli mineraller, nitrojen ve fosfor içerir. Protein, özellikle de et ile beslenmek, yapılarını basit amino asitlere dönüştürmek için vücudunuzun enerjisini tüketir. Amino asitler doku gelişmesi ve onarımının yapı taşlarıdır ama "Yakıt olarak aşırı enerji gereksinen amino asitleri kullanmaya kalkarsak, karaciğer, pankreas ve böbrek dokularını ve süreç içinde işlevlerini kaybederiz." Buna karşılık protein yapılarının parçalanması için gerekli olan bu enerji, "Vücut protein dönüşümünü başarabilmek için enerji mücadelesi verdiğinden depolanmış yağın parçalanmasına yol açar."[68] Atkins ve ketojenik diyetler gibi kilo vermeye yönelik geçici hevesler, kısa vadede vücut yağlarını azaltmak için faydalı olsa da, uzun vadede son derece zararlıdırlar.

Vücut hücresel enerji için, karbonhidrat/şekerlerde enerji yakıtı olarak bulunan karbon ve oksijene ihtiyaç duyar.[69] En iyi şeker de çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdaki fruktozdur çünkü hücre duvarlarının arasından geçmek için insülin gerektirmez.

Enerji Üzerine Son Düşünceler

Enerji müthiş hissettirir ve hepimiz ona sahip olmayı seve-

riz. Hayatı zevkli ve bir şeyler başarmayı mümkün kılan odur ama onu üretme ve günlük yaşamda kullanma konusundaki tercihlerimizin bazı sonuçları var.

Sizler kendi geminizin -vücut- kaptanısınız; güvertedeki herkes -organlar, salgı bezleri ve sinirler- verdiğiniz kararlara göre yaşamak zorunda. Mürettebatı -sindirim sistemi ve kaslar- besleme ve çalıştırma biçiminiz ve geminin bakımını -yakıt, temizlik ve atıkların boşaltılması- yönetmedeki başarınız, yolculuğunuzun -hayatınız ve kalitesi- nihai güvenliği ve başarısını önemli ölçüde etkileyecektir.

Vücudunuzun enerji üretme şekli ve bunu nasıl kullanacağınıza dair seçimler size aittir. Seçimlerinizin, bilinçli ya da değil, bazı sonuçları olduğunun farkına varın. Zevkli ya da en sonunda sancılı olabilirler. Hastalık ya da sağlık; seçim sizin.

Siz bir rahatsızlığın ardından toparlanmaya çalışırken vücudunuz bunu yapmak için olabildiğince çok enerjiye ihtiyaç duyar. Enerjinizi fiziksel etkinliklere, işe -zihinsel ya da fiziksel, gergin tartışmalara hatta seyahate- harcarsanız, vücudunuzu toparlanma ve sağlığa dönük etkin çalışma yetisinden yoksun bırakırsınız.

Şunu Unutmayın:

Zevk, kahkaha, mutluluk, dinlenme ve uyku; bunların tümü *alkali* üretir.

Endişe, öfke, nefret, kıskançlık, dedikodu, korku ve uykusuzluksa *asit* üretir.[70]

BÖLÜM 8

İYİ VE KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR

Bu liste sağlıklı yaşama yararlı ya da zararlı temel uygulamaları ana hatlarıyla sunuyor.

Yararlı Alışkanlıklar

- Alkali yiyecekler, başta çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve bunların sularını tüketin. Sebzeler ve suları da olur ama bir meyve perhizini tamamlayıcı unsur olarak, beslenme düzeninin önemli bir parçası olarak değil.
- Mümkün olduğunca organik besin almaya çalışın.
- Güne bir bardak dolusu suda yarım limon suyuyla başlayın, sonra…
- İlk öğününüz ya çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdan biri ya da bunların birleşimi olsun.
- İçinde, kaba yoncadan sıvı meyve püresine kadar her türlü yeşilliğin olduğu bir süper besin karışımı hazırlayın.
- Pişmiş gıda yiyecekseniz, buğulanmış ya da vog tavada hafifçe kızartılmış sebzeler en iyisidir.
- Ev yapımı sebze çorbaları, dışarıdan satın aldığınız teneke kutudaki ya da paket ürünlerden daha iyidir.
- Mümkün olduğunca organik, GDO'suz ve böcek ilacı kullanılmamış ürün almaya gayret edin.
- Ürünleri, kir ve böcek ilacı kalıntılarına karşı, bir meyve ya da sebze yıkama çözeltisi veya hidrojen peroksitle her zaman iyice yıkayın.

- Vücudun su ihtiyacının büyük bölümünü meyve ve sebze tüketimiyle karşılayın.
- Sert kabuklu yemişler ve çekirdek yiyorsanız, çiğ tomurcukları tercih edin.
- Sindirim ve bağırsak boşaltımını artırmaya çalışın.
- Lenfatik atıklardan kurtulmak için böbrek ve adrenalleri güçlendirin.
- Endokrin bezleri ve organları güçlendirme sürecinde bitkisel çözeltiler ve büyükbaş hayvan bez dokularını takviye olarak kullanın.
- Adrenal bezleri ve böbrek sağlığına kavuşma yolunda kaydettiğiniz ilerlemeyi izlemek için iyi bir tansiyon ölçme cihazı kullanın.
- Böbreklerinizin süzme görevini doğru yaptığından emin olmak için idrarınızı ara sıra temiz bir cam kavanoz ya da kaba yaparak tortu atıklara bakın.
- Tiroid bezlerinin sağlamlığına bir kanıt olarak bazal vücut ısısını kaydetmek üzere güvenilir bir termometre kullanın.
- Ciddi bir hastalığın ya da vücutta bir zayıflamanın üzerine giderken iyileşme için gerekli enerjiyi muhafaza etmek ve daha fazla asit üretmekten kaçınmak istiyorsanız yorucu egzersizlerden uzak durun.
- Zararlı EMF radyasyonuna daha az maruz kalmak ve kaliteli bir uyku için geceleri modeminizi kapatın.
- Mümkün olduğunca çok dinlenin.
- Sessiz, iyi havalandırılan, karanlık bir odada uyuyun.
- Klorlu ya da florlu musluk suları içmeyin.
- Duş musluklarınıza klor filtreleri takın.
- Vücuttaki alkali oranlarını artıran derin nefes egzersizlerine katılın. (Wim Hof [Buz Adam] yöntemi)

- Banyonuzu bir iki dakikalık soğuk su duşuyla bitirin. Unutmayın ısı asit oranını artırır, soğuksa alkali oranını.
- Buhar saunalarına giderek cildinizin terleme ve atıkları boşaltmak için gözeneklerini açmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Cep telefonu kullanımını en aza indirin ve onları üzerinizde taşımayın.
- Sevgi ve şükran dolu bir tutum benimseyin.
- Kendiniz için sağlıklı bir gelecek hayal edin.

Aşırı Derecede Zararlı Yiyecek ve Alışkanlıklar

- Kırmızı etler, kümes hayvanları eti, süt ürünleri, balık ve tahıl.
- Kahve ve çok demli siyah çay.
- Alkollü içecekler.
- Karbonatlı -gazlı- içecekler.
- Yemekte su içmek.
- Her türlü sigara.
- Yeniden sağlığa kavuşma sırasında aşırı egzersiz.
- Gergin koşullarda çalışma ve yaşamaya devam etmek.
- Akıllı sayaç, kablosuz internet bağlantısı, akıllı elektronik cihazlar ve benzerlerinden kaynaklanan elektromanyetik radyasyona açık olmak.
- Klor ve flor içeren musluk suyu içmek. (Çeşitli filtreler bu sorunu çözebiliyor.)
- Klor-flor filtresi takılmamış bir duş musluğu kullanmak.

Zehirden arınma uygulamalarını bir rutin hâline getirmeyi unutmayın; bu sadece bir kerelik bir olay değildir. Tıkanmış bir lenfatik sistemi tümüyle temizlemek, zaafları gidermek ve hücrelerle dokuları on yıllar süren bir beslenme düzeninin yarattığı yetersizliklerden ve böbreğin hatalı süzme işlevinden geri döndürmek yıllar alabilir. Sağlıklı yemek ve zehirden arınmayı bir yaşam tarzı hâline getirin. Israrcı ve sabırlı olun. Asla vazgeçmeyin!

BÖLÜM 9

SAĞLIKLI YAŞAM RUTİNLERİM

Her insan farklıdır ve kendisi için farklı bir sağlıklı yaşam rutini oluşturacaktır. Ben yine de kendi rutinlerimi bir örnek olarak burada kısaca sıralıyorum:

1. Güne iki ya da üç fincan Heal-All-Tea bitki çayı ve ara sıra da 3-Lung çayıyla* başlamak.
2. Dr. Morse'un GI Broom Powder'ı.** (Günde bir kez 1 çay kaşığı ya da 2-6 kapak. Her türlü yiyecek veya bitkisel takviyeler ve GI Broom arasına iki saat süre koyun.)
3. Kendi meyve sıkacağımla üç ya da dört bardak taze sıkılmış meyve suyu. Portakal, greyfurt, elma, limon, üzüm, zencefil ve ara sıra da pancarın -mümkünse organik- çeşitli bileşimleri. Lezzetli, besleyici ve son derece arındırıcı!
4. Kocaman bir kap çiğ organik meyve ve küçük taneliler -genellikle yaban mersini, böğürtlen, ahududu, çilek, kiraz, mango ve muzun bir bileşimi-; bulunabiliyorsa tazesi ama taze değilse de bir gece dondurulup çözülmüş olanları. Bu karışıma Hindistan cevizi sütü ve bazen de bal ve yeşil besinler eklemeyi de seviyorum.
5. Atıştırmalık olarak üzüm, portakal, greyfurt ve muz.
6. Bulabildiğimde olgun karpuz.
7. Çeşit olarak kendi mikserimle meyve püreleri.
8. Bazen üzerine biraz limon suyu katılmış küçük avoka-

---

* Ç.N: Dr. Morse'un kullandığı şifalı bitkiler.

** Ç.N: Katırtırnağı tozu.

do ya da küçük kesilmiş avokado ve portakal parçalarını karıştırarak da yiyorum.

9. Ara sıra, canım çok sebze çektiği zaman, karışık sebzeleri vog tavada sarımsak ve zencefille -patates ve pirinç gibi karmaşık karbonhidratlarla asla değil-, Hindistan cevizi sütüyle birlikte hafifçe kızartır ve köri, zerdeçal veya lezzet katan diğer bitki ve baharatlarla biraz tatlandırırım. Bu yemeği avokado ile birlikte yiyorum.
10. Salgı bezlerimin birçoğu zayıf olduğundan Dr. Morse'un bitkisel karışım ve harmanları yanı sıra günde 1-3 kez özel bez doku takviyeleri alıyorum.
11. Beslenme düzenim genelde %85 ile %100 arasında çiğ meyve, taneli küçük meyveler, kavun ve karpuzdan oluşur ve bu oran hiçbir zaman %70'in altına düşmez. Akşam yemeğinden sonra sabaha kadar bir şey yemem ve içmem. (Bu kendiliğinden bir aralıklı susuz oruçtur, zehirden arınmaya ve böbreklerin süzme işlemine yardım eder.)
12. Kanımdaki oksijen seviyesini yükseltmek için nefes egzersizleri yapıyorum; Wim Hof yöntemi.
13. Duşlarımı bir ya da iki dakikalık, dayanabileceğim kadar soğuk suyla bitiriyorum. (internette "cold showers Wim Hof"a bakınız). Sonra gün içinde...
14. Daha fazla enerjik hissetmeye başladığımda, biraz yürüyüş yapıyorum.
15. Yaklaşık olarak her hafta ya da on günde bir kırk saatlik susuz oruçlar uyguluyorum. Bu oruçlar süresince üç ya da dört kez Dr. Morse'un bitkisel karışımlarını kullanıyorum.
16. Yapabildiğimde saunaya giderek cildimin ter yoluyla atıktan kurtulmasına yardımcı oluyorum. (Böbreklerdeki yükün kısmen hafiflemesine yardımcı oluyor.)

17. Sabah kalktığımda düzenli olarak tükürük ve idrarımdaki pH seviyesini kontrol ediyorum.
18. Kanımdaki oksijen özümseme seviyesini düzenli olarak kontrol ediyorum.
19. İyi bir tansiyon ölçme cihazı satın aldım ve adrenal bezlerimle böbreklerimin sağlamlığını kontrol etmek için kullanıyorum.
20. pH, tansiyon, vücut ısısı, oruç ve idrarımdaki tortu bulgularının kayıtlarını tutuyorum. Kaydettiğim ilerlemeyi görmemi sağlıyor.
21. Kullandığım iki temel mutfak aleti meyve sıkıcağım ve mikserimdir. Ara sıra yiyecek kurutma cihazı da kullanarak elma, kuru üzüm gibi meyve ve çiğ sebze karışımından çiğ yassı hamurlu krakerler yaptığım da oluyor. (Tarifleri için internete bakınız.)

BÖLÜM 10

KAYDEDİLEN İLERLEMENİN İZLENMESİ

Nereye gittiğinizi bilmek her zaman yararlıdır.

Vücudunuzun sağlık sorunlarıyla nasıl baş ettiğini ve siz sağlık yenileme programında ilerlerken ne tür değişimler meydana geldiğini bilmek son derece önemlidir. Ben bu amaçla aşağıdaki yardımcı aletleri kullanıyorum:

1. Sabahın ilk tükürük ve idrarındaki pH'ı görmek için pH kâğıtları. Tükürük pH'ı vücuttaki alkali rezerv minerallerinin kullanılabilirliği için bir göstergedir. Buna karşılık idrar pH'ı vücudun kullanamadığı ya da zararlı olduğu için dışarı attığı mineralleri gösterir. İdrar pH'ı vücudun son gün içinde tüketilmiş yiyecekleri işleme kapasitesi hakkında bilgi verir.[71] İdeal olarak tükürük pH'ının biraz alkali ağırlıklı, idrar pH'ının ise asitli olması gerekir. Buna karşılık zehirden arınma ve yeniden oluşum süreçlerinde pH değerleri dalgalanabilir. (Bana plastik pH şeritleri kâğıt olanlara göre okunması daha kolay geliyor.)
2. İdrar yapmak ve böbrek tortu atıkları içerip içermediğini görmek için temiz cam kavanoz.
3. Vücut ısısını ölçmek üzere termometre. İdeal koltuk altı ölçümünün 36,5°C ile 36,8°C arasında ya da en az 36.4°C çıkması gerekir. Daha düşük vücut ısıları tiroid ve hipotalamus bezlerinde zaaf göstergesidir.
4. Arada sırada kilo ölçmek için bir tartı. İnsanlar bütünüyle çiğ meyve beslenme düzenine geçişin ilk aşamasında kilo kaybeder, sonra istikrar kazanır. Kilo kaybının ana nedeni zayıf ve ölmekte olan hücrelerin

vücuttan atılıyor olmasıdır. Vücut kendisi için yaşamsal olmadığını düşündüğü her şeyden kurtulacaktır. Sağlıklı hücreler hayatta kalır. Doğanın kanunu, tıpkı vahşi hayattaki hayvanlarda olduğu gibi, zayıfların yok olup güçlülerin ayakta kalmasıdır.

5. Vücudun her iki tarafındaki böbreklerin ve adrenal bezlerinin sağlamlık ve etkinliğini görmek için tansiyon ölçüm cihazı. İdeal rakam 120-130/60-70'tir.
6. Parmağa bağlanan ve kandaki oksijen özümsemesini ölçen oksijen monitörü.
7. Nefes egzersizleri sırasında kullanmak için kronometre. Eğer yapmayı tercih ederseniz internetten Wim Hof nefes yöntemine bakın.

BÖLÜM 11

BU PROGRAM İŞE YARAR MI?

Kanıtı nerede?

"Pekâlâ, tamam!" diye düşünebilirsiniz, "Her şey iyi görünüyor ama bu programın gerçekten işe yaradığına dair bir kanıt var mı?" Bu soruya bir alıntı ve kendi deneyimlerimle yanıt vereceğim.

www.atlanteanconspiracy.com adresindeki web sitesinde 2013'te yer alan bir yazıdan alıntılayarak ve kendi kelimelerimle açıklayacağım.

Dr. Robert Morse neredeyse 40 yıl boyunca sahada görev yaparak 100 bine yakın insanın akla gelebilecek her türlü sağlık sorunundan geri dönüşlerine katkıda bulunmuş bir natüropati doktorudur. "İnsan vücudunun kendini tümüyle yeniden oluşturma ve şifa yetisi olduğundan emindir. İnsan vücudu, şayet oruç, temizlenme, zehirden arınma ve çiğ diri yiyecekler yoluyla fırsat verilirse, kendi kendisini hücresel düzeyde yeniden oluşturup yeniden inşa edebilir ve edecektir."

(Not: Dr. Morse, yakın zamanlarda yayınlanan bir videosunda son 48 yıl boyunca dünyanın her yerinden 150 bini aşkın insana yardım etmiş olduğunu açıkladı.)

Kişisel Deneyimim

Doğal sağlıkla ilgilenmeye yirmi yıldan fazla bir süre önce başladım. O zamanlar bütün vücudumda patlayan kronik egzama, yanı sıra kronik astım ve tekrarlayan akciğer enfeksiyonlarından şikâyetçiydim. Bu sorunları, doktorların talimatlarına uyarak, hidrokortizon, antibiyotikler ve astım spreyleriyle

kontrol etmeye çalışıyordum. Başka sağlık sorunlarım da vardı ama bu iki büyük sorundan bahsedeceğim. Çiğ gıda beslenme düzenine geçtim ve taze meyve suları ve kalın bağırsak arınmasıyla zehirden arınma çabasına girdim. Uzatmayayım; birçok iyileşme krizini de içeren birkaç yıl sonunda astımım iyileşti, egzama %95 kayboldu. Tek bir ilaç bile kullanmadım.

Bu kitabın "Yazarın Sağlık Öyküsü" başlığını taşıyan Kaynak Bölümü'nde de belirtildiği gibi, büyük ölçüde toplumsal nedenlerden dolayı, sonunda çiğ gıdadan oluşan perhizimden çıkarak et, süt ürünleri ve tahıl içeren beslenme düzenine geri döndüm. Yavaş yavaş sindirim güçlüğü, el ve ayaklarda soğuma, kaşıntı, fıtık, sarı nokta hastalığı ve katarakt gibi sorunlar ortaya çıktı. Buna karşılık astım bir daha beni rahatsız etmedi ve ilkbahar zamanları olan egzama yangınları da hafif geçti.

Ardından yakın zamanda küf, denge kaybı, aritmi, bellek bulanıklığı gibi sorunlar yaşadım. İlk kez Dr. Morse'un eğitim videolarını izlemeye başlamam da bu sırada oldu. Şu an bir yıldır onun programına katılmaktayım; birçok değişimden bahsedebilirim. Et ve diğer uyarıcı yiyecekleri kestikten kısa süre sonra enerji düzeylerim önce düştü ama beş ay sonra normal değerlerine döndü. Daha da fazla üşüdüm. Artık aritmim yok ve zihnim daha iyi çalışıyor. Bütün hayatım boyunca yaşadığım bir diğer sağlık anomalisi de vücudumdaki limpo* bolluğudur ve bunlar da önemli ölçüde azaldı. (Limpolar, yağ asidi depolama cepleridir.) Nadir olarak sindirim güçlüğü çekiyorum ama tiroid ve hipotalamus bezlerinde[72] zayıflamanın yanı sıra bu alanlarda azalan dolaşımdan da kaynaklanan el ve ayaklarda soğuma biraz arttı. Ama bunda da tıpkı sinirsel rahatsızlıklar ve denge sorununda olduğu gibi ilerleme var. Emilim ve hidrasyon işlevlerimi geliştirmek için çaba sarf etmeye devam ediyorum. 81 yaşımda ve vücudumda bir ömür süren asit tıkanıklığı ve mantardan sonra fark ettim ki tam bir

* Ç.N: Yağ dokusu tümörü.

zehirden arınma ve yeniden oluşum zaman alacak. Ama Dr. Morse'un sağlık yolunun yaşadığım sorunlardan tek çıkış yolu olduğuna ikna oldum ve bu yolda ilerlemeye devam edeceğim. Diğer rotanın beni nereye götüreceğini deneyimlerimden biliyorum.

BÖLÜM 12

HEPSİNİ YAPMAM GEREKLİ Mİ?

Bir ara yol yok mu?

Şöyle düşünüyor olabilirsiniz: "Bütün bunlar önemli ve ben de sağlığımı düzeltmek istiyorum ama beslenme düzenimdeki değişikliğin bu denli katı mı olması gerekiyor? Bir mola yeri ya da bir orta nokta yok mu?" Güzel soru ve işte yanıtı: Bu sizin ne istediğinize bağlı! Biz bu noktada doktorların hastalık dediği ve Giriş Bölümü'nde özetlenen sağlık sorunları gruplama kategorilerine başvuruyoruz ama fazladan yorum ve tavsiyeler ekleyerek.

A Grubu

Ciddi 'hastalık' durumları: Yaşamı tehdit eder, elden ayaktan düşürür ya da hayat tarzını sınırlar. Büyük olasılıkla idrarda hiçbir böbrek tortu atığı görülmez. Yazarın görüşüne göre bu sorunlar, bir iyileşme sağlanıncaya kadar, Dr. Morse'un zehirden arınma önerilerini içeren katı bir perhiz uygulaması gerektirir.

Salgı bezlerinin güçlendirilmesi ve lenfatik atıkların böbreklerden geçmesinin sağlanması için %100'e yakın oranda astrenjan meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzun yanı sıra bitkisel karışımlar ve zaman zaman bez doku takviyelerine dayalı bir beslenme düzeni şiddetle tavsiye edilir. (Bez doku takviyeleri hakkında bilgi için Notlar Bölümü'ne bakınız.) Başka hiçbir yiyecek bu seviyede gerek duyulan bir zehirden arınmada etkili olmaz. Çare, vücut asit oranında sağlık bozulmalarına neden olan aşırı ve uzun süreli yüksek seviyenin sona erdirilmesi ya da giderilmesidir. Buhar banyolarının, böbrek kanalları tıkalı olduğu için vücudun asitli atıkları cilt gözenekleri aracılığıyla boşaltmasına çok yardımı dokunabi-

lir. Gerilimden uzak durmak ve hiçbir yorucu iş ya da egzersiz yapmamak da enerjinin iyileşmeye saklanması ve vücut için baş etmesi gereken daha fazla asit oluşturulmaması adına yine şiddetle tavsiye edilir. Dikkatli ve düzenli bir oruç, zehirden arınma sürecinin hızlanmasına katkıda bulunabilir. Sorun, depolanmış asitten kaynaklanıyor; şu hâlde çözüm de bu asitleri vücutta saklandıkları yerden çıkararak etkisiz hâle getirecek besleyici bir alkali beslenme düzeninde bulunabilir. Ciddi sağlık sıkıntıları olan insanlar bu sıkıntıların çözümü konusunda da ciddi olmak zorundadır.

B Grubu

Orta derece 'hastalık' durumları: Can sıkıcıdır, kimi zaman hareketlerinizi kısıtlar. İdrar örneklerinde böbrek tortu atığı izleri görünmesi gerekir ama kimi durumlarda görünmeyebilir de. Yazarın görüşüne göre, rahatsızlıkların ilerlemesini durduracak ve vücudun sindirim, emilim, özümseme ve boşaltma işlerini yapmasına yardımcı olmaya başlayacak temel tavsiyeleri bünyesinde barındıran bir değişime gidilmelidir.

Böbreklerin süzme işlemini iyi yaptığından emin olmalısınız. Orta dereceli sağlık sorunları, atıştırmalık olarak veya her gün bir iki öğünde astrenjan meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz içeren hiç değilse orta dereceli bir beslenme düzeni değişikliği gerektirir. Güne bir bardak suyun içine sıkılmış yarım limon suyuyla başlayın. Et, süt ürünleri ve tahılı aşırı yemeyin. Sindirime, özümsemeye ve boşaltıma iyi gelen şifalı bitkiler önerilir. Yukarıdaki durumda olduğu gibi sauna ve oruç da faydalı olabilir. Ölçülü bir egzersiz olabilir ama yorucu olmamalıdır. Gerginliğin en aza indirilmesi ve iyi uyku tavsiye edilir.

C Grubu

Önemsiz ve az görülen 'hastalık' durumları: Ara sıra rahatsızlık ve sıkıntıya neden olan sağlık sorunlarıdır. Bu

insanlar kendilerini makul ölçülerde sağlıklı sayabilir ve nadiren bir doktora görünürler. Oysa her sorun, tepki veren ve düzenli aralıklarla zehirden arınmaya çalışan bir vücudun göstergesidir. Soğuk algınlıkları bunun klasik bir işaretidir. Vücudun atıklardan kurtulması ve yüksek bir sağlık standardının korunması için beslenme düzeniyle ilgili iyileştirmeler gerekir.

Peki ya makul ölçülerde sağlıklı olduğunuzu düşünüyorsanız veya ailevi yükümlülükler ve yaşam tarzınız katı bir beslenme düzeni uygulamanıza izin vermiyorsa ne olacak? Ya da günlük beslenme düzeniniz et ve yumurta içeriyor, sabahları enerjik hissetmek ve günü atlatmak için kahve içiyorsanız, bu konu üzerine düşünmek isteyebilirsiniz. Bu uyarıcı yiyecekler sürekli olarak asit üretiyor, adrenal bezlerinizi zayıflatıyor ve şu anda hissetmiyor olsanız bile, vücudunuzu azar azar tüketiyorlar. Bozulmuş bir sağlığın kapınızda beklediğini unutmayın. Bu sessiz akışı görmezden gelmek, durduracak ya da hiç değilse yavaşlatacak küçük adımlar atmak arasındaki seçim size ait.

Çok az miktarda çiğ meyve yemek ya da hiç yememek vücudunuza işlevlerini sağlıklı ve kolayca yerine getirme olanağı sağlamaz. Vücudunuzunun, sağlayabildiğiniz miktarda çiğ yiyeceği zehirden arınma ve beslenme için kullanacağını akıldan çıkarmamaya çalışın. Bir faydası olacaktır. Gelecekte daha ciddi sorunlardan kaçınmak için beslenme düzenine dahil edilebilecek kolay ilaveler ve mevcut düzeninize yapmanız gereken elemeler vardır.

Listenin başında et ve süt ürünleriyle bir günde içtiğiniz kahve miktarında kısıtlamaya gitmek yer alıyor. Sigara içiyorsanız derhâl bırakın. Zararlı yiyecekleri her defasında bir parça azaltmaya çalışın. Ardından alkali oranı daha yüksek yiyecek ve içecekleri beslenme düzeninize dahil edin. Örneğin sadece buharda pişmiş yiyecekler yiyebilirseniz, bu iyi bir başlangıç olabilir. Başlangıç olarak bunu yapmanın en kolay yolu, her sabah ilk olarak bir bardak suya taze sıkılmış yarım limon suyu

içmektir çünkü alkali oluşturucu bir içecektir ve sindirim yolunun boşalmasına katkıda bulunur. Bunun ardından kavun ve karpuz ya da siyah üzüm gibi meyvelere atıştırmalık hatta öğün olarak başlayabilirsiniz. Bir süre sonra iki öğün ve ardından tüm gün çiğ yiyeceğe geçebilirsiniz. Her sabah bir bardak taze sıkılmış meyve suyu içmeyi rutinlerinizden biri hâline getirmek kolay ve çok sağlıklı bir uygulamadır. Turunçgiller -limon, portakal ve greyfurt- lezzetli, besleyici ve kusursuz birer astrenjan zehirden arındırıcıdırlar.

Sauna ve oruç da çok faydalıdır. Vücuda yardımı olan en rahat aralıklı oruç, akşam yemeğinden sonra ertesi gün kahvaltıya kadar hiçbir şey yememek ve içmemektir. Mesele şudur ki, şayet sağlığınızı düzeltmek istiyorsanız çok küçük de olsa bir yerlerden başlamak zorundasınız. Hiç değilse, idrarınızda böbrekte süzülmüş tortular görününceye kadar elinizden geleni yapın. İdrarınız hep tertemizse sağlık sorunlarının yolda olduğunu anlarsınız. Bu artık bir an meselesidir.

Özetlemek *Gerekirse*

Eğer makul ölçülerde sağlıklıysanız ve boşaltım kanallarınız temizse ve işlevlerini yerine getiriyorsa, o zaman evet, muhtemelen biraz daha ılımlı davranma şansınız olabilir. Çoğu şeyi doğru yapıyor olsanız bile ara sıra kaçamak yapabilirsiniz. Ancak eğer ciddi ya da ölümcül bir hastalığınız varsa, o zaman yanıt hayır olacaktır; esnek davranma şansınız yok çünkü bozuk sağlığınızı düzeltme zamanınız kısıtlı. Sağlığınızı yeniden kazanmak istiyorsanız zehirden arınmak için aldığınız besinler ve gösterdiğiniz çaba konusunda katı olmak zorundasınız.

İstediğiniz Sonuç Nedir?

Unutmayın vücudunuz sizin ona verdiklerinizle çalışmak zorunda. Vücudunuzu iyi gıdalarla beslerseniz o da iyi sonuçlar yaratır ama bunun tersi de doğrudur. Vücudunuz aşırı derecede akıllıdır, şifa üstadıdır ama bir sihirbaz değildir. Sürekli istismar ve ihmale dayanamaz ve çöpü, altına dönüştüremez!

BÖLÜM 13

TAM ŞİFAYA KAVUŞMA NASIL ÇALIŞIR?

(Bu bölüm büyük ölçüde yazarın kendi araştırma ve deneyimlerine dayalıdır.)

Her birimizin içinde bulunan doğal şifa kudreti iyileşmede rol alan en büyük kudrettir.
Hipokrat

Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve şifalı bitkiler programıyla sağlığa yeniden kavuşma sürecinde neler olur? Şu an her şeyi doğru yapıyor olduğumuz için her zaman iyi hissetme yolunda olacağımızı sanabiliriz ve uzun vadede iyi de hissederiz ama ne yazık ki bu şekilde şifaya kavuşulmuyor. Vücut nasıl ki yaşama gücünü istikrarlı bir düşüşle kaybetmiyorsa, şifa bulma ve yeniden oluşum süreçlerinin de yaptıkları "sağlıklı yaşam" yolculuğunda kendini iyi ve ardından kimi zaman da oldukça hasta hissetme dönemleri vardır.

Bu dönemler gerekli çünkü tam ve doğal bir şifaya kavuşmak için eski hastalıkların yeniden ele alınması zorunludur. Hasta hücrelerin vücuttan atılması ve yerlerini sağlıklı olanlara bırakmaları şarttır. Ayrıca geçici bir iyileşme adına ilaçla tedavi edilmiş hastalıkların tamamen şifaya kavuşmaları için bir kez daha elden geçmeleri gerekir. Bu dönemlerde kendimizi önceki gibi hasta hisseder ve benzer bulguları bir kez daha yaşarız.

Ama bu krizler birer birer atlatıldıktan sonra vücut daha büyük bir yaşama gücüyle ortaya çıkacaktır. Bu, zayıfı defedip güçlüyü inşa etmektir. Bu dönemlerin tümü de birer iyileşme krizidir, hastalık krizi değil. Bu, daha sağlıklı bir yaşamın doğal yollardan inşa sürecidir. İnsan vücudu yaptığı her şeyde mantık-

lı ve yöntemlidir. Yaptığı her şeyin bir nedeni vardır: Uzun vadede hayatta kalmak. Asla bir hata yapmaz.

Vücudun Öncelikleri Nelerdir?

Vücudun her zamanki önceliği hayatta kalmaktır. Mevcut koşullarda hayatta kalmak için mümkün olan her şeyi yapar. İkinci önceliği sağlığı korumak ve yeniden canlandırmaktır. Şayet günün sonunda arta kalan enerji ve besin rezervleri varsa, vücut ancak o zaman şifaya odaklanabilir. Yeterli besin, dinlenme ve atık boşaltımı yoksa tek yapabileceği ve yaptığı hayatta kalmaya çalışmaktır.

Vücut, hayatta kalmanın ağır basan önceliğiyle, daha az yaşamsal bölge ve işlevler pahasına en yaşamsal bedensel süreçleri korumaya çalışır. Neyse ki, sağlık kötüye giderken bile vücut daha düşük yaşama gücü seviyelerinde çalışmaya devam eder.

Hayat tarzının dayattığı zararlı alışkanlıklara son verilmesi, düzenli çiğ gıda alımı ve atıkların boşalmasıyla enerji rezervleri de aşamalı olarak artacaktır.

Vücut Nasıl Şifa Bulur?

Şifa, dinlenme ve iyileşme evrelerinden oluşur. Dinlenme evresinde vücut, yaşam tarzı ve beslenme düzenindeki iyileşmeye yanıt olarak gıda ve enerji depolar. Daha iyi hissettiğimizi fark ederiz ve gerçekleştirdiğimiz değişim bize cesaret verir. İyileşme evresiyse zehirden arınma, sağlıksız hücrelerin yok edilmesi, yeni ve sağlıklı hücrelerin oluşturulmasından ibarettir. Bu evrede iyileştirilmesi gereken organlara öncelik verilir ve eski bulgular yeniden harekete geçer.

Şifa Başlarken

Vücut hazır olduğunda, etkin ve yoğun bir zehirden arınma, şifa bulma süreci başlayacaktır. Bu da iyileşme krizi olarak bilinir. Tepki makul ölçülerde de kalabilir, şiddetli de olabilir. Kişi bunu beklemeli ve bu yolda çalışmalıdır çünkü vücudun doğal arzusu kusursuz sağlıktır.

Vücudun şifaya hazırlanırken kullandığı zehirden arınma süreçlerinden en yaygın olanı nezledir. Nezle sırasında depoda tutulan zehirli atıkları boşaltmaya başlar; bunlar da mukozayla birlikte atılırlar. Bu zehirden arınma dönemi sırasında vücut zayıf ve hasta hücreleri parçalar ve defeder.

Öncelik Sırasına Göre

İlk şifa girişimleri vücudun hayatta kalmak için en yaşamsal olan bölgelerine yönelir. Örneğin, vücutta gelişme hâlinde bir kanser ya da kalp sorunu gibi ölümcül bir sağlık sorunu olabilir. Vücut hayatta kalmayı garanti altına almak için kendi mantığıyla önce bu durumun üzerine gidecektir. Bu dönemde vücudun üzerinde çalışmak zorunda olduğu organa ilaç, fiziksel ya da başka uyarıcılar dayatmaya yeltenmemek son derece önemlidir. Ciddi bir sağlık sorununu biz haberdar olmasak ve doktorlar teşhis edememiş olsa bile, vücudumuz bilir. Vücut doğuştan gelen bir zekâya sahiptir ve biz yanında olursak düzeltmeye yönelik adımlar atacaktır.

Döngüler

Vücut her bir öncelik alanı üzerinde, o alan artık en yüksek gereklilik olmaktan çıkıncaya kadar çalışır ve ardından bir sonraki en kötü sağlık sorununa geçer. Yaşama gücü yavaş ya-

vaş yükselir ve genel sağlık durumu iyiye gider. Her bir alandaki sağlık sorunları giderildikçe vücut daha da ileri bir sağlık seviyesine ulaşmak için kısmen iyileşmiş bölgeler üzerinde çalışmaya geri dönecektir. Tamamen sağlığa kavuşana kadar bu döngü devam eder. Bu süreç boyunca sabırlı olmalı ve kötü sağlık koşullarının ne kadar uzun bir süre boyunca geliştiğini akılda tutmalıyız. Bu koşullar vücudun bir iki çabasıyla düzelemez. Ama vücut bizim işbirliğimizle tam sağlık geri kazanılıncaya kadar şifa için çalışmayı sürdürecektir.

Ne Kadar Hızlı Şifa Bulmak İstiyorsunuz?

Hayattaki her şey sonunda enerjiye bağlıdır. Varlığınızı sürdürmek için yeterli enerjiye sahip misiniz yoksa onu sürekli olarak yitiriyor musunuz? Bu ilke çok net bir biçimde şifa için de geçerlidir çünkü vücudunuzun, siz her gece dinlenir ve uyurken yeniden doldurmaya çabaladığı tek bir enerji havuzu vardır. Akşam olup da yorulduğunuz, yenilenme ihtiyacı duyduğunuz âna kadar gün içindeki etkinlikleriniz bu stoktan yararlanır. Bu enerji kullanımına besinlerin sindirilmesi, emilimi ve özümsenmesine yönelik bilinçsiz etkinliklerin yanı sıra sindirim ve hücresel atıkların boşaltılması da eklenir.

Vücut rahatsızlık ya da 'hastalık'larla boğuşurken, kullanılabilir enerji sorunu da çok önemli bir hâl alır. Vücut, hayatta kalmak adına, kendisini tehdit eden sağlık sorununun üzerine gitmek ister. Şayet onunla işbirliği yapmaz, sindirimi güç ya da asit oluşturucu yiyecekler yemeye devam eder, çok sert egzersizler yapmakta, çok çalışmakta, gergin bir hayat sürdürmekte ve yeteri kadar uyumayıp dinlenmemekte ısrar edersek, şifaya harcanacak enerji kalmaz. Şifa bulmak ve enerjik bir sağlıklı yaşama geri dönmek istiyorsanız, vücudunuza işini yapabilmesi için gerekli enerjiyi sağlamak zorundasınız.

Özellikle ciddi rahatsızlık durumlarında şifa için gerekli

enerjiyi en yükseğe çıkarmak için vücudunuzla işbirliği yapmanız şart. Aşağıdakilerin göz önünde bulundurulması bu konuda çok yardımcı olacaktır:

1. Sindirilmesi ve işlenmesi en az enerji gerektiren basit yiyecekleri tüketin: Basit şekerler, basit yağ asitleri ve basit amino asitler. Meyveler, taneli küçük meyveler, kavun ve karpuz tam olarak bu kategoride yer alır.
2. Fiziksel etkinlikleri, kısa ve hafif yürüyüşler şeklinde en aza indirin. Sağlığınız iyi değilken yapılan egzersiz şifaya harcanacak enerjiyi çeker ve daha fazla asit üreterek durumu daha da kötüleştirir.
3. Dinlenin ve uyuyun. Yaralı veya hasta hayvanları örnek alın. Yemeyi keserler ve toparlanıncaya kadar dinlenebilecekleri sessiz bir yer bulurlar. Böylece enerji tüketimi en aza inerken enerji üretimi ve şifa yükselir.

Ya vücudunuzun şifa bulma çabalarını geçersiz kılar ya da onunla işbirliği yaparsınız. Seçim sizin. Her şey sizin ne kadar hızlı şifa bulmak istediğinize bağlı.

Sağlığa Kavuşmanın Temel Kuralları[73]

Hangi dertten şikâyetçi olursanız olun, sağlığa kavuşma vücudunuzdaki enerji ve sıvı akışının kalitesine bağlıdır.

- Kan akışı
- Lenf akışı
- Sinir akışı

Kan besler, lenfler temizler ve sinirler enerji taşır. Bunların

üçü de vücudun her tarafındadır ve sağlık kimyanın iki tarafına ve hücrelerdeki iki temel sıvıya bağlıdır. Sinir sistemi bile hücre ve sıvılardan oluşur.

Sorunlar, bazı engeller bu üç alandan bir ya da daha fazlasındaki akışı aksatınca ortaya çıkar. Sağlığa kavuşmaksa, vücudun bu engelleri kaldırarak bu üç temel akışın yeniden serbestçe dolaşmasını sağlamasına yardımcı olmasından ibarettir.

Basitlikten ayrılmayın.

BÖLÜM 14

YAŞAMINIZI (ve Sağlığınızı) YARATMAK

Bizler ruhsal yaşantıları olan fiziksel varlıklar değiliz.
Bizler fiziksel yaşantıları olan ruhsal varlıklarız.
Pierre Teilhard de Chardin

Kim olduğumuz konusunda pek çok insan farklı bir inanca sahiptir ama enerji varlıkları olarak fiziksel bir bedende ikamet eden ruhlarızdır. Bir fiziksel bedenimiz; bir de fiziksel olmayan bedenimiz, sezgisel rehberlik aldığımız manevi varlığımız ya da ruhumuz var. Fiziksel varlıklar olarak etrafımızdaki fiziksel dünyaya odaklanıyoruz ama bizim aynı zamanda farkındalıklarımızdan daha büyük bir manevi bilgiye de erişimimiz var. Ruh, görünmez ebedî enerjidir; yani biz. İçimizde, düşünce ve duygularımızın rehberliğindeki yaratıcı güçtür. Farkında olalım ya da olmayalım, düşündüğümüz ve hissettiğimiz şeyleri hayatımıza çekeriz. Bu yüzden sürekli olarak hastalığa odaklandığınızda, tahmin edin ne olur?

Bizi geçmişin acı ve pişmanlıkları ya da gelecek endişesi üzerinde çok fazla durmaya zorlayan odaklanma yoksunu zihnimiz, hayatımızda olumlu sonuçlara yol açacak bu güce karşı koyan bir işleyişe sahiptir. Yaratıcı gücümüz, hiçbir ayrım gözetmez ve şu anki düşünce ve duygularımıza uygun yaratma talimatlarını yerine getirir. Olumlu yaratımın hilesi, zamanı o anda ne düşünüyor olduğunuzdan haberdar olarak geçirmek ve iç sesiniz ve sezgilerinize dair farkındalık geliştirmektir. Sizi rahatsız eden düşüncelere takılıp kalmamayı öğrenin çünkü özellikle duygularınızla neye odaklanırsanız odaklanın, ister zevkli olsun isterse acı verici, hayatınızda ne varsa onun daha fazlasını yaratıyor olursunuz.

Yaratım, Zihin ve Gerçek

Kan, lenf ve sinirsel enerjinin vücut içinde akışının önünde engeller varsa, sürekli sağlık elde edilemez. Perhiz ve hayat tarzı değişiklikleriyle fiziksel bedenimizde bazı kazanımlar elde edebiliriz ancak özgürleşme gücünün asıl mekânı ruhtur. Buna karşılık zihin kontrol altındayken bu güce erişemeyiz. Unutmayın, siz zihninizden ibaret değilsiniz; o sadece programlanabilir bir bilgisayar, bir makinedir. Varlığımızın dinsel değil, ruhsal yanıyla temas kurduğumuz zaman zihnimizi kontrol etmeyi öğrenir, yaratmak istediğimiz şeyi ve olmak istediğimiz kişiyi gözümüzde canlandırabiliriz.

Zihin, hayatımızdaki yaratımların aracı ve gücüdür ama hiçbir öz-farkındalık içermez. Bildirimleri kıyaslamak ve karşılaştırmak için alır ve bilgi olarak depolar. Dr. Morse'un da işaret ettiği gibi, "Zihin zekâ değildir çünkü sadece başka insanların bilgi ve farkındalığıyla ilgili olan bilginin zekâyla hiçbir alakası yoktur. Tıp alanında olan da budur. Tıp o kadar çok bilgiyle doldu ki zekâsını yitirdi, akademik sağlığa kapılıp gitti."[74] Sağlığın basitliği giderek belirsizleşip kayboldu. Tıbbi tedavi uygulamaları sektörünü desteklemek için, karmaşık ve kafa karıştırıcı bir 'hastalıklar' sistemi yaratıldı.

"Zekâ ruhdur, farkındalıktan oluşur. Zihinsel bilgiye dayalı olmayan bir bilme şeklidir. Farkındalık, bir ruhsal varlık olarak kim olduğunuzu anlamaktır ve meditasyon tam da bu noktada devreye girerek bunu keşfetmenize ve fark etmenize yardımcı olur."[75] Meditasyon, şu âna bir 'salt varlık' olarak girmenize ve bu deneyimi yaşamanıza olanak sağlar; ilginize muhtaç bir bedeniniz ya da düşünceleriniz olduğunu bile hissetmezsiniz.

Zihninse gerçekle bir alışverişi yoktur; o sadece etkinliklerle, düşünce kalıplarıyla, ilişkilerle ve mantıksal açıklamalarla ilgilenir. Duygular da aynıdır. Gerçek, zihnin ve duyguların

ötesindedir. Hayatınızı zihninizin kontrolüne bıraktığınızda genellikle pek mutlu olmazsınız. Gerçek, ruhla ya da her kişinin kendi özbilinciyle fark edilir. Hayatın düşünürü olmaktan çıkıp 'gözlemcisi' hâline geldiğinizde, bu sizi hayatın yaratımından uzaklaştırıp koşulsuz bir farkındalık durumuna sokan 'şimdiki' âna götürür. Her şeyin sadece bir varlık olduğu 'şimdi'de hiçbir şey koşullu değildir; her şey neyse odur. Gerçeğin ne olduğu konusunda herhangi bir şey öğrenebilmenin tek yolu budur. Gerçekte kim olduğunuz bilgisine de bu şekilde ulaşırsınız. Düşünmekten ve kendinizi düzene sokmaktan uzak durun çünkü inançlarımız bizi sınırlıyor. Ancak 'şimdi' ve hiçbir şeye inanmama konumunda -ya da durumunda- bütünü yaşarsınız.[76]

"Mantıkla ilgili olan zihin, içten biliş duyusu, yani sezgi yetisi olmadan gerçeği kurgudan ayırt edemez."[77] Zihni yatıştırmayı öğrenmek ve sezgileri geliştirmek bu yüzden çok önemlidir.

Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünüyor
ama kimse kendini değiştirmeyi düşünmüyor.
Leo Tolstoy

Kendi Hayatlarımızı Kendimiz Yaratırız

Gerçek ruhsallık, hayatınızda şu ân var olan her şeyin enerjik bir ruhsallık seviyesinde, sizin tarafınızdan yaratılmış olduğunu keşfetmenize olanak tanır ve tüm bunların bir amacı vardır. Bu, aynı zamanda ilişkilerinizi, özellikle yakın olduklarınızı kapsar. Dr. Gabor Maté, birçok kitap yazmış olan Vancouver'lı bir psikologdur ve şu sözü hoşuma gider:

> *Çiftler tam da kendi bilinçdışı kaygı seviyelerine bire bir uygun düşecek, kendi işlev bozukluklarına ayna olacak ve çözülmemiş duygusal acıları için kendilerini tetikleyecek kişiyi bulmak için şaşmaz bir içgüdüyle birbirilerini seçerler.*[78]

Bu tetikleme seanslarının, bizi bu ilişkiler içinde kim olduğumuzdan haberdar etmek ve bir parçası olduğumuz o sevgi dolu evrensel enerji kaynağına daha fazla benzemek için kendimizi yeniden yaratma fırsatı vermek gibi bir amacı olduğuna inanıyorum.

Sahip olduklarınızın kıymetini bilin ve üzerine ekleyin. İlişkilerinizde ve yaptığınız her şeyde özgün ve gerçekçi olun. Tam bir özgürleşme ve huzura kavuşma için küskünlüklerinizden kurtulun ve size zarar vermiş herkesi affedin. Başkalarının size yönelik davranışlarını kontrol edemeyeceğinizi fark edin. Onlar kendi yaptıkları filmleri oynuyorlar. Siz sadece onlara verdiğiniz tepkiyi kontrol edebilirsiniz. Başkalarının olmayı seçtikleri kişi olmalarına izin verin. Kendiniz için ilişki sınırları belirleyebilir ve onların varlık alanları içinde fiziksel ve zihinsel olarak kalıp kalmamaya karar verebilirsiniz. Önünüzde kendi hayatınızı bilinçli bir biçimde ya da bilinçsizce yaratmak gibi bir seçenek var.

Yaratılanların Tümü Bağlantılıdır

Hayatımızdaki bütün insanlar ve olaylar birbiriyle bağlantılıdır çünkü evrendeki tek bir enerji sisteminin parçasıdırlar. Evren kelimesinin anlamının esası budur; yaratılmış her şeyin tek bir sisteme dönüşmesi. Hiçbir şey ayrı değildir; biz dahil her şey tek bir sistemin parçasıdır. Bizim yaşadığımız güçlük, birbirimizi tekil fiziksel bedenler olarak görmemiz ve ayrı olduğumuzu düşünmemizdir. Oysa her şey farklı formlarda bir

enerji olduğundan bu bir yanılsamadır. Bizler, enerji varlıkları olarak evrensel enerjinin bir parçasıyız.[79]

David Wilcock, son söyleşilerinden birinde, daha yüksek bir kudrete, Tanrı'nın kudretine olan inancını detaylandırması istendiğinde, şunları söyledi:

> *Başka bir şey yoktur. Evrenin kendisi milyarlarca gökadaya, dolayısıyla gezegenlere sahip yıldızlara ve zeki yaşam formlarına sahip gezegenlere izini düşüren bir farkındalıktır. Belirli bir aşamaya kadar bu gezegenlerde oluşan zeki yaşam formları kendilerinin evrenden ayrı, diğer varlıklardan ayrı olduklarını düşünür ve bu bir yanılsamadır. Evren bunu, bizim bilinçlerimizin evrimleşmesi amacıyla yarattı. Daha fazla bilinç ve farkındalık kazandıkça, etrafımızı kuşatan havayı, evren ve gördüğümüz diğer varlıkları birbirinden ayıran bir sınır olmadığını önünde sonunda fark ediyoruz. Temel ilkeyi anladığınız anda Karma Yasası'nın gerçekten de bir evrensel yasa olduğunu fark edeceksiniz çünkü başkalarına yaptıklarınız doğrudan sizi etkiler. Şu hâlde dünyaya nereden baktığınız konusu çok ilginç bir hâle gelir ve etrafınızdaki herkesin uyuduğunu, düşünceleri ve eylemleri arasındaki neden sonuç ilişkisinden ve hayatlarında kendilerine geri dönen şeylerden haberdar olmadıklarını fark edersiniz. En büyük zararı Tanrı'yı kendimizden ayrı bir şey olarak düşünerek görüyoruz; daha yüksek bir kudret tarafından terk edilmiş olduğumuzu düşünüyoruz.*[80]

Dolayısıyla hakikat ve hayatın gerçekliği yalnız olmadığınızı gösteriyor; siz, var olan her şeyin bir parçasısınız. Hayatınızı yaşama biçiminiz, düşünme, hissetme ve davranışlarınızla onu nasıl yaşama geçirdiğinize bağlı.

İstediğinizden Fazlasını Yaratmak

Kendi evreninizin yaratıcısı sizsiniz.[81]
Dr. Robert Morse

Kendi yaşam biçiminizi ve sağlığınızı yaratmanız, ne tür bir düşünme ve hissetme alışkanlığına sahip olduğunuza bağlıdır. Durmadan hastalıklar, acılar ve tatsız düşünceleri tekrarlayarak kendinizi daha iyi hissetmezsiniz çünkü ruhunuz ona verdiğiniz talimatları uygulamaktan başka bir şey yapmaz.

Kendinizi bir duygusal acı, yara, küskünlük, öfke, başkalarını eleştirme, şikâyet etme ve suçlama dünyasında buluyorsanız, sizi orada mahsur bırakan kasvetli ruhlarla arkadaşlık ediyorsunuz demektir. Işığın sevgi, anlayış, merhamet, izin verme ve affetmenin hâkim olduğu tarafına geçebilirseniz serbest kalabilir ve duygusal acı yolundan çıkarak mutluluk ve sevinç yoluna girebilirsiniz.

Peki zihninizi bu zararlı alışkanlıklardan nasıl uzaklaştıracaksınız? Yanıt, öncelikle ne düşünüyor olduğunuzun farkına varmaktır. Taşıdığınız her türlü küskünlükten kurtulun ve affedici olun. İyi hissettiren düşüncelere dayalı yeni alışkanlıklar geliştirin. Basitleştirin. Endişe ya da acı verici duygularla boğuştuğunuzda şakıyan kuşların cıvıltısı gibi, yüzünüze düşen gün ışığı gibi sizi rahat hissettirecek şeylere odaklanın ya da yatakta battaniye ve yastığınızın size sağladığı sıcacık duyguların tadını çıkarın. Bu düşüncelerle kalın, bunların zevkine varın; iyi hissettiren ne varsa. Bu zevkli, huzurlu düşünce ve hisler, dikkat dağıtır, zihninizi yeniden odaklar ve yaşamınızda istediğiniz duygulardan daha fazlasını yaratmanın da başlangıcıdırlar. Zihninizi neye odaklayacağınız konusunda her zaman bir seçim şansına sahipsiniz çünkü düşüncelerinizin gözlemcisi olabilir ve onları buna göre yönlendirebilirsiniz.

Egonuzla değil gerçek kendinizle, yani sevgiyle temasa geç-

tikçe, hem fiziksel hem de duygusal şifaya kavuşmanızı engelleyerek hayatınızı aksatan düşünce ve duyguları saptayabilir ve ardından onları bırakıp amaçlı bir farkındalık yaratmak için yenilerini edinebilirsiniz. Yaratımlarınızı varoluşta tasavvur edin ve gönül rahatlığıyla ilerleyin. Kendi istediğiniz hayatı yaratın. Bu, bilinçli farkındalığın doğaüstü gücü ve armağanıdır.

BÖLÜM 15

İÇERİK ÖZETİ

Herkesin içinde bir doktor yaşar;
bize düşen ona işinde yardımcı olmaktan ibarettir.
Hipokrat

Sağlık Basittir

Her zaman basitliğe geri dönün. Sağlık ya da sağlıksızlık, doğal ve akla uygundur.

- Kimyada sadece iki taraf vardır. Her iki tarafın da doğasını kavrayın: Asit ve baz -alkali-. Kimyanın hangi tarafı esas olarak vücuttaki hücrelerde hasara neden olur?
- Hücrelerde bellibaşlı sadece iki sıvı vardır. Hangisi hasara neden olur?
- Vücuttan atık boşaltımı için üç çıkış vardır: Sindirime ait atıklar için kalın bağırsak, metabolizma ve hücrelere ait atıklar için de böbrekler ve cilt. Bunlardan biri, ikisi ya da üçü birden tıkalı ya da işlev bozukluğu içinde mi?
- Sadece iki tür yiyecek vardır; basit ve karmaşık. Vücut açısından hangi türün işlenmesi ve faydalanılması daha kolaydır?
- Yiyecek hazırlamanın sadece iki türü vardır; çiğ ya da pişmiş ve işlenmiş. Hangisi vücuda daha fazla sorun çıkarır?
- Yaratımın sadece iki rotası vardır; zevk ya da sıkıntı. Hayatınızda bunlardan hangisine daha çok odaklandınız?

Vücudunuza dengeli besin verir ve boşaltım kanallarını açık tutarsanız, vücudunuz kendi kimyasal dengesini bulur ve sağlıklı yaşama göre ayarlanır. Sağlık problemlerini ilaçlar ya da takviye izolatlarla 'tedavi' etmeye çalıştığınız zaman kendi vücudunuzun doğal çabalarına karşı savaşmış olursunuz. Salgı bezleri ve organlara yaşama gücünü yeniden kazandıran, sağlıklı çiğ beslenme ve zehirden arınma yoluyla, her zaman çare bulunabilir ve dolayısıyla vücut da dengeye girebilir.

Unutmayın, sağlık çözümlenemeyecek bir durum değildir! Basitlikten ayrılmayın. Aşırı analizden, meseleye entelektüel bir hava vermekten ya da bunu karmaşık bir hâle getirmekten kaçının. Mesele özünde, kimyanın hangi tarafının dokuları parçaladığı ve hücrelerdeki iki ana sıvıdan hangisinin asitli olup durağanlığa yol açtığıyla ilgilidir. Vücudunuzun bir mutfağı bir de banyosu olduğunu düşünün; sadece bunlardan ibaret olsun. Doğru beslenme ve etkili bir boşaltıma ihtiyacı var. Hepsi bu! Basitliğin kendisidir bu.

Asitleri vücudumuzda alıkoyarak hasta oluruz, onları boşaltarak da sağlıklı. Sağlıklı bir yaşam istiyorsanız bu programa katılın. Siz vücudunuza yardım edin, gerisini o halleder.

Zehirden arınma her zaman anahtardır.

Asla, asla demeyin ve durmayın!

Tünelin sonunda ışık ve başarı var.

Artık Biliyorsunuz

Bu kitabın ana metninin sonuna geldiniz ve ben size neredeyse herkesten saklanmış ve hâlâ saklanmakta olan bilgileri sunmuş bulunuyorum: Sağlık özgürlüğünüzün anahtarlarını. Kendinizi, sağlığına göz kulak olma ve gözetme yollarını bilen, sizi tekrarlayan muayeneler, ilaçlar, takviye ürünler ve tedaviler için bir pazar olarak gören sistemlerden kurtulmuş az

sayıda ayrıcalıklı kişiden biri sayabilirsiniz.

Sağlığın SIRRINI ve hastalıklar hakkındaki GERÇEĞİ artık biliyorsunuz. Ama elbette bu bilgiyle ne yapacağına karar verecek olan sizsiniz. Kusursuz bir doğal sağlığın o harika ve neşe verici duygusunu tatmak için bu ilkeleri kendi hayatınıza uygulayacağınızı ve sonra da bu bilgiyi başkalarıyla paylaşacağınızı ümit ediyorum.

Winston Churchill demişti ki:

Gerçek inkâr edilemez.
Kötülük ona saldırabilir.
Cehalet onunla alay edebilir.
Ama sonunda, o yine oradadır.

Her Zaman Umut Var

Yaşadığınız sağlık sıkıntısı ne olursa olsun veya ne kadar uzun süredir bir sağlık sorunundan şikâyetçi olursanız olun, pozitif, umut dolu kalın ve cesaretli olun. Bir antik Roma deyimi, "Nerede hayat varsa orada umut vardır!" der. Bu çok doğrudur çünkü vücut hayattaysa ve biraz da enerjisi varsa, nasıl iyileşeceğini bilir. İyileşme iradesine sahipseniz, hiçbir zaman çok geç değildir.

Sakın Unutmayın

Eğer vücudunuza yardım ederseniz, o da size yardım edecektir.

KAYNAK BÖLÜMÜ

A. Yazarın Sağlık Öyküsü

Dr. Morse'un öğretisiyle kişinin kendi hayatı arasındaki bağlantının basitliğini göstermek amacıyla kendi hayatımın sağlık öyküsünü sunuyorum. Aynı zamanda yaşadıkları sağlık sorunlarının nedenleri ve bunları çözüme kavuşturmak için yapılması gerekenler konusunda daha açık ve uygulamaya dönük bir kavrayış kazanmaları için, okurları da kendi öyküleriyle aynı şeyi yapmaya teşvik ediyorum.

Yaşadığım sağlık sorunları hakkında konuşmadan önce, anne ve babamın sağlık durumunu kısaca anlatmak zorundayım. Bize hamile kalınmasının, yumurta ve spermin bir cenin gelişimini başlatmak üzere birleşmesinin bir sonucu olduğunu hepimiz biliriz. Bu ceninin potansiyel genetik sağlığını, anne ve babanın hamile kalma dönemindeki sağlığı belirler. Ardından bebek, ana rahminde geliştiği sonraki dokuz ay boyunca beslenme ve hücresel atığın boşaltılması için annenin kan ve lenf sistemine bağlıdır. Eğer anne sağlıklıysa bebek de büyük ihtimalle sağlıklı doğacaktır. Öte yandan şayet anne salgı bezleri ve organ zayıflıklarından şikâyetçiyse, bu zayıflıklar bebeğe de geçecektir. Büyümekte olan çocuğun bu sağlık kusurlarının üstesinden gelip gelemeyeceği de bu yüzden büyük ölçüde kendi beslenme düzenine bağlıdır.

Bunun örnek kanıtı, annelerinden ve benden bu tür zaafları miras alan kendi çocuklarımdır. Onların erken yaşlardan orta yaşlara kadar yaşadıkları sağlık sorunları arasında şunlar vardı: Çölyak hastalığı, egzama, kaşıntı, astım, alerjiler, lipoma, ruhsal çöküntü, endişe, görme bozuklukları ve işitme problemleri. Ve henüz kırklı yaşlarının ortasındalar.

Anne

Annem sağlıklı bir bünyeye sahip değildi ve ömrünün büyük bölümünde sağlık sorunları yaşadıktan sonra 61 yaşında kalın bağırsak kanserinden öldü. Egzaması vardı, gözde zayıflama ve bağırsak problemleri yaşıyordu, kaşıntıları vardı ve çoğu zaman yorgundu. Yakın aile üyelerinden hiçbiri altmışlı yaşlarının ötesine geçemedi.

Baba

Babamın güçlü bir bünyesi vardı ve 97 yaşında öldü. Yakın aile üyelerinden pek çoğu da 90'lı yaşlarını gördüler. Buna karşılık o da yaşamı boyunca bazı sağlık sorunları yaşadı. 1900'lü yılların başlarındaki büyük grip salgını sırasında akciğer iltihabıyla ölüme yaklaştı. 20'li yaşlarının sonunda o ve annem California, Oakland'a taşındıkları zaman da şiddetli astımı vardı. Ancak Kanada'da tekrar daha yüksek bir irtifaya taşınmalarıyla astımdan kurtuldu ve bir daha da bu sıkıntıyı yaşamadı. 47 yaşına kadar uzun yıllar sigara içti. Bir zona salgını 70'li yaşlarının sonunda büyük acılar çekmesine neden oldu. Ayaklarındaki varisli damarlar apaçık görünürdü. 80'li yaşlarının sonunda görme yetisini tümüyle kaybetmesine neden olan sarı nokta hastalığından kaynaklanan görme sorunları başladı. Hayatının son birkaç yılında kronik kabızlık yaşadı; son yılındaysa aşırı bunama bulguları sergiledi.

Beslenme Düzenleri

Annem ve babam 40'lı yaşlarının ortalarında 49. Paralel yakınlarındaki British Columbia'ya taşınıncaya kadar çoğunlukla Edmonton, Alberta, Kanada'da yaşadılar. Alberta'nın kuzey ikliminde kışlar soğuk ve uzun, yazlar ise kısaydı. İklim sade-

ce kök sebzeler ve tahıl yetiştirmeye ya da yemek için hayvan beslemeye uygundu. Hayat kolay değildi ve esas olarak hayatta kalma odaklıydı. Yemekler her zaman pişirilirdi. Taze meyve pahalıydı ve kolay bulunmazdı.

Benim Sağlığım

Vücudum ben doğduktan kısa bir süre sonra egzamayla kaplandı; özellikle ilkbahar ve yaz aylarında 70'li yaşlarımın başlarına kadar sürdü. Bademciklerim dört yaşında alındı. (Doktorlar anne ve babama bunun egzamayı iyileştireceğini söylemişti!) Doktorlar yıllar boyu egzamayı kontrol altına alabilmek için cildime 'daha fazla' hidrokortizon kremi sürmemi söyledi. Onlu yaşlarımda hayvanlara ve polene alerjim başladı. 16 yaşında gözlük takmam gerekti. Kendimi bildim bileli kepek sorunum vardır. Yoğun kaşıntı beni bütün hayatım boyunca rahatsız etti. Hâlâ pirinç, ekmek ve patates kızartması gibi karmaşık karbonhidratları canım çeker. Solunum aletiyle kontrol edilebilen astım 25 yaşında başladı. Çok fazla akciğer enfeksiyonu yaşadım ve her zaman antibiyotiklerle tedavi edildi. Sindirim ve kabızlık problemlerinin yanı sıra hemoroid beni yıllarca uğraştırdı. 20'li yaşlarımın başından itibaren hep dizlerim ağrıdı. 50'li yaşlarımın ortasında ciddi bir mantar sorunu yaşadım. Her iki gözümde de 60'lı yaşlarımın başında kuru tip sarı nokta hastalığı başladı. Birçok kez diş tedavisi gördüm. Vücudumun sol tarafı daha yoğun olmak üzere neredeyse her zaman üşürüm. Varisli damarlarım ve yağ dokusu tümörlerim var. Geniz akıntılarım oluyor ve sık sık boğazımı temizlerim. Yemek yerken ara sıra yutkunmakta zorlanırım. Rektal çıkışım dar. Her zaman ince ve normalden daha zayıf oldum. Son yıllarda ânında bir anıyı hatırlayabilme yetim de eskiden olduğu kadar iyi değil. Yetişkin hayatımda bir yığın duygusal gerilim yaşadım.

50'li yaşlarımın sonlarında ve 60'lı yaşlarımın ilk yıllarında doğal sağlık üzerine çalışmaya başladım ve hatta başkalarından öğrendiklerimin en iyilerini paylaşmak için birkaç kitap bile yazdım. O sıralarda bol bol çiğ gıda yedim ve kalın bağırsak temizliği için uğraştım. Ancak sağlığım iyileşmeye başladığı için ve büyük ölçüde sosyal nedenlerden ötürü yeme alışkanlıklarım yavaş yavaş daha fazla pişmiş et, süt ürünleri ve tahıl içeren eski hâline döndü. 72 yaşında göz altı torbaları oluştu. 75 yaşında bir fıtık ameliyatı ve 79 yaşında kataraktı gideren bir başka ameliyat geçirdim. 78 yaşında burun üzerinde küçük bir cilt kanseri -bazal hücreli karsinom- oluştu; doktor kemoterapi kremiyle tedavi önerdi, reddettim ve onu doğal yollarla tedavi ettim. 79 yaşımda irisimin fotoğraflarının gözden geçirilmesiyle, başka problemlerin yanı sıra, kalın kolesterol halkalarını ortaya çıkardı.

Bütün hayatım boyunca yaşadığım sağlık sorunlarına rağmen ben her zaman aktif oldum. 70'li yaşlarımın sonlarında yazları her hafta beş gün, 18 delik yürüyerek golf; kışlarıysa yarışmalı üst düzey körling oynuyordum. Müthiş hissediyor, sağlığımın iyi olduğunu sanıyordum.

Sonra 78 yaşımda bir gün, 14 Temmuz 2017'de, bu zindelik hissi çöküverdi. Bir yıl önce yaptığım yabanmersini likörü tortusundan birazcık yedim. On beş dakika içinde ayağa kalktığımda dengemi kaybettiğimi hissettim. Kusmuş olduğumu ve likör kavanozu kapağının simsiyah olduğunu o an fark ettim: Siyah küf! Ertesi sabah üç gün boyunca süren ciddi bir baş dönmesi ve ardından yerleşen baş ağrıları, bayılma hissi, yürüdüğümde ya da başımı salladığımda denge yoksunluğu yaşadım. Sonraki altı ay boyunca 8 bin dolardan fazla para harcadım ve aklıma gelen bütün doktor, uzman ve sağlık çalışanlarına danıştım; önerilen bütün tedavi ve tıbbi testlere girdim, hepsi normal çıktı. Doktorlar benim küf hikâyemi dikkate almadılar ama yaşadığım sorunun nedeni ya da çözümü konusundaki kendi tecrübelerine dayalı bir ipucu veya öngörü

yoktu.

Sürekli olarak benimkine benzer bir küf problemiyle uğraşmış olabilecek birilerini sorup soruşturduğum için, bana Dr. Morse'un öğretilerini okumamı söyleyen bir adamla tanıştım. Nasıl aydınlatıcı oldu, anlatamam! Son on sekiz ayda onun videolarını izleyip kitaplarını okumaya bin saati aşkın zaman harcadım. 6 Nisan 2018'de beslenme düzenimi baştan sona değiştirdim.

Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzla birlikte şifalı bitki ve bez doku takviyeleri dışında hiçbir şey yemeden; yanı sıra düzenli susuz oruçlarla geçen üç ayın ardından idrarımda minik atık parçacıklarının ilk kanıtlarını görmeye başladım. Yaklaşık 10 kilo verdim ve çok inceldim. Programın dördüncü ayında enerjim geri gelmeye başladı. Beşinci ayla birlikte her susuz orucun ardından idrarımda tortular görmeye başladım ama oruç aralıklarında yine de oldukça temizdi. Onuncu ayda artık daha iyi uyuyor ama hâlâ üşüyordum. Adrenal ve böbreklerim, işlevlerinde ilerleme gösterdi. Pek çok susuz oruçtan sonra göze çarpan tek olumsuzluk, vücudumun başka bölgelerinde ortaya çıkmasa da, avuçiçlerimdeki belirgin buruşma oldu.

On ikinci ayda bayılma ve yürürken dengesizlik hissini hâlâ yaşıyordum ama bu daha çok, aşırı alkol alındıktan sonra yaşanabilecek hislere benziyordu. Oturduğum ya da uzandığım zaman normal hissediyordum. Dr. Morse dengenin beyincik içinden yönetildiğini söyler ama benim yürürken kafamın içindeki bu son derece rahatsız edici sıkıntı, çoğunlukla frontal alanda, sanki havalanmak isteyen bir helyum balonu varmış gibi yaşanan bir baş ağrısı, kafa karışıklığı ve sersemleme hissiydi. Tam bir baş dönmesi de değil, daha çok bir sarsaklık hissi. Bu noktada siyah küfün büyük bir ihtimalle iç kulağımda bir hasara neden olduğunu düşünüyorum. Ya da bu küf vücudumdaki asit yükünün bende ani bir rahatsızlığa yol açan son zerresiydi. Bu duruma katkıda bulunan diğer etkenler düşük

tansiyon ve başımdaki sıvı kaybı olabilirdi. Bu konuda kafam karışık olsa da asıl sorunun ciddi bir lenfatik hareketsizlik olduğuna inanarak meyve ağırlıklı beslenme düzeni ve zehirden arınmada ısrar ediyorum. Benim için anlam ifade eden tek açıklama bu ve önünde sonunda tam dengemi yeniden kazanmanın yanı sıra yenilenmiş bir sağlıklı yaşam ve kas toparlanması umut ediyorum. Ancak bunun başarılmasının oldukça uzun bir zaman alabileceğinin de farkındayım çünkü lenfatik hareketsizlik sorunlarını ben hayatım boyunca çektim.

Analiz

Dr. Morse'un öğretisine baktığımızda, yaşadığım sağlık sorunlarının neden çok erken yaşlarda başladığını net bir biçimde görebiliriz. Öncelikle lenfatik sistemim tıkanmıştı ve vücudum asitli hücresel atık depoluyordu. Anne ve babamın beslenme düzeni asit oluşturucu özellikteydi. Annemin egzaması vardı ki bu böbreklerinin lenfatik atıkları süzemediği anlamına geliyordu. Kaşınması bize vücudunun mantarla dolu olduğunu söylüyordu. Neredeyse her zaman yorgun olurdu yani adrenal bezleri zayıftı. Onun kan ve lenf sistemine bağlı olduğum için tıkalı böbrekler, hasarlı adrenal bezleri ve mantar enfeksiyonuyla ile doğdum. Her ikimizin de maruz kaldığı egzama, vücutlarımızın atıkları boşaltmak ve bizi hayatta tutmak için üçüncü bir böbrek olarak cildimizi kullanıyor olmasının bir sonucuydu. Babamda akciğer ve görme yetersizlikleri vardı ve bende de oldu.

Yaşadığım Sağlık Sorunları ve Nedenleri

- Egzama: Tıkanmış lenf, süzmeyen böbrekler ve zayıf adrenal bezleri.

- Bademcik ameliyatı: Boğazımdaki bu lenf yumrularının temizlenmesi başımın bütün bölgelerini aşırı lenfatik tıkanmaya karşı savunmasız bıraktı.
- Aşırı hidrokortizon kremi kullanımı: Bağışıklık sistemimi ortadan kaldırdı ve adrenal bezlerimi daha da zayıflattı.
- Yoğun kaşıntı: Nedeni, karmaşık karbonhidrat ve mayalı yiyeceklerin aşırı tüketiminden kaynaklanan mantarlar.
- Karmaşık karbonhidrat özlemi: Nedeni, vücudumdaki yiyecek isteyen mantarlar.
- Alerjiler: Tıkanmış lenf, süzmeyen böbrekler ve zayıf adrenal bezleri.
- Gözlükler; asidin hasar verdiği göz dokularından kaynaklanan görme sorunlarını gidermek için gerekti.
- Kepek: Böbreklerimin tıkalı olmasından dolayı vücudum hücresel atığı boşaltmak için cildi kullanıyor.
- Sindirim sorunları: Zayıf pankreas ve bağırsak duvarlarında dokular arası lenfatik tıkanma.
- Bağırsak sorunları; kusurlu sindirim ve bağırsak duvarlarında dokular arası lenfatik tıkanma.
- Hemoroid: Bağ dokulardan kalsiyum kaybı ve zayıf paratroid bezi.
- Diz ağrıları: Nedeni asitli lenf tıkanması.
- Astım: Akciğerlerde asitli lenfatik atık ve mukoza tıkanıklığı.
- Akciğer enfeksiyonları: Akciğer dokularında asitli atıklardan kaynaklanan hasarın kontrolü için saklanan mukozaya bakteri bulaşması.
- Sürekli antibiyotik kullanımı: Geçici bir rahatlama ve kendini iyi hissetme hâli sunsa da, benim lenfatik sistemi işlevlerimi daha da zayıflattı.

- Diş operasyonları: Ağzımda et, süt ürünleri, tahıl ve beyaz şeker ürünlerinin bıraktığı asit tortularının verdiği hasarı onarmak için gerekli oldu.
- Mantar: Bütün vücudumu saran ciddi lenfatik asit tıkanmasının yanı sıra beslenme düzenimin mayalanma ve mantar oluşumuna ortam hazırlayan çok fazla karmaşık karbonhidrat içermesi.
- Üşüme: Zayıf tiroid ve hipotalamus bezlerinden kaynaklanan normalin altında vücut ısısı.
- Sol tarafın daha fazla üşümesi ve sol ayağımdaki varisli damarların daha kötü durumda olması: Sağ taraftakilere göre daha zayıf bırakılmış böbrek, adrenal bezi ve muhtemelen tiroidin sol lobu.
- Varisli damarlar: Toplardamar bağ dokularında, vücudun kan kimyasını dengelemek için kalsiyumu geri çekmesinden kaynaklanan incelme.
- Fıtık: Varisli damar oluşumuyla aynı nedenler; kalsiyum kaybından kaynaklanan incelmiş bağ dokuları.
- Lipoma:* Vücuttan boşaltılmayan asitli atıkları tutmaya yönelik yağ depolarında tümörler.
- Göz altı torbaları: Zayıf ve tıkalı böbrekler.
- Geniz akıntıları ve boğaz temizleme: Tıkanmış lenften kaynaklanan sinüs iltihabı ve boşaltımı.
- Sarı nokta hastalığı: Gözlerde asitli lenf tıkanıklığının neden olduğu hasarın çocukluğumda bademciklerimin alınmış olmasıyla azmasından kaynaklanıyor. (İlginç bir not, sarı nokta hastalığı olan bir kız kardeşim var ve onun da bademcikleri alındı oysa erkek kardeşim ve diğer kız kardeşimin bademcikleri hâlâ yerinde ve sarı nokta hastalıkları da yok. Bademciklerini aldırmış olan

* Ç.N: Yağ dokusu tümörü.

kız kardeşimde ayrıca 90'lı yaşlarının başlarında aşırı bunama da oluştu.)

- Katarakt: Göz bebeklerinde depolanan ama aynı zamanda damar çeperlerinde de büyüyen kolesterol.
- Cilt kanseri: Burun yüzeyi dokularında aşırı asit artışı. Ben iyileşmesi için Kanada kan kökünden yapılma kara merhem kullandım.
- Denge sorunları ve beyin rahatsızlıkları: Büyük ihtimalle siyah küf alınımı ve vücudumun yeterince hızlı boşaltamadığı asit zehirlenmesi ve sonuçta beynimin iç kulak ve beyincik bölgelerinde oluşan hasarla hızlandı.
- Yutkunma zorlukları: Yemek borusu duvarları ve büzücü kaslarda dokular arası lenfatik kabızlık, doku esnekliğinde daralma ve kayıplara neden oluyor.
- Rektal çıkış darlığı: Kalın bağırsağın sonunda, rektumda ve anal büzücü kaslarda, doku esnekliğinde daralma ve kayıplara neden olan kalsiyum kaybı ve dokular arası lenfatik kabızlık.
- Normalden zayıf ve ince olma: Yiyeceklerdeki besin maddelerinin zayıf sindirim ve bağırsak duvarlarında dokular arası lenfatik kabızlık nedeniyle kötü emilimi.
- Kırışıklıklar: Su kaybı, kötü emilim ve bağ dokulardaki kalsiyum kaybı.
- Hatırlama güçlükleri: Beyinde asitli lenf birikmesi, çocukluğumda bademciklerimin alınmış olması nedeniyle hızlandı.
- Gerginlik: Aşırı ve sürekli olduğunda adrenal bezlerinin aşırı çalışmasına ve zayıflamasına neden oluyor.

İçerik Özeti

Yukarıda sıralanan sağlık sorunlarının ortak paydası nedir? Lenfatik atıkları süzüp atma işlevini yerine getiremeyen böbrekler, yanı sıra kronik mantar hastalığından kaynaklanan yüksek asit seviyesi. Sağlıklı çözüm alkali oranını yükselten zehirden arındırıcı yiyecekler yiyerek ve sindirim sistemini, salgı bezlerini ve organları güçlendirerek bu durumu tersine çevirmek ve böbreklerin yeniden lenfatik atıkları işler hâle gelmesine yardımcı olmaktır.

Umut Işığım

Yukarıdaki rahatsızlıklar listesi beni bile şaşırttı. Bu küf vakasının Tanrı'nın bir lütfu olan şanslı yanı benim henüz bir kalp krizi, felç ya da anevrizma geçirmemiş oluşumdur. Bu benim hayatımın sonu olabilir ya da beni bir şekilde felçli bırakabilirdi. Dr. Morse'un gözün iris tabakasındaki kolesterol halkalarından ve kişinin bu halkalar gözlemlendiğinde bir kalp krizi veya felce ne kadar yakın olduğundan söz ettiğini de bu sıralarda duydum ve son derece açık olan mesajı aldım. Yaşamak ve sağlığıma kavuşmak istiyorsam beslenme düzenimi derhâl değiştirmem ve zehirden arınmam gerekiyordu. Şu an yaptığım da bu. Çok teşekkürler Dr. Morse!

Dr. Morse'un programına on iki ay boyunca devam ettikten sonra şunu söyleyebilirim ki sonuna kadar dayanmak için gerçek bir adanmışlık ve sıkı çalışma gerekli ama kesinlikle buna değiyor. Bir yıl önce görünümüm ürkütücüydü, oldukça umutsuz, kafası karışık ve kararsızdım. Şimdi ilerleme kaydettiğimi biliyor, bunu dürüstlükle söyleyebiliyor ve vücudumun hayatın topraklarına yeniden ayak bastığını hissedebiliyorum. Bu da bana sağlığınızı geri getirmeye başlamak için hiçbir zaman geç olmadığını gösteriyor.

17. Ayda Güncelleme

Büyük ölçüde meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz, yanı sıra biraz tavada kızarmış sebzeden oluşan on yedi aylık bir beslenme düzeninden sonra sağlık durumumdaki ve sağlık göstergelerindeki bazı değişiklikler bana cesaret verdi:

Olumsuz Taraflar:

- Avuçiçlerim hâlâ buruşuk.
- Ayaklarımdaki varisli damarlar iki yıl öncesine göre daha belirgin bir hâl aldı.
- Kuru ya da yeterince çiğnemeden yutulan yiyecekler, mide girişindeki yemek borusu büzücü kaslarında hâlâ bloke ediliyor.

Olumlu Taraflar:

- Uyku: Sadece dört beş saat uyuyor ve iki üç saat yatakta uyanık uzanıyorken şimdi bir ya da iki tuvalet arası vererek yaklaşık 6,5 - 7,5 saat arasında uyuyorum.
- Enerji: Arttı.
- Baş ağrıları: Başımın arkasındaki ve tepesindeki şiddetli baş ağrıları kesilmiş durumda. Buna karşılık ön lob sancı ve ağrıları devam ediyor.
- Aritmi: Şu an hiç yok.
- Cilt: Altı ay öncesine göre daha sağlam ve daha pürüzsüz görünüyor.
- Kaşıntı: Vücudumun bir bölgesinde ara sıra olanlar hariç nadiren rahatsız ediyor beni.
- Sindirim güçlüğü: Yiyecek bileşiminin iki ana kuralını

uyguladığım günden beri artık beni rahatsız etmiyor.

- Kilo: On kilo vererek indiğim noktadan sonra 2-2,5 kilo aldım. Pazılarımdaki kas dokuları da biraz çoğaldı.
- Bazal vücut ısısı: Yarım derecelik -Fahrenheit- bir artış olmakla birlikte şu an hâlâ normalin bir derece altında.
- pH değerleri: Bu yeni programa başladığımda değerler şöyleydi: Tükürük 6,3 ve idrar 6,0. En son ölçümlerse şu şekilde: Tükürük 7,0 ve idrar 6,4. Büyük ilerleme! Buna karşılık bu değerler istikrarlı değil, idrar değerleri 7'lere yükselerek böbreklerin henüz iyileşmekte olduğunu gösteriyor.
- Tansiyon değerleri: Hâlâ dalgalı/sallantıda -beyincikteki tıkanmayı gösteriyor-. Buna karşılık ilerleme kaydediyor gibi. Şu anki ortalama değerlerim aşağıdaki gibi:

  - Akşam yatarken
    (Sol) büyük/küçük tansiyon: 120/74
    Nabız: 77
    (Sağ) büyük/küçük tansiyon: 123/77
    Nabız: 77
  - Sabah yatakta
    (Sol) büyük/küçük tansiyon: 104/66
    Nabız: 66
    (Sağ) büyük/küçük tansiyon: 110/71
    Nabız: 66

Ne yazık ki şu an için yürürken hissettiğim denge sorununda çok az ilerleme oldu ama sabit dengem iyi. Yutkunma güçlüğünde hiçbir ilerleme olmadı; işlenmemiş yiyecekler mideye girişteki yemek borusu büzücü kaslarında bloke ediliyor. Kan oksijen seviyem %97'de seyretmeyi sürdürüyor, oysa en az %98 ya da %99 olması gerekli.

Yine de sonuçta 81 yaşını devirmiş bir ihtiyar için fena bir ilerleme değil! Özellikle de bir ömür boyu çektiğim rahatsızlıklar hesaba katılırsa, vücudum şifa ve düzelme yolunda çalışıyor.

19. Ayda Güncelleme

Sağlık durumumda kaydettiğim ilerlemeleri anlatmayı tamamladığımı sanıyordum ama tam bu kitap baskıya hazırken, özellikle de şu son ayda kendimi ne kadar iyi hissettiğimi fark ettim ve bir ekleme daha yapmaya karar verdim.

- Enerji ve dayanıklılık dikkat çekici ölçülerde arttı. Son iki haftadır evin arka bahçesindeki arsaya bir sera inşa ediyorum. Sabah saat 6 gibi dinlenmiş ve güne başlamaya hazır hissederek uyanıyorum. Enerjim yerinde; sekiz saat çalışabiliyor ve akşam kendimi yine de enerjik hissediyorum.
- Tansiyon değerlerim iyileşmeye devam ediyor. Ölçüm almadan önceki faaliyetlerime ve günün hangi saatinde okunduklarına bağlı olarak dalgalı olsalar da bu değerler gün içinde 115-120/70-78 aralığında genel bir düşme eğiliminde. 17 Kasım 2019 sabah saat 8'de alınan değerlerim şöyleydi: Sol – 121/68, nabız 63; Sağ – 125/69, nabız 63. Bu rakamlar bana büyük cesaret verdi çünkü adrenal ve böbrek işlevlerimin eskiye göre çok daha sağlıklı işlediğini ve ideal aralığa doğru ilerlediğini gösteriyor.
- Baş ağrılarım şimdi hem daha seyrek hem de daha az şiddetli.
- Son iki ay içinde bir kilo daha aldım.

Özet Olarak

Kuru ve aşırı lifli yiyecekler yemesem yutkunma diye bir sorunum olmazdı. Bayılma hissi ve hızlı hareket ettiğim zaman ya da bir sandalyenin üzerine veya merdivene çıktığımda yaşadığım denge sorunları, belli bir ilerleme kaydedilmiş olsa da hâlâ beni rahatsız ediyor. Oturduğum veya ayakta durduğum zamanlarda dengem normal.

Siyah küf olayının yaşandığı Temmuz 2017'ye göre çok ilerleme kaydetmiş durumdayım. Bu beni çok mutlu ediyor ve insan vücudunun alkali oranının artırılması, zehirden arındırma ve yeniden inşa için gereksindiği yardım kendisine sunulunca iyileştirme ve gençleştirmeyi nasıl başarabildiği konusunda hikâyemin başkaları için de teşvik edici olacağını umuyorum. Meyvelere, taneli ufak meyvelere, kavuna ve karpuza ağırlık veren bu tümüyle doğal şifa programı gerçekten de işe yarıyor.

Sağlığımın önümüzdeki yıl düzeleceğini görme umudu ve heyecanı içindeyim. Bu programı sürdürmem gerekiyor ki vücudum da tazelenmeyi ve gençleşmeyi sürdürebilsin.

B. Tanımlar

- 'it' son eki: Bir iltihaplanma durumuna işaret etmek için kelimelere eklenen son ek; örneğin rinit, gastrit, kolit, bronşit, bursit, vs. Hepsi de yüksek asit seviyesi sorunudur. (65 Bölüm 2, 229)
- Acı biber: "Az miktarda acı biber dolaşımı artırır. Çok fazla acı biberse mukoza üzerindeki uyarıcı etkisinden dolayı mukoza oluşturur."[95]
- Adrenal bezleri: Böbrekleri ve vücuttaki mineral kullanımını kontrol eder, şeker metabolizmasında, vücut şekil ve ölçülerinde rol oynar. Yiyecekteki mineral ve besin faydalanımından olduğu kadar hormonlardan da -kortizol, progesteron, östrojen ve testesteron- sorumlu steroidleri üretirler. Adrenaller zayıf olduğu zaman böbrekler zayıflar ve sinir miyelin kılıfları da güç kaybederek bütün nöroloji sistemini olumsuz etkileyebilir. Adrenaller otonom sinir sistemini yani enerji, nefes alma, kalp pompası, peristalsileri* kontrol ederler. (310, 227, 230)
- Ağır metaller, sinir sistemi zehirleri ve eksitotoksinler: Hepsi de asittir. Zehirden arınma bunların vücuttan temizlenmesi için tek çözümdür. Ağır metallerin büyük bölümü lenf sistemi ve mukozada takılıp kalır. Şelasyon sadece kanı hedef alır, zehirlerin depolandığı lenf sistemini değil. Zehirden arınmaysa hepsini temizleyip atar. Lenfin böbreklerden geçmesini sağlamak şarttır. Zehirlerin tutulup vücuttan atılması için çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzla kaba yonca, arpa, buğday çimi, kara hindiba, maydanoz, kişniş gibi yeşil içeceklerin bir bileşiminin yanı sıra şeker pancarı ve bentonit kili kullanın. Orucun da büyük yardımı olabilir. (4 Bölüm 2, 145)

---

* Ç.N: Mide ve bağırsakların sindirim sırasındaki dalgalı hareketleri.

- Ağız kokusu: Nedeni, çürüdüğü için kötü kokan asit proteinleridir. Kalınbağırsağın temizlenmesi ve böbreklerin lenfi süzmesi gerekir. (201)
- Ağız ve dudaklarda açılma ve çatlama : Ciddi su kaybı ve lenfatik tıkanma göstergesidir. (99 Bölüm 9)
- Ağrı, eklemlerde yıpranma ve sertleşme: Hepsinin de nedeni yüksek asit seviyesi ve böbrekler üzerinden lenfatik boşaltım yoksunluğudur. Ağrınız varsa proteinden uzak durun. (316)
- Ağrı: Doğrudan travmadan kaynaklananlar dışında, yüksek asit seviyesinden kaynaklanır. Protein ağrıyı artırır çünkü asit oluşturucudur. Çiğ meyveler ve sebze ağrıyı azaltır çünkü alkali oluşturucudurlar. (288)
- Akciğer enfeksiyonu: Yeteri kadar süren bir astrenjan çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz perhizinden sonra akciğer enfeksiyonu sarı, yeşil, hatta siyah mukozalı bir iyileşme krizine dönüşecektir. Öyle görünse de bir hastalık sürecinin yeniden ortaya çıkması değildir bu. İyi karşılanması ve korkulmaması gereken bir durumdur çünkü vücudun bu amaçla depolamış olduğu yeni besin ve enerjiyle çalışmakta olduğu anlamına gelir. Nedeni gidermenin ve tam bir şifa bulmanın tek yolu budur. Vücut bu süre zarfında astrenjan meyvelere, şifa çaylarına ve bol dinlenmeye ihtiyaç duyar. (Benim ilk akciğer enfeksiyonu iyileşme krizim üç hafta sürdü; iki haftası yatakta dinlenmeyle geçti.) [Bkz. ayrıca iyileşme krizi, aşağıda TANIMLAR başlığı altında](42 bölüm 8)
- Alerjiler: Lenfatik sistem tıkanması ve adrenal işlevlerindeki düşüşten kaynaklanır. Lenf sisteminin temizlenmesi ve adrenallerin güçlendirilmesi alerjileri def eder. (132, 145, 170)
- Alkali fazlalığı: pH ölçeğinde asit fazlalığının zıt tarafıdır ama o da aşındırıcıdır. Asit fazlalığı da alkali fazlalığı

da dokulara zararlıdır. pH değeri 8,5'in üzerinde olan içme suları tehlikeli olabilir. (265)

- Alkali idrar: Sıvı yükleme sürecindeki elektrolit kaybından kaynaklanır. Buna karşılık vücudun zehirden arınma ve tazelenmesi sırasında böbreklerin iyileşmesi için alkali idrar da gereklidir. Böbreklerin görevinin lenfatik sistemdeki asidi süzmek olduğu göz önüne alınırsa bu açık bir çelişkidir. "Alkali idrar, dokular arası asit oranı yüksek olduğunda böbreklere yardımcı olabilir, buna karşılık metabolik asidin süzülmesi sağlıklı olmanın en önemli koşuludur. İdrar pH değerinizin 5,8-6,3 aralığında olması ve içinde tortular olması şarttır. (82) (156, 196)
- Alkali su cihazları: 8,5'ten yüksek pH değerine sahip olan içme suyu, vücut dengesini altüst eder. (221)
- Alkolizm ve sigara: Fiziksel olduğu kadar zihinsel ve duygusal yapılarda yer alır. Bir alkolik olma bilincini beraberinizde taşıdığınız sürece siz bir alkoliksiniz. Tümüyle zehirden arınıp sağlığınıza kavuştuğunuzda içki ve sigaranın yardımlarına ihtiyaç duymayacaksınız. Vücut sağlığından daha önemli bir şey yoktur. Vücut sağlığının yeniden kazanılması zihinsel ve duygusal yapıların da iyileşmesini sağlar ve onları da sakinleştirir. Sadece çiğ yiyecekler bunu yapabilir. Çözüm, odak noktanızı ölü yiyeceklerden, daha hafif, daha kolay sindirilen, daha arındırıcı ve daha aydınlatıcı, canlı ve enerjik bir beslenme düzenine kaydırmaktır. (Bkz. Dr. Morse Soru-Cevap videoları 162, 19:42 dakikada) (162)
- Alopatik tıp uygulamaları: Hastalık bulgularını tedavi eder ama rahatsızlığın nedenleri üzerinde durmaz.
- Alopesi: (Bkz. saç dökülmesi)
- Alzheimer ve aşırı bunama, demans: Beyinde kronik ve aşırı lenfatik asit tıkanmasından kaynaklanan nörolojik hasar. (135, 260)

- Amalgam diş dolguları: Dişçilikte diş kovuklarını onarmakta kullanılan bir sinir zehiri -nörotoksin-, cıva içeren bileşiklerdir. Son derece zehirlidirler ve güvenli bir şekilde atılmaları, zehirli olmayan bileşimlerle değiştirilmeleri gerekir. Ondan sonra lenfatik atıkları böbreklerden geçirmeye çalışın. (132, 173, 206)
- Amino asitler: Proteinlerin üretildiği kimyasal bileşikler. Vücuttaki bütün metabolik süreçler için yaşamsaldırlar; taşıyıcı olarak ve hücrelerin onarımında kullanılırlar. Vücudun 'bütün' ya da 'yaşamsal' amino asitlere ihtiyaç duyduğu düşüncesi yanlıştır çünkü karaciğer sürekli olarak diğer temel kimyasal bileşiklerden vücudun gereksinim duyduklarını üreten bir biyolojik dönüşüm organıdır. (Şu anda karaciğerin yerine getirdiği işlevlerin yarısını bilmiyoruz.) Vücut için yaşamsal olan, basit yiyeceklerdeki bileşiklerdir; hepsi de meyve ve sebzelerde bulunan şekerler, yağ asitleri ve amino asitlerdir. Vücut karmaşık şekerler, yağlar ve proteinler gibi yapıları kullanmakta zorlanır. Bunların parçalanmaları zorunludur ve vücuttaki asit oranını yükseltme eğilimi taşırlar. Proteinler ise peptid ve polipeptid zincirlerinden oluşan karmaşık yapılardır; amino asitlere parçalanmaları zorunludur. Amino asit tüketiminizi artırmak istiyorsanız kaba yonca başta olmak üzere sebze suyu için. (67 Bölüm 3, 120 Bölüm 1)
- Anestezi: Anestetik kullanımı sonucu bilinç kaybı her zaman belli ölçülerde tehlike taşır; özellikle adrenal bezleri zayıf olduğu zaman çünkü nefes alma yetisini zayıflatabilir. Anestetikler otonom sinir sistemini baskılayan sinir zehirleridir. Şayet vücudun bir tarafındaki böbrek, adrenal ve tiroid bezleri daha zayıfsa, sorunların daha kötü bir hâl alacağı yer de orasıdır. Anestetik kullanılarak yapılan bir cerrahi operasyondan sonra zehirden arınma ve dolaşım uyarıcı kullanımı ayrıca beyin ve sinir sistemi için bitkisel formüller tavsiye edilir. (1 Bölüm 2, 87 Bölüm 4, 178)

- Anevrizma: Kalsiyum ihtiyacıyla ilgilidir ve yüksek asit seviyesiyle damar duvarlarında beyin kanamasına yol açan incelmeyi ifade eder. (219, 256)
- Ani başlayan sağlık sorunları: Uzun süredir vücutta oluşmaktaydılar ve sonunda vücudun artık bünyesindeki lenfatik asitten kaynaklanan hasarı gideremediği o kritik taşma noktasına ulaştılar. Tıpkı kovanın kenarlarından suyun taşmasına neden olan o son damla gibi. (180)
- Ani ruh hâli değişimleri: Bir kalsiyum eksikliği meselesidir ve lenfatik sıvının yetersiz süzülmesinden kaynaklı zayıf hipofiz, tiroid, paratiroid ve adrenal bezleriyle bağlantılıdır. (168)
- Antibiyotikler: Kalın bağırsaktaki iyi huylular da dahil mikropları öldürürler ama asıl problemi yani asitli ortamı ve zehirli çevreyi göz ardı ederler. Ayrıca lenfatik sistem işlevlerini baskılayıp kalın bağırsaktaki faydalı bakterileri de öldürürler. Antibiyotikler bulgunun üzerine gider, problem nedeninin üzerine değil. Buna karşılık yaşamı tehdit eden durumlarda kullanılmaları gerekebilir. (70 Bölüm 1)
- Apandisit: Karaciğerin, varlık nedeni lenfatik atıkları tutmak olan bir lenf boğumu organıdır. Bu asitli sıvıların hareketi ve süzülmesinde bir yetersizlik olduğu zaman apandisit susuz kalır ve iltihaplanır; sonuç apandisit iltihabı ve dokunun imhasıdır. (73 Bölüm 1, 197)
- Arı sütü ve poleni: Süper yiyeceklerdir ve adrenal bezlerine de iyi gelirler. (164, 168)
- Artrit:* Eklemlerde yangı -asit oranı yüksekliği- ama aynı zamanda asit oranının bütün vücudu olumsuz etkilediğinin de bir göstergesidir. Bunu bir 'hastalık' olarak tedavi etmeye kalkarsanız, buna yol açan nedenler ortadan kalkmayacaktır. (65 Bölüm 2, 158)

---

* Ç.N: Eklem yangısı, kireçlenme.

- Asitler: Dokuları yakar ve aşındırır, kan pH'ını dengelemek için dokulardan kalsiyum çekilmesine yol açar; hem pH dengesi hem de zayıf atardamar ve damar duvarlarının onarımı için kolesterol üretimini ve kullanımını artırır. Asit su kaybettirir ve elektrolitleri yok eder. (291)
- Asitli beslenme düzeni: Önce kanı vurur, bu da damar duvarları ve bağ dokulardaki kalsiyumun kandaki pH dengesini yeniden kurmak üzere çekilmesine neden olur. (316)
- Askorbik asit* tedavileri: Askorbik asitle damar içi tedavi, atardamar sertleşmesini teşvik eder. Dahası, Dr. Morse'a göre "Bildiğimiz kadarıyla askorbik asit kalsiyumun uzlaşmaz karşıtıdır." (11 Bölüm 2)
- Astım: Nedeni, lenf tıkanması, düşük adrenal işlevleri, düşük paratiroid işlevleri, zayıflamış bir sinir sistemi ve hasarlı bir sindirim kanalıdır. Bunlar düzeltilmezse astım ilerleyerek anfizem ve KOAH'a -Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı- dönüşür. "KOAH ve astım başlangıçlarının ciğerlerde lenfatik atık ve balgam tıkanmasıyla sonuçlanan asitsel bir nörolojik bağlantısı -adrenal- vardır." (83) (168, 178, 278, 303)
- Astrenjan: Çekme, temizleme, kasma ve yumuşatma özelliği olan.
- Aşılar: Hasta organizmalara karşı yapay bir bağışıklık oluşturmak amacıyla yapılır. Halka, özellikle de hamile kadınlara, küçük çocuklara ve yaşlılara, reddetme hakkı tanınmaksızın her geçen gün daha fazla dayatılmaktadırlar. Aşıların çoğu kimyasallar, hayvan dokuları, timerosal -cıva- ve alüminyum gibi sinirsel zehirler içerir.[105] Aşılar potansiyel olarak çok ciddi yan etkileri olan sinirsel zehirlerdir. Bakteri, virüs, parazitlerin yol açtığı ikincil sağlık tehditlerini ya da çiçek hastalığı, difteri, kızamık veya kabakulak gibi

---

* Ç.N: C vitamini

enfeksiyonları tedavi etmeye yöneliktir ama birincil sorun olan lenfatik tıkanmayı göz ardı eder. "Aşı kullanımından sonra, verdikleri hasar açısından göz ardı edilemeyecek kadar çok hastalık nöbeti ve atak vakası yaşanmıştır." Zehirli lenf, zararlı mikropları gelip yerleşmeye ve hemen çoğalmaya davet eden bir üreme ortamıdır. Asıl sorun, yani yüksek asit seviyesi kalır. Vücudunuzun içini temiz ve sağlıklı tutun. Bozulan sağlığın tek çaresi zehirden arınmadır. Doğal bağışıklık sisteminin geliştirilmesi en iyi savunmadır. (51 Bölüm 5, 221)

- Ateş: Şifa verici doğal zehirden arınma süreci, bir iyileşme krizidir. Çoğunlukla ciltte -vücudun üçüncü böbreği- hasar görmüş hücre ve bakterilerdeki asit ve atıkları terleme yoluyla boşaltarak sürece dahil olur. Ateşten asla korkmayın. Yetişkinlerde ortalama 38,9/39,4°C, çocuklarda ise 40/40,5°C olabilir. Eğer istenirse ateş, başa soğuk kompres yapılarak düşürülebilir ancak 38,9/39,4°C'nin altına indirilmemelidir. Vücut sorunu düzelttikten sonra bunu kendisi de yapabilir. (302)
- Atıklar: İki çeşittir: Sindirimsel ve hücresel. Sindirimsel atıklar kalın bağırsak yoluyla, hücresel atıklarsa böbrek ve cilt yoluyla boşaltılır.
- Bademcikler: Ağızın arka yan taraflarında baş bölgesini, dolaşımdaki aşırı asitli lenf atıklarından koruyan lenf düğümleridir. Bademciklerini aldırmış olan kişilerde göz bozulmaları, karasu -glokom-, sarı nokta hastalığı, katarakt, beyin tümörleri, beyin doku bozuklukları, aşırı bunama, işitme kayıpları, tat ve koku alma kayıpları, denge ve baş dönmesi sorunlarına doğru hızlı bir gidişat vardır. (129 Bölüm 4)
- Bakteriler, parazitler ve mantarlar: Düşman değillerdir. Onlar doğanın temizlik görevlileridir; vücuda girerek temizlik yapmak üzere zehirli ortamlarda beslenirler. Sorun

bu temizlik görevlileri değildir. Sorun, vücut ortamında birikmesine izin verilen lenfatik pisliktir. Bizi mikrop korkusuna ilk sevk eden kişi Louis Pasteur oldu. Pastörizasyon sürecine adını veren ve bugün pek çok sıvı gıdanın, bakterileri ölsün diye yüksek ısılara tabi tutulmasının nedeni olan kişi. Çok daha az bilinen bir konu, yaşlı Louis'in ölüm döşeğinde bir diğer bilim insanı ve rakibi Antoine Bechamp'a yanılmış olduğunu itiraf etmesidir: "Sorun mikrop değil, zehirli vücut ortamı." Ama yine de mirası kaldı bize: Pastörizasyon.

- Bakteriyel enfeksiyonlar: Bakteriler doğanın temizlik ekibi içinde yer alırlar. Yiyecek için aşırı zehir yüklü alanlara girer, lenf sıvısındaki zehirleri etkisizleştirirler. Antibiyotikler bakterileri öldürür ama asıl sorunla -zehirli lenf- ilgilenmezler.
- Balık: Protein açısından çok zengin ölü hayvan etidir. Yenecekse de en iyisi çiğ yemektir çünkü hiç değilse bu şekilde biraz faydası olur. (7 Bölüm 5).
- Basit şekerler: Çiğ meyvelerde, taneli ufak meyvelerde, kavunda, karpuzda ve balda bulunur. Bunlar yüksek fruktozlu doğal şekerlerdir ve hücrelere girmek için insülin gerektirmezler. Akçaağaç şurubu, ağaçlardan elde edilmesine karşın, tavsiye edilmez çünkü pişirilir ve dolayısıyla ölüdür. (9 Bölüm 1)
- Basitleştirin: Detaylı bilgiye ihtiyacınız yok, sadece asit/alkali dengesi, zehirden arınma, lenf, kalın bağırsak, böbrekler konusunda temel bilgi ve iyi yiyecek/kötü yiyecek ayrımını bilmek yeterlidir.
- Baş ağrıları: Nedeni, sinir sistemini aşındıran asitlerdir; bunlar sinirlerin kasılmasına neden olurlar çünkü asidin verdiği hasarı azaltacak kalsiyum geri çekilmiştir. Mide, yatay kalın bağırsak, sinüsler ya da zayıf bir paratiroidden kaynaklanan düşük kalsiyum faydalanımı da nedenler ara-

sında olabilir. Asit vücuttan temizlenmelidir. Ön lob baş ağrıları mide bölgesinden kaynaklanır. (244, 259)

- Baş bölgesi sağlığı: Bu da enine kalın bağırsakların sağlığıyla bağlantılıdır. Bu bölge temiz tutulmalı ve ilaveten böbrek ve adrenal bezlerinin lenfi harekete geçirmesi için çaba sarf edilmelidir. (17 Bölüm 6)
- Baş dönmesi: Beyincik merkezlidir çünkü lenf tıkanmıştır ve başın içinde yangıya neden olmuştur. (Eye Review)
- Bazal vücut ısısı: Koltuk altından alınır. Tiroid bezinin sağlık ve sağlamlığını gösterir ve 36,5°C ile 36,8°C arasında olmalıdır. Bundan daha düşük dereceler tiroid zayıflığına işarettir. (7 Bölüm 9, 82 Bölüm 4)
- Bel sorunları: Yaralanmalar dışında bu durum da yüksek asit seviyesi ve lenfatik tıkanma nedeniyle zayıf organlar ve salgı bezlerinden -özellikle böbrekler, adrenal bezleri, yumurtalıklar, erbezleri- kaynaklanır. (118 bölüm 6, 136, 249)
- Ben çocukken cildimdeki kaşıntıya geçici ama tatmin edici bir çözüm getirmek için aşağıdaki önlemi keşfettim. Bu tekniği bugün hâlâ ihtiyaç duyduğumda uyguluyorum. Lavabo musluğunu kullanarak ya da bir duş başlığını elinize alarak kaşınan bölgeye dayanabildiğiniz kadar sıcak su püskürtün; kaşınma duygusu hızla artıp sonra birden geçince suyu hemen soğuğa çevirin, kaşıntı geçinceye kadar işleme devam edin. Cilttee yanma ve tahribata karşı çok dikkatli olunmalıdır. Krem ya da yağ kullanmak beni hiç rahatlatmadığı gibi durumu daha da kötüleştirdi.
- Benler: Mantarsı ailesinin bir üyesidirler ve adrenal bezi zayıflığı, şeker metabolizması ve mayalanma sorunlarıyla bağlantıları vardır. Salgı bezlerini güçlendirin, lenfleri harekete geçirin ve parazite iyi gelen bitkiler kullanın. (52 Bölüm 2, 163)

- Besin takviyeleri: İşlenmemiş gıdalar kadar dengeli değildirler; vücut, diğer besinleri onları işleyecek dokularından çalmak zorunda kaldığı için, dengesizliklerde payları vardır. Takviye besin alacaksanız kaba yonca, arı sütü, esmer su yosunu ve taneli ufak meyveler içeren gerçek bir süper besin karışımı alın. İzolat besinler, enzim ya da probiyotik içeren karışımlara uzak durun çünkü bunlar endokrin bezlerine iyi gelmez. (212, 253)
- Beslenme: Doğru beslenme her zaman basit karbonhidratlardır: Çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve sonra da çiğ sebzeler. Hedef, her zaman vücudu temiz ve alkali kimyası içinde tutmaktır. (50 Bölüm 3, 232)
- Beyaz un ürünleri: Sağlıklı değillerdir. Besleyici özelliklerini işlendikleri sırada büyük ölçüde kaybederler ve bir tutkal formunda olan gluten içerirler.
- Beyincik: Başın omurilik, mastoid çıkıntısı ve kulağı içeren arka tarafındaki beyin uzvu. Denge, baş dönmesi ve dalgalı tansiyonun merkezidir. (47 Bölüm 2)
- Bilincin yerinde olması: Doğrudan beslenme düzeniyle ilgilidir. Meyveler en yüksek enerjiye sahip yiyeceklerdir. Taze meyve suları sebze sularına göre çok daha hızlı sağlığa kavuşturur. (305)
- Bilinç bulanıklığı: Beyinde uzun süredir oluşmakta olan kronik lenf tıkanmasından kaynaklanır. Sinüslerin boşaltılması, bağırsakların temizlenmesi, adrenal bezleri ve böbreklerin güçlenerek lenfleri harekete geçirmesi ve vücuttaki mantarların yok edilip boşaltılması gerekir. (130 Bölüm 5, 148, 150)
- Bipolar bozukluk: Adrenal, tiroid ve paratiroid bezlerinin zayıflamasından kaynaklanır. (141, 156)
- Bitki tentürleri: Alkollü tentürler %98, gliserinli tentürler %69-65 bitki verimi sağlar. (26 Bölüm 2)

- Bitkisel ve bezel -glandüler- kapsül kullanımı: Ardı arkası kesilmeyecek bir biçimde ilaç kapsülleri yutmak, özelikle de yutkunma güçlüğü çekiliyorsa yorucu ve zordur. Çözüm her bir kapsülü açıp içindeki tozu meyve suyuna, meyve püresine ya da dilimlenmiş meyvenin üzerine dökmektir. Bu işlem bir ya da iki dakika alır ama boğulmayı önleyeceği kesindir. "Kapsüllerle sorun yaşayanlar, gliserin ve tentürleri de kullanabilir."104
- Böbrekler: Yaşamsal öneme sahip lenfatik sistem boşaltım organlarıdır; lenfatik atıkların boşaltımında merkezi bir rol oynarlar.
    - o Adrenal bezleri: Lenfatik süzme işlemi ve boşaltımı kontrol eder. Beslenme düzeni proteinden kurtuluncaya kadar sağlıksız böbrekler de iyileşemez. (246)
    - o Diyaliz: Kanın temizlenmesini amaçlayan son derece zehirli bir süreçtir ama temel sorun olan tıkalı lenflerin temizlenmesiyle bir ilgisi yoktur; böbrekler sıkışık hâlde kalmaya devam eder. Vücuttaki lenfatik hareketsizlik öylece kalır ve birikmeye devam eder. (48 Bölüm 3, 244)
    - o Yetmezlik: Böbreklerin artık lenfatik atıkları süzemeyecek derecede tıkanması durumunda meydana gelir. Tıp bu durumu böbrek diyalizi ile tedavi eder.
    - o Süzmeme: Bunun olması için kişinin yavaş hareket etmesi gerekir. Önce cildin terlemeye başlamasını sağlayın. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz, şifalı bitkiler, salgı bezi takviyeleri, sauna ve böbrek bölgelerine hintyağı sürmeyi deneyin. "Protein yemeye devam ettiğiniz sürece böbreklerdeki düşüşü durduramazsınız." (85 Bölüm 2, 265, 290)
    - o Ağrı: Nedeni, asitli lenf tıkanıklığıdır. Alkali oranının yükseltilmesi ve her türlü proteinden kaçınılması zorunludur. (246-258)
- Böbreklerden sorumlu salgı bezleri: Adrenallerdir. Ad-

renal bezleri böbreklerin yükünü taşır. Lenf hareketi için ikisinin de güçlü olması zorunludur. (1 Bölüm 1)

- Böcek öldürücü kimyasallar: Sinir zehirleridir. Bağışıklık sistemini baskılarlar. Böcek öldürücü kullanmanın, hücre mutasyonuna yol açtığı kanıtlanmıştır. Çiğ meyveler ve taneli ufak meyveler, böcek öldürücülerin zararlı etkilerini ortadan kaldırmak için gerekli yüksek besin ve enerjiye sahiptir. Buna karşılık bütün meyve ve sebzelerin kir ve böcek öldürücülerden arınmaları için iyi bir sebze yıkayıcı ya da hidrojen peroksitle yıkanmaları gerekir. Üzerine böcek öldürücü sıkılmış meyveleri yıkayarak yemekten gelebilecek zarar, yine de yüksek proteinli süt ürünleri ve tahıla dayalı bir beslenme düzeninin yol açabileceğinden daha azdır. (11 Bölüm 6, 119 Bölüm 9)
- Büyüme sancıları: Kemikler büyümeye devam ederken yeterince kalsiyum almadığında meydana gelir. Genelde bir lenfatik tıkanma ve özel olarak da paratiroid bezi zayıflığından kaynaklanır. (203)
- Cilt sorunları: Cilt, vücudun üçüncü böbreğidir. Kepek, egzama ya da sedef hastalığı yaşıyorsanız bunun anlamı böbreklerin lenfatik sistemi boşaltma görevlerini yapmıyor oluşudur. Bu da vücudun atıkları boşaltmak için elindeki tek diğer seçeneğe, cilde bel bağlamasına neden olur. Lenfin, baş bölgesi de dahil bütün vücut sistemindeki dokular arasında tıkandığını gösterir. (1 Bölüm 3, 117 Bölüm 2, 272)
- Cilt ve saç ürünleri: Her zaman doğal olmalıdır. Eğer bunları yiyemiyorsanız cildinize de sürmeyin. Vücutta emilen; organlar, salgı bezleri ve dokular için zararlı olan kimyasallar içerirler. Hindistan cevizi yağı, üzüm çekirdeği yağı ve kenevir yağı gibi doğal ürünleri kullanın. (6 Bölüm 2, 122 Bölüm 5)
- Crohn hastalığı: İlerlemiş IBS -aşırı hassas bağırsak

sendromu- olarak düşünülebilir. Nedeni, hücre içi lenf sıkışmasından kaynaklanan asidin bağırsak duvarlarındaki hücreleri yakmasıdır. Bu evrede doku yanması yemek borusuna yayılabilir ve yutkunma sorunlarına neden olabilir. IBS'de olduğu gibi lenfleri harekete geçirmek için salgı bezleri ve böbreklerin güçlendirilmesi şarttır. (16 bölüm 2, 48 Bölüm 2, 271)

- Çevre: Vücudun iç ortamı, temiz ya da zehirli.
- Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz: Biricik etkin zehirden arındırıcı ve hücre tazeleyici yiyeceklerdir.
- Çiğ yiyecekler: Elektromanyetik enerjileri vardır ve ömrü uzatırlar.
- Çölyak 'hastalığı': Nedeni küçük bağırsak duvarlarında, hücreler etrafındaki dokular arası lenfatik sıkışmanın kötü emilime yol açmasıdır. Sindirim sistemi bozuklukları, pankreas ve karaciğer işlevlerindeki yetersizlikten kaynaklanır. Bu durum erkenden düzeltilmezse, vücudun tepeden tırnağa bütün uzuvlarına sistemli olarak yayılır. Sindirim sistemi iyi işlemediği sürece bu sorunların giderilmesi mümkün değildir. Lenfatik atıkları temizlemeye ve yiyeceklerden mineral ve besin emilimini artırmaya başlamak için sindirim, kalın bağırsak, pankreas, karaciğer, böbrekler ve adrenal bezleri işlevlerinin artırılması üzerinde durulmalıdır. (11 Bölüm 2, 164)
- Dalak: Hem bir kan, hem de bir lenf organı olarak sınıflandırılır. Kanın temizlenmesi ve tazelenme için yaşamsal önemde bir organdır. Kandaki yabancı maddeleri temizleyip lenf sistemine aktarır. (122 bölüm 7, 247, 308)
- Denge sorunları: Baygınlık hissi ve baş dönmesi gibi bunlar da beyinciği merkez alır ve lenfatik atık çoğalmasından kaynaklanırlar. (148)
- Cilt veremi, Laym ve Fibromiyalji: Lenfatik sistem-

de kronik ve sistemli yüksek asit seviyesinden kaynaklanır. (307, 311)

- Derin zehirden arınma: Siz zehirden arınmaya devam ederken vücut daha derin seviyelerde temizlik yapar, daha fazla zehre hatta işlenmek üzere saklanmış virüslere bile ulaşır. Bunun sonucunda sağlık göstergeleri yeni bir sağlıklı denge buldukça dalgalanabilir. Lenfatik tıkanmanın derin seviyelerine inebilmek için derin zehirden arınma gerekir. Sorunların uzun bir geçmişi varsa lenfatik sistemin tam olarak temizlenmesi ve sağlıklı dokuların tepeden tırnağa tazelenmesi yıllar alabilir. (182)
- Dışkı düzeni, kötü koku: Protein çürümesi ve kan zehirlenmesinden kaynaklanır. Kötü kokuyorsanız proteini yani vücudunuzdaki ölü dokuyu atıyorsunuz demektir. Zehirden arınma gerekir. Meyve ve sebzeden oluşan bir beslenme düzeni bu tür bir kokuya neden olmaz. Buna karşılık sıkı bir meyve-sebze beslenme düzeninde bile -ama susuz oruç gibi bir arındırıcı oruçtan sonra- dışkı, depolanmış protein ve sülfürden derin arınma nedeniyle çok kötü kokabilir. (17 Bölüm 6)
- Gevşek dışkı: Çoğunlukla karaciğer ve pankreas sorunlarıyla bağlantılıdır. Meyveler, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve Hindistan cevizi sütünün yardımı dokunabilir. (168)
- Dilde pas: Lenf sisteminin tıkalı olduğunu ve vücudun zehirden arınmaya çalıştığını gösterir. (55 Bölüm 6, 182)
- Diş çürümeleri: Nedeni ağızdaki asit ve yetersiz lenfatik dolaşım ve boşaltımdır. (167)
- Diş sağlığı: Başka vücut bölgelerini de etkiler. Doğal yolla diş tedavileri dişlerin vücuttaki diğer organ ve salgı bezleriyle sinir meridyenleri üzerinden bağlantılı olduğuna dayanır. Ağızdaki asitler dişlerin çürümesine neden olur. Belli bir dişteki çürüme vücudun buna karşılık gelen bağ-

lantılı bölgesinde sorunlara neden olabilir. Diş sağlığının ve asitleri kontrol altına almanın bu denli önemli olmasının ve kanal tedavisinin risk taşımasının nedeni budur.

- Diyabet: Bir hastalık değildir ve düzeltilmesi görece kolaydır. Bunlar vücutta salgı bezleriyle ilgili genetik bir zayıflıktan, nörolojik zaaflardan ve/veya beslenme düzeninden kaynaklanan nedenlerle işlevlerini yerine getiremeyen hücrelerdir. Diyabet şeker metabolizmasıyla ilgili bir sorundur. Tip 1'de pankreas, hücre duvarları boyunca glikoz taşımak için gerekli insülini yeterince üretmez. Tip 2 ise çoğunlukla adrenal bezi zaafları, düşük kortizol seviyeleri ve asit seviyesi yüksekliğinden kaynaklanan nörolojik zaaflarla açıklanır. Adrenal bezleriniz zayıfsa ve çok fazla karmaşık şekerler -sakaroz, maltoz ve glikoz gibi polisakkaritler- yiyorsanız, mayalanma ve mantar sorunlarını davet ediyorsunuz demektir. Bütün diyabetlilerin vücudunda mantar vardır. Lenfin hareket etmesi ve endokrin bezlerinin güçlü olması şarttır. Sağlığın anahtarı vücudu bir bütün olarak sağlıklı kılmaktadır, bir hastalığı 'tedavi' etmekte değil. Diyabeti def edecek bir sihirli iksir, hap ya da besin takviyesi yoktur. Beslenme düzeninin ezici ağırlıkla meyvelerden, taneli ufak meyvelerden, kavun, karpuz ve sebzelerden oluşması şarttır. Meyveler, hücrelere girmesi için insülin gerektirmeyen basit şekerler içerir. Bütün diğer yiyecekler kan şekeri seviyesinde yükselmeye yol açar çünkü insülin gerektiren karmaşık şekerler içerirler. Yağlardan, proteinlerden ve nişastadan -polisakkaritlerden- sakının. (2 Bölüm 1, 73 Bölüm 2, 91 Bölüm 11, 140)
- Doğal, gerçek şifa: Hastalık durumunun nedenlerini ele alır. Vücut kimyasına odaklanır ve işlenmemiş gıdaları, şifalı bitkileri ve bez doku takviyeleri kullanarak zayıf salgı bezi ve organ işlevlerini güçlendirmeye çalışır. İzolat takviye bileşenlerini kullanmaz.
- Doğum sonrası ruhsal çöküntü: Bir kalsiyum çekilme-

si sorunudur; annenin asit ağırlıklı beslenme düzeninden, paratiroid bezi zayıflığından ve ana rahmindeki bebeğin anneden kalsiyum almasından kaynaklanır. (316)

- Dokulararası (İntersitisyel): Lenf sıvısı içeren hücreler arasındaki alan.
- Domates: Bir sebzedir ve pişirildiğinde asitli olur. (175)
- Duygular: Adrenal bezleriyle ilgilidirler. (278)
- Düzensiz regl ve kanama: Esas olarak hipofiz zayıflığı olmakla birlikte adrenal ve paratiroidde yüksek asit seviyesinden kaynaklanan zaaflarla da bağlantılıdır.
- Ebola: Vücuttan arındırılabilen insan yapımı bir virüs. Vücutları lenfatik atıklar açısından oldukça temiz olanlar iyileşme sürecinde çok az sorunla karşılaşır, adrenal bezleri zayıf, lenfleri tıkalı olanlar zor zamanlar geçirecektir. (263)
- Egzama, sedef, sivilce, gül hastalığı: Lenfatik atıkların -kanalizasyonun- böbreklerdeki tıkanıklık nedeniyle cilt yoluyla atılması üzerine meydana gelirler. Bağırsakların da temiz olması gerekir. "İyi bir beslenme programı, cilt sorunlarının büyük bölümünü altı ay ile bir sene arasında gidermelidir." (70 Bölüm 4, 92 Bölüm 1, 304)
- Egzersiz: Böbrekler süzme yapmıyorsa tavsiye edilmez çünkü egzersiz daha da fazla asit oluşturur. Lenf böbrek içinde hareketlenineye kadar dinlenin. Dinlenme ayrıca adrenal bezlerinin gerginliğini de alır. "İyi değilseniz, sağlığa giden yolda koşamazsınız." (63 Bölüm 1, 167)
- Eklem ağrıları, dizlerde, kalçalarda, boyunda vs: Tıkanmış ve hareketsiz bir lenfatik sistemi gösterir.
- Eklem değiştirme: Bu ihtiyacın ortaya çıkması adrenal ve böbreklerin lenfatik atıkları vücuttan süzme becerisini yitiriyor oldukları anlamına gelir. Kronik yüksek asit seviyesi birikir ve dokuları sistemli olarak tahrip eder. Derin ze-

hirden arınma için çiğ meyve oranının çok yüksek olduğu bir beslenme düzeni gerekir. (198)

- Elektrolitler: Sistemdeki asit oranının yüksekliği ve zayıf adrenal bezleri nedeniyle kaybolurlar. İdrar alkali olduğunda elektrolitler kayboluyor demektir. Buna karşılık arındırıcı ve yeniden oluşturucu bir beslenme düzeninde idrar pH'ı dalgalı olabilir çünkü asidi süzen böbreklerin şifa bulmak için bir süre alkali ortama ihtiyacı olacaktır. (25 Bölüm 7, 196)
- Elektromanyetik enerji: Çiğ meyve ve sebzelerde bulunur ve vücuda geçer. Pişmiş yiyecekler, pastörize süt ürünleri ve pişmiş tahılda hiç bulunmaz. Çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz en yüksek elektromanyetik enerjiye sahiptir. (169)
- Elma: Sindirici enzimler açısından çok zengindir. (66 Bölüm 2)
- Endişe ve gerginlik hissi: Böbreklerdeki süzme işlemi azalmış ve adrenal bezleri daha fazla adrenalin ve noradrenalin çıkarıyor. Rahatlama ve lenf hareketi gerekir. (84 Bölüm 2)
- Endokrin bezleri: Vücudun yöneticileridir ve her şeyi kontrol ederler. Bir avuç hücre ve iki sıvıdan oluşmaları bakımından vücudun herhangi bir diğer uzvundan farkları yoktur. Bezler asitli lenfatik tıkanma ve düşük sinirsel tepkiden kaynaklanan işlev baskılanmasıyla zayıf düşerler. (2 Bölüm 1)
- Enerji, yokluğu: Başlıca nedeni zayıf adrenal bezleridir. (143)
- Enerji: Hücreler, hücre enerjisi üreten ATP -adenozin trifosfat- oluşturmak için basit şekerlerden faydalanırlar. (56 Bölüm 5)
- Enfeksiyon: Kanalizasyon -lenfatik hücre atıkları- tıkanıp bakteri için üreme ortamı yarattığı zaman meydana

gelir. (184)

- İnsülin: Pankreas tarafından üretilir ve vücut tarafından karmaşık şekerlerin hücre zarı içinde taşınması için kullanılır. İnsülin almak, steroid almak gibidir; pankreas bunu kendi başına üretme yetisini kaybeder. İnsülin ne kadar uzun süre alınırsa, sağlıklı bir beslenme düzenine alışması da o kadar uzun süre alır. Diyabetler insülini aniden kesmemelidir. (253, Diabetes and Insulin Bölüm 1)
- Epifiz bezi: Uykuyu yönetir, melatonin üretir. Dışarıdan melatonin alımı hipofiz bezini zayıflatır çünkü kendi üretimini keser. (4 Bölüm 1, 68 Bölüm 6, 301)
- Aşırı esneme: Böbrekler, adrenal bezleri ve sinir sisteminde zaaf göstergesidir. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzun yanı sıra bu işlevleri güçlendirecek ve yeniden inşa edecek bitki formüllerinden oluşan bir beslenme düzeni gerekir. (147)
- Et benleri ve siğiller: Bir parazit formudur. "Vücudun taze, olgun, sulu meyve perhiziyle desteklenmesi; parazit ve mantara iyi gelen şifalı bitkilerle lenfatik arınma yapılması gerekir."101 (36 Bölüm 2, 52 Bölüm 2)
- Et ve yumurta: Çok yüksek protein ve sülfür içerirler ve son derece asit oluşturucu yiyeceklerdir. Buna karşılık Dr. Morse aşırı zayıflık vakalarında çiğ yumurta tavsiye etmiştir. (84 Bölüm 3)
- Et yiyenler: Et yiyenler et yemeyi tamamen kestiğinde enerjileri çöker çünkü sinir ileticilerini -adrenalin- etten alırlar. Adrenal bezlerinin yeniden yeterli miktarda sinir ileticisi üretebilir hâle gelecek kadar güçlenmesi zaman alır. Ancak vücudun asitlerden kurtulması ve sağlığa kavuşması için olması gereken de budur. (176, Message from Dr. Morse and Marcie)
- Etçil: Et yiyen.
- Fıtık: Fıtığa, yüksek asit seviyesinden kaynaklanan

kalsiyum kaybının neden olduğu hücre duvarı zayıflaması ve zayıf paratiroid bezinin neden olduğu yetersiz kalsiyum faydalanımı yol açar. (161)

- Gaz ve şişkinlik: Pankreasla ilgili zayıflıkları ve pankreasın ürettiği sindirici enzim yokluğunu gösterir. Sindirici enzimler ve probiyotik takviyeleri alınması kısa vadede yardımcı olabilir ama sözü edilen zaafı gidermediği gibi takviyelere bağımlılık yaratır. (100 Bölüm 1, 206, 231)
- GDO'lu yiyecekler; genetiği değiştirilmiş organizmalar: Monsanto icatlarıdır. Zehirlidirler ve tüketilmeleri güvenli değildir. (101 Bölüm 6)
- Genetik olarak zayıf: Vücudun genetik olarak zayıf bölgeleri, kan ve lenf akışının daha kısıtlı olduğu ve sorunların ilk ortaya çıkmasına yatkın olan yerlerdir. Hücrelere besin sağlama ve metabolik atıkları onlardan alıp götürme yetisi zayıflar ve bu da zehir oranının ve hücrelere verilen zararın artmasına neden olur. (269)
- Gerçek sağlık bakımı: Yüksek asit seviyesinin yani her türlü sağlıksızlığın nedeninin üzerine gider ve kusursuz bir sağlıklı yaşama geri dönebilmesi için vücudun bütün uzuvlarını temizlemeye ve güçlendirmeye çalışır.
- Gerçek: "Gerçeği öğrenmek için akıl dünyasından çıkmanız zorunludur." Basitlikten ayrılmayın. Entelektüalizm, gerçeğin basitliğini fark edemez. Sırf birileriyle dost olmak için asla gerçekten taviz vermemelisiniz. (212)
- Gerginlik: Sinir ileticileri üretimini durdurur. Her türden gerginlik vücuttaki asit seviyesini yükseltir. Ne kadar uzun sürerse asit birikimi de o kadar şiddetli bir hâl alır. Gerginlik, adrenalleri, böbrekleri ve bağışıklık sitemini zayıflatır. Alkali seviyesini yükseltmenin dışında, vücudun dengesini geri kazanması için duygusal hafifleme ve dinlenme de gerekir. (84 Bölüm 2, 85 Bölüm 6)
- Glokom, Karasu: Gözlerde asitli lenf artışından kay-

naklanan basınçtır. Çok ağrılı olabilir. (5 Bölüm 3, 50 Bölüm 1)

- Göz altı torbaları: Ciddi böbrek süzme sorunlarının göstergesidir. Göz altlarındaki kararma böbrek zaaflarına işaret eder. (97 Bölüm 1, 167)
- Göz ve görme sorunları: Miyopluk ve göz kuruması dahil bütün türlerinin nedeni böbreklerin süzme işlemini düzgün yapmamasından kaynaklanan lenfatik hareketsizliktir. Asitli lenf dokuları zayıflatır ve görme bozukluklarına yol açar. Gözdeki bütün uzuvların iyi bir kan tedarikine ve etkin bir lenf hareketine ihtiyacı vardır. (44 Bölüm 1)
- Gözde kızartı ve kanlı gözler: Gözlerin beyaz kısmında kırmızı damarlar belirirse, bu vücut sistemi içinde asit baskısına işaret eder. (141, 160)
- Gözde uçuşan cisimler: En iyi ihtimalle mukoza olabilirler ama kötü ihtimalle retina ya da gözbebeğinin tutundukları yüzeyden ayrılmaları durumu -detaşman- da söz konusu olabilir. Tıkanmış asitli lenfler ve bağ dokulardaki kalsiyumun geri çekilmesiyle de bağlantılı olabilirler. (28 Bölüm 6)
- Gözlerde hücre maküler dejenerasyonu:* Nedeni, hücrelerde asitli lenfatik hareketsizlikten kaynaklanan su kaybıdır. (159)
- Grip: Bakınız "soğuk algınlıkları."
- Gut: Nedeni, aşırı et yemekten kaynaklanan depolanmış ürik asittir ama guta bira ve beyaz un ürünlerinden kaynaklanan mayalanma da neden olabilir. (42 Bölüm 6)
- Hafıza sorunları: Beyinde uzun süreli lenfatik tıkanmadan kaynaklanır. Eğer küçük yaşlarda bademcikler aldırılmışsa bu durum, sorunun daha erken gelişmesine neden olabilir. Böbreklerin süzme yapması şarttır, çiğ yiyecekler

* Ç.N: Sarı nokta hastalığı.

gerekir ve üst dolaşım, beyin ve sinir gelişimi için bitkisel formüller kullanılabilir. (136, 198)

- Hastalık isimleri: Tıbbın tasarrufu kendisine ait eserleri. Doktorlar ayrıca 'hastalık tedavisi' gibi kavramların ve 'sağaltım' ve 'hasta' gibi kelimelerin de sahibidir.
- Hastalık: Yanıltıcı bir kavramdır; öyle bir şey yoktur. 'Hastalık' yerine 'yüksek asit seviyesi' ifadesini kullandığınızda asitlerin aşındırıcı, yakıcı doğasını fark edecek ve bunu doktorlarla diğerlerinin hastalık adını verdiği durumlara bağlayacaksınız. Hastalıkların büyük çoğunluğuna vücudun çeşitli kısımlarında tıkanıp kalmış, böylece kan akışını, lenf boşaltımını ve hücrelerdeki oksijen seviyesini azaltan asitli lenfatik atıklar neden olur. Bir sağlık sorununun ismine saplanıp kalmak zorunda olduğunuz düşüncesini bırakın; isimlerin bir önemi yok ama vücuttaki asitli lenfatik tıkanmanın var. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz yanı sıra şifalı bitkilerle alkali oranını yükseltin böbreklerin vücuttaki asitleri süzmesini sağlayın. "Hastalık kavramını benimsediğinizde kendi kendinizi güçsüz bırakırsınız." (16 Bölüm 1, 116 Bölüm 1, 211, 214, 301)
- Havuç suyu: Besleyici olmakla birlikte iyi bir zehirden arındırıcı değildir. (98 Bölüm 2)
- Hepçil: Her türlü yiyecek yiyen.
- Hepimizi öldüren bir numaralı yetmezlik: Böbrek yetmezliğidir; lenfatik tıkanma ve asit birikmesinden kaynaklanır. Bütün endokrin bezlerinin çalışması ve güçlenmesi için böbreklere ve adrenal bezlerine birincil öncelik verin. Ayrıca kalın bağırsakları da temiz tutun. "Böbrekler işlemediği zaman vücudun kanalizasyon sistemi tıkanır." (290)
- HIV, AIDS: Ciddi lenfatik zehirlenme durumlarıdır. (294)
- Hidro-kortizon: Vücudun doğal bağışıklık sistemini

baskılayan ve adrenal işlevlerini ciddi ölçülerde zayıflatan sentetik bir kortikosteroiddir. (227)

- Hiperbarik oksijen tedavisi: Basınçlı bir oda ya da haznedeki saf oksijeni solumayı içerir. Akciğerler bu koşullar altında normal hava basıncında saf oksijen solumaya göre daha fazla oksijen toplayabilir. Kan bu oksijeni bütün vücutta dolaştırır. Bu da bakteriyle mücadelede yardımcı olur ve iyileşmeyi teşvik eden büyüme faktörleriyle kök hücrelerin salıverilmesini uyarır. "Oksijen, hastalığı tedavi etmez; asidi etkisizleştirir." (236) "Bir bölgeye her oksijen verişinizde oradaki hücre işlevlerini artırırsınız ama asıl yapmanız gereken onlara hasar vereni temizlemektir. Bir çare bulabilmek için çok önemlidir bu. Tedavi aşamasında vücudunuza kesinlikle oksijen verin." (159) Sadece şunu unutmayın ki bu geçici bir önlemdir çünkü kanla ilgilenir ve temel nedenin yani asitli lenfatik sistemin üzerine gitmez.
- Hipofiz bezi: Bir orkestra şefi gibi bütün salgı bezlerini, gelişmekte olan çocuklarda boyu ve kadınlarda adetleri yönetir. Ayrıca TSH -tiroid uyarıcı hormon- üretir. (168)
- Hipoglisemi: Kan şekeri düşüklüğü demektir. Ana nedeni zayıf adrenaldir. Lenf akışını sağlamanın yanı sıra daha az ve daha sık yemek yiyebilirsiniz. (218, 224)
- Hipotalamus bezi: Vücudu dengeleşim hâlinde tutmak için endokrin sistemiyle birlikte çalışır. Bunun bir örneği, ısı kontrolüne yardım etmektir. (Getting started with Marcie and Jen)
- Horlama ve uyku apnesi: Sindirim yolu, yemek borusu, gırtlak ve sinüslerde lenfatik tıkanmadan kaynaklanır. Atıkların bu üst bölgelerden temizlenmesi ve sorunun giderilmesi için lenfin böbreklerden geçmesini sağlayın. Bu sorunları yaşayanların lenfatik sistemleri ağır tıkanıklık içinde demektir. (42 Bölüm 9)

- Hormon ve hormon replasyonu: Bunlar takviye olarak alınırsa hormonları giderek artan ölçülerde zayıflatan ve üretimlerini durduran salgı bezlerine yol açarlar. (116 Bölüm 2)
- Huzursuz bacak sendromu: Bel (L4 ve L5) zayıflığından kaynaklanır; böbrekler de süzme işlemi yapmıyor demektir.
- Hücre atıkları: Her hücre, yemek yiyen, bunları işleyen ve atıkları boşaltan küçük bir insan gibidir. Bu atıklar böbrek tarafından vücuttan süzülmezse, hücre ve dokuları yakmaya başlar ve doktorların hastalık adını verdiği duruma neden olurlar. (Cancer – The Raw Truth, Bölüm 2)
- Hücre sıvıları: Esas olarak iki tanedir: Kan -%25-, vücudu besler ve lenf -%75- temizler. Vücutta bir beslenme sistemimiz bir de kanalizasyon şebekemiz vardır. Kanalizasyon şebekesi kan dolaşım sisteminden üç kat daha büyüktür. (4 Bölüm 1)
- IBS, Aşırı hassas bağırsak sendromu: Dokular arasında hareketsiz kalan asitli lenfin bağırsak duvarlarını yakması ve orada kalsiyum özütlemesine, su kaybına ve kötü emilime sebep olmasıdır. Vücut, yakıcı asitten korunmak amacıyla mukoza üreterek buna tepki verir. Aloe Vera jeli yanı sıra hatmi çiçeği ve kırmızı karaağaç çayı yatıştırıcı olabilir. Adrenal ve böbreklerin güçlendirilmesi şarttır ve lenfi harekete geçirmek için astrenjan meyveler gerekir. Proteinden ve asit üreten her türlü yiyecekten uzak durun. IBS'nin ilerleyerek bağırsak kanseri hâline gelmesinin önüne geçmek için bu durumun düzeltilmesi zorunludur. (48 Bölüm 2, 117 Bölüm 4, 167, 169)
- İçme suyu: İdeal olarak pH derecesi 8 olan kaynak suyu olmalıdır. İyonlaştırıcılardan dolayı 8,5 üzeri sular iyi değildir. Alkali yüksekliği pH 9'da başlar. En iyi su çiğ meyvelerde, taneli ufak meyvelerde, kavun ve karpuzda bu-

lunur. (114 Bölüm 29)

- İdrar yolu enfeksiyonu: Böbrekleri, idrar borusunu, idrar torbasını ve idrar yolunu kapsayan bir enfeksiyon. Nedeni, özellikle vücudun bu bölgesiyle ilgili dokularda asitli lenfatik birikmedir. Lenfin böbreklerin içinden geçmesini sağlamak için, çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve sebzeler, yanı sıra adrenal bezleri ve böbrekler için şifalı bitkilerden oluşan bir alkali beslenme düzeni gerekir. Dokular arası sistitin de nedeni aynıdır. (Ayrıca bkz. 'Enfeksiyon') (1 Bölüm 3, 112 Bölüm 1)
- İdrar: Vücuttan boşaltılan fazla mineral ve lenfatik atıkları taşır. İdrar pH'ı yüksek olduğunda elektrolit kaybedilir ama vücut böbrekleri iyileştirmek için idrarı da bir süreliğine alkalize eder. Sağlıklı idrar orta ile düşük pH aralığında, 6 olmalıdır. Koyu renk idrar, asit ve proteinlerin vücuttan boşaltıldığını gösterir. (17 Bölüm 5, 196, 203)
- İlaçlar: Sadece kısa süreli acil durumlarda kullanılmalıdır. (Diabetes and Insulin Bölüm 1)
- İlerlemiş rahatsızlıklar: İlerlemiş rahatsızlık durumlarında enerji vücut için temel mesele hâline gelir. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz yemek son derece önemlidir çünkü bunlar en yüksek enerjiye sahiptir, sindirimleri kolaydır ve vücudu en iyi gençleştiren yiyeceklerdir. Dr. Morse ciddi rahatsızlık durumlarında, sindirimde zayıflık ve emilim bozuklukları meselelerinden dolayı oruç önermez. İlaveten aşırı su tüketimi konusunda da, salgı bezi ve doku işlevlerinde çöküntü ve ödeme yol açabileceği uyarılarında bulunur. (294)
- İltihaplanma: Yüksek asit seviyesinin bir başka adı, bağışıklık sisteminin aside verdiği tepkidir. İltihaplanmaya lenf hareketsizliği neden olur. İltihaplanma, kalsiyum kaybı demektir; o da sinirsel kasılmalara -ve baş ağrılarına- neden olur. Lenfatik tıkanmanın giderilmesi için lenflerin boşaltıl-

ması, adrenal ve böbreklerin güçlendirilmesi gerekir. (229), 290, 306, International School of Detoxification 28-4-2014)

- İncelme, kilo alamama: Bir asitli lenf ve kötü emilim sorunudur. pH dengesini, sindirim yolunu, mideyi, bağırsakları ve pankreası iyileştirin. (36 Bölüm 2, 89 Bölüm 1)
- İnme: Nedeni vücut asit seviyesinin sürekli olarak yüksek olmasından kaynaklı doku içi -hücreler arası- lenfatik birikmenin beyin damarlarında tıkanıklığa yol açmasıdır. (İyileşme tavsiyeleri, Video Soru-Cevap 195'i izleyiniz) (112 Bölüm 2, 195)
- İridoloji: "Lenfatik sisteme bakarak vücut içindeki hücrelerin genetik güç ve zaaflarını -yapı/işlev- okuma sanatıdır. Vücudun bütün bölgeleri, tek tek irise yansır. Liflerse gücü, zaafları ve doku değişimlerini yansıtabilir."97
- İshal: Vücudun bağırsak yolundaki zehirlerden süratle kurtulmaya yönelik doğal çabası. Meyveler sert dışkıları yumuşatır ve vücut içinde hareketi sağlar ama ishale neden olmazlar. İshali yavaşlatmak için psilyum lifleri ya da bentonit kil kullanılabilir ama dışkının sıkışma derecesinde kalınlaşmasına yol açmamaya dikkat edin. Bu sırada daha fazla sebze yemenin de yardımı dokunabilir. Yüksek proteinli yiyeceklerden uzak durun çünkü bunlar kalsiyumun uzlaşmaz karşıtıdır. (258)
- İşitme kayıpları, travma dışı nedenlerle: Beyindeki asitli lenfatik atık hareketsizliğinden kaynaklanır. (88 Bölüm 3)
- İşlev yavaşlaması: Ölüme yaklaşıldıkça dokular, organlar ve salgı bezleri normal altı duruma -düşük enerji- geçer. Aşırı her zaman sonunda normal altı hâline gelir. (25 Bölüm 8)
- İyileşme krizi: Besleyici ve arındırıcı bir beslenme düzenine geçtikten sonra, vücut ciddi bir zehirden arınma ve

iyileşme için gerekli enerjiyi depoladığı zaman gerçekleşir. Tamamen iyileşmemiş ya da ilaçlarla bastırılmış önceki sağlık sorunları ve hasarlar tam ve doğal bir şifa için tekrar ele alınır. Mevcut sorunun ne kadar ciddi olduğuna ve zehirli atıkların ne kadar derine yerleşmiş olduğuna bağlı olarak iyileşme krizinin süresi değişebilir hatta daha sonra da, tam iyileşme gerçekleşinceye kadar tekrarlayabilir. Krizin çok ürkütücü bir hâl alması durumunda, sürmekte olan zehirden arınma süreci, pişmiş yiyecek tüketilerek yavaşlatılabilir veya durdurulabilir.

o "Beslenme düzeninizde taze, çiğ, pişmemiş meyve ve sebzelerin oranı %80 ya da daha fazlaysa, gördüğünüz bütün bulgular vücudun kendi kendisini tabi tuttuğu zehirden arınma sürecinden kaynaklanıyor demektir. Oran 50/50'yse bulgularınızın bir asit sorunundan kaynaklanma ihtimali yüksektir. Bu da iyileşme sürecinizin günlerce süreceği anlamına gelir." (Detox Miracle Sourcebook, sf. 198)

- İyileşme süreci: Böbreklerdeki lenf süzme işlemi kötüyse, bu süreç yavaş ilerler. (68 Bölüm 4)
- İyileşme, şifa: Vücut bir asit ortamında iyileşemez. Alkali ağırlıklı bir çevre ve lenf hareketi sağlanmak zorundadır. (271)
- Kabuklu yemişler, tahıl ve baklagiller: Protein oranı aşırı yüksek, cansız yiyeceklerdir. Buna karşılık sürgün oldukları evrelerde beraberlerinde hayat ve klorofil taşırlar; fitik asit etkisizleşir ve enzim engelleyicileri parçalanır. Bu yiyecekler kuruma evresinde değil filizlenme aşamasında sağlıklıdır. (7 Bölüm 7, ATDCPRH)
- Kahve lavmanları: Son derece uyarıcıdır ve tavsiye edilmez. (75 Bölüm 5, 202)
- Kahve: Bir uyarıcıdır. (75 Bölüm 4)
- Kalça ve diz rahatsızlıkları: Nedeni, tıkalı hâldeki asitli lenfatik sıvıdan kaynaklanan aşınma ve su kaybıdır. (288)

- Kalp rahatsızlığı: kalp odacıklarındaki dokuların engellenme derecesine bağlı lenfatik sıkışma sonucunda oluşur. (90 Bölüm 7)
    - o Kriz ve felç: "Genelde bağlantılı dokulara kan akışının engellenmesinden kaynaklanır ama lenfatik sorunlar da yol açıyor olabilir. Kolesterol tabakası ise sistem asit oranının, damar duvarlarından kalsiyum çekilmesine ve damarların incelip zayıflamasına neden olan sürekli yüksek seyri sonucunda oluşabilir."(93)
    - o Yüksek nabız, taşikardi: Bedenin kalp atış hızını artırmasının birçok nedeni vardır. Buna karşılık lenfatik sistemdeki aşırı asit oranı sinirleri, dokuları, salgı bezlerini olumsuz etkileyebilir ve vücut için bir uyarıcıdır. Adrenal bezlerinin böbreklerin ve sindirim yolunun temiz ve sağlam olması gerekir. (43 Bölüm 3, 90 Bölüm 7)
    - o Kalp atışında düzensizlik, aritmi: Zayıf bir paratiroid bezi ve/veya zayıflamış bir sinir sistemi ve adrenal bezlerine bağlı kalsiyum faydalanımı sorunu olabilir. (77 Bölüm 7)
    - o Düşük nabız, bradikardi: Zayıf tiroid ve adrenal bezleri yanı sıra lenfatik tıkanmayla ilgilidir. Genel olarak tiroid bezleri zayıfladıkça nabız düşer. (241)
- Kalsiyum: Vücudun üç temel asit gidericisinden biridir. Kalsiyumun faydalanımı paratiroid bezi tarafından gerçekleştirilir. Vücuttaki fazla asit kanı olumsuz etkilemeye başladığı zaman, kan pH'ını 7,4'lük normal dengesine geri döndürmek için dokulardaki kalsiyum geri çekilir. Kalsiyum kullanımı ve zayıf paratiroid bezi sorunlarının belirtileri arasında varisli damarlar, hemoroid, fıtık, kolay yaralanıp berelenme, ruhsal çöküntü, kırışıklıklar, döl yatağı ya da idrar torbasında cilt sarkmaları, yüz gerdirme ihtiyacı, zayıf büzücü kaslar, kalp hırıltıları ya da aritmi, kolay kırı-

lan kemikler, omurga eğriliği ve doğum sonrası ruhsal çöküntü yer alır. (57 Bölüm 2, 52 Bölüm 2, 316)

- Kan basıncı -tansiyon- değerleri; her iki kolda: İlk rakam -büyük tansiyon- adrenal bezlerinin sağlamlığını gösterir. İkinci rakam -küçük tansiyon- böbrek verimliliğine işarettir. İdeali 120-130/60-70'tir. Bu rakamlar adrenal bezlerinin güçlü ve böbreklerin süzme işlemini hiçbir dirençle karşılaşmadan düzgün bir biçimde yapıyor olduğunu gösterir. Büyük tansiyon, epinefrin ve norepinefrinin adrenal bezleri tarafından üretiliyor olduğunu gösterir. Bunlar kalbi pompalayan sinir ileticileridir. (Detox Miracle Sourcebook sf. 45)
    - Yüksek: "Böbrekler düşmeye başladığı zaman başlar." Nedeni tıkalı böbrekler, zayıf adrenal bezleri, lenfatik tıkanma ve damar sistemini zayıflatan kalsiyum kaybıdır. "Bütün yüksek tansiyon vakaları aslında düşük tansiyondur çünkü böbrekler ve adrenal bezleri işin içindedir." "Ne zaman ki vücut zehirden arınır, o zaman tansiyon bunu gösterir." (118 Bölüm 2, 204, 290, Detox Miracle Sourcebook sf. 201)
    - Düşük: Zayıf adrenal bezleriyle ilgilidir. (82 Bölüm 4)
    - Sallantıda, yüksek ve düşük arasında dalgalanan: Beyincik bölgesindeki lenfatik tıkanmadan kaynaklanır. (132, 290)
- Kan Şelasyonu: Kanı ağır metaller ve diğer zehirlilerden temizlemekte kullanılıyor ama bu sinir zehirlerinin çoğunun depolandığı lenf için bir şey yapmıyor. (99 Bölüm19)
- Kan testleri: Vücutta neler olduğu konusundaki gerçeğin çok küçük bir parçasını gösterirler. Kan testleri hücre sıvısının önemli bir kısmını oluşturan lenf hakkında hiçbir şey söylemezler. (Indiana Konuşması Bölüm 1)

- Kan: Hücrelere besin götürür. Alışverişi kimyanın alkali tarafıyladır. Vücut onu pH 7,4 seviyesinde tutmaya çalışır. (Indiana Konuşması Bölüm 2)
- Kanal tedavisi: Bir dişi, kan tedariki ve sinirlerden yoksun bırakarak öldüren tedavi yöntemidir yöntemidir. Diş artık ölüdür ve hemen ardından bakteriler için vücut bağışıklık sisteminin dışında güvenle yaşayıp çoğalabilecekleri mükemmel bir yuva hâline gelir. Sağlıklı bir yaşam sürdürüldüğü sürece fazla bir sorun çıkmaz. Ama sağlık bozulmaya başladığında bu zehirli bakteri de temkinli bir şekilde ortaya çıkarak vücudun lenfatik olarak riskli diğer bölgelerinde enfeksiyona neden olabilir. Bunu sınırlamanın ya da engellemenin yolu, bu dişlerin çekilmesi ve köprü ya da implantla değiştirilmesidir. Sonra da lenfatik atıkların böbreklerden geçmesi sağlanır. (10 Bölüm 3, 38 Bölüm 1)
- Kandida albicans:* Aşırı nişasta ve şeker yemekten kaynaklanır; çılgınca bir mayalanmadır. Kandida sorunları yaşayanlarda çok fazla küf olur. Şeker, aşırı miktarlarda yendiğinde tam olarak özümsenemez ve mayalanma başlar. Mayalanma ve küflenme gelişirken hücreler de bozulmaya başlar. Bu doğanın yaşam döngüsünü çürüme ve ölüme taşıma şeklidir. Sizi sağlıklı yapacak çiğ meyve ve sebzeden sakınmayın ama et, süt ürünleri, tahıl ve karmaşık karbonhidratlardan sakının. Parazit otların da Kandida enfeksiyonunu azaltmaya yardımı dokunabilir. Kandida'nın olduğu yerde adrenal zayıflığı da vardır. (101 Bölüm 3, 140, 157, 310)
- Kanser: Alopatik yaklaşım öyle düşünse de bir hastalık değildir; vücudun genetik olarak etkilenen zayıf bölgesinde asit oranının aşırı yüksek olmasıdır. Kanserli hücreler hareketsiz bir lenfatik sıvı içindeki asitlerden hasar görerek mutasyona uğramış hücrelerdir. Bu tür bir hasarın en büyük

* Ç.N: Kadınların genital florasında sıklıkla bulunan bir mantar.

faili olan yiyecek, süt ürünleridir. Bütün kanserler lenf atıklarını süzemeyen ya da boşaltamayan böbreklerden başlar. "Bir yerde kanser gördüğünüz anda lenfatik olarak tepeden tırnağa tıkalısınız demektir. ... Kanser hareket etmez, diğer bölgelerdeki hücreleri yakan ve mutasyona uğratanlar sistem asitleridir." (180) Çözüm, bütün hastalık durumlarında -asit yüksekliği- olduğu gibi, alkali oranının yükseltilmesi ve zehirden arınmadır. Bağışıklık tepkisini geliştirmek için boyun altı bezleri üzerinde çalışın ve tembel lenf sisteminin akışını sağlamaya bakın. "Dr. Morse'un, vücudu gerçek bir sağlık durumuna geri döndürmedeki klinik başarı oranı %95'tir."(88) "Kanseriniz varsa bir sisteminiz çökmüş demektir ve o da lenfatik sistemdir." (Kanserin kısa bir kolay anlaşılır açıklaması için video "55 Bölüm 6"yı izleyin. Daha detaylı bir açıklama içinse "Cancer – The Forbidden Cures" videosunu izleyin.) (46 Bölüm 2, 55 Bölüm 6, 144, 240, 254, 285)

- Karaciğer: Bir kimyasal dönüşüm ve üretim fabrikasıdır. Zehirden arındırıcı bir organ değildir. Kahve lavmanları gibi akışlarla çok sıkıştırmamaya dikkat edin çünkü bunlar vücut için eziyetli olan aşırı uyarılmalara neden olur. (200, 202)
- Karın bölgesi yağları, göbek: Adrenal bezlerinin zayıflaması nedeniyle vücutta kalır. Zaman içinde, adrenal bezleri güçlendikçe ve böbrekler lenfatik atıkları etkili bir şekilde dışarı attıkça vücut kendini yeniden şekillendirecektir. (158,189)
- Karmaşık şekerler; karmaşık karbonhidratlar, nişastalar: Tahılda, baklagillerde, pirinçte, makarnada, ekmekte, sofra şekerinde ve nişastalı sebzelerde bulunur. Vücudun faydalanması için parçalanmaları şarttır ve bu şekeri hücrelere taşımak için de insülin gerekir. Hem pankreas hem de adrenal bezleri şeker metabolizmasına dahil olur ve karmaşık şekerler bu bezler üzerinde baskı yaratır. Bütün nişas-

talar parçalandıkça mayalanmayı davet eden çok fazla karmaşık şeker içerir. Karmaşık şekerler yüksek tansiyon, yağ depolama ve mantar sorunlarına neden olur. (9 Bölüm 1, 136, 138)

- Karmaşık yiyecekler: Mesela et, süt ürünleri ve nişastalar vücutta mukusa neden olurlar ve parçalanmaları zorunludur. Vücut için baş edilmesi güç yiyeceklerdir. Et bozulur, nişasta mayalanır; ikisi de sağlıksızıdır. (168, 188)
- Kas geliştirme: İri olmaktansa biçimli ve güçlü olmayı hedeflemek en iyisidir. Hazırlık olarak önce zehirden arınıp sindirim, emilim, böbrek süzme işlemi düzeltilmeli ve salgı bezleri güçlendirilmelidir. Sağlıklı bir kas geliştirme programı meyve ve kaba yonca dahil yeşil sebze sularını içerir. (Bkz. ayrıca 'Zehirden arınmadan sonra kilo alma') (298)
- Kas kasılmaları, spazm: Vücut sistemsel olarak elektrolit -kalsiyum, magnezyum ve manganez- kaybına yol açacak kadar çok asitli olduğu zaman yaşanır. Vücudun böbrekte süzme yapabilmek için ciddi ölçülerde arınmaya ihtiyacı var demektir. (136)
- Kaşıntı: Bir mantar sorunudur, Kandida (132)
- Katarakt: Kolesterol tabakalanması; nedeni, sistemdeki asit oranını etkisizleştirmek için sürekli olarak kolesterol üretmek ve kullanmak zorunda olan vücuttur. Kataraktın belirgin hâle gelmesi kan damarı duvarlarında kolesterol birikimi sorununa işaret eder. Felç ve kalp krizleri bir risk hâline gelir. Lenf hareketinin sağlanması için adrenal ve böbrekler üzerinde çok çalışmak şarttır. (307, Eye Review)
- Kaygı bozukluğu ve panik atak: Tıkanmış bir lenfatik sistem, zayıf adrenaller ve düşük sinir iletici -nörotransmiter- üretiminden kaynaklanır. Yiyeceklerdeki ve ev ortamındaki sinir zehirleri -nörotoksinler- bu durumu daha da kötüleştirir. Lenfin hareketlenmesi, temiz ve güçlü böbrekler, adrenaller ve enine kalın bağırsak için zehirden arınma

gerekir. (45 Bölüm 2, 252)

- Kemik çıkıntıları: Vücudun yüksek asit seviyesini etkisizleştirmekte kullanmak için kemiklerdeki kalsiyumu süzmesinden kaynaklanır. Tıkalı böbreklerden dolayı lenf sistemi de tıkanır. Kalsiyum kemiklerden çekilip kanda dolaşmaya başladığı zaman fazlası fosforla birleşebilir, kemik yüzeylerine yapışabilir ve taş gibi sertleşebilir. Çözüm, böbreklerin yeniden süzme işlemi yapmasını sağlayacak ve adrenalleri güçlendirecek çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzla alkali oranını yükseltmekten geçer. (2 Bölüm 2, 19 Bölüm 1, 157 Bölüm 5)
- Kemik erimesi: Nedeni kemik hücrelerinde kalsiyum kaybıdır; sistem asit seviyesinde kronik yükseklik ve zayıf bir paratirod bezinden kaynaklanır. Bütün diğer kalsiyum çekilmelerinde olduğu gibi bunda da alkali oranının yükseltilmesi, salgı bezlerinin güçlendirilmesi ve böbrekler içinde lenf hareketinin sağlanması şarttır. (67 Bölüm 3)
- Kemoterapi: Kanserli hücrelerin 2 gibi düşük pH derecesinde aşırı asitli, yani başlangıçta kansere neden olan asit seviyesinden 10-50 kat daha asitli, güçlü kimyasallar yoluyla alopatik tedavisi. Vücudunuza akü asidi ya da lavabo temizleyici girmesi gibi bir şey. Kemoterapinin sorunu, kanserli hücreleri öldürürken sağlıklı hücreleri de öldürmesidir. "Kemoterapide kullanılan kimyasallar cildinize döküldüğünde yakarak bir delik açıyorsa, vücudunuzdaki hücrelere neler yaptığını artık siz düşünün." Kemoterapi alan insanların saçları bu nedenle dökülür; asit saç köklerini yakar. Kansere öncelikle yüksek asit seviyesi neden olduğu için vücut asit seviyesini daha da yükseltmenin bir anlamı yoktur. Gerçeklerin bilinmiyor olması ve korku, hastaları bu tedaviye zorlamak için kullanılıyor. pH ölçeğinin öteki ucunda yer alan yani alkali seviyesi aşırı yüksek ilaçlar da had safhada zehirlidir. (88 Bölüm 1, 288, Pushed into Chemotherapy)

- Kepek çemberi: İrisin dış çemberinde bu halka işaretinin belirmesi cilt altında lenfatik tıkanma oluşumunu gösterir. Tiroid zayıflıklarını, ciltte kurumayı ve terleme güçlüğünü gösterir. Cilt asitli zehirleri vücutta tutuyor demektir. (141, 169)
- Kepek: Normalde böbrek kanallarından geçerek çıkması gerekirken bu kanallar hücresel atıklarla tıkalı olduğu için ciltten dışarı çıkan lenfatik atıklar. Şayet kepek mevcutsa, muhtemel baş ağrılarına ve beyinde basınca, kataraktа, sarı nokta hastalığına, glokoma, işitme kayıplarına, koku ve tat alma kayıplarına, tümörlere, aşırı bunamaya ve beyin kanserine yol açan, baş bölgesindeki lenfatik tıkanmaya neden olur. Asit oluşturucu yiyecekler, özellikle et yemekleri ve süzmeyen böbreklerden kaynaklanır. Süt ve peynir sorunu daha da azdırır çünkü bunlar mukoza oluşturucu ve tıkayıcı yiyeceklerdir. (46 Bölüm 2)
- Keto -Atkins benzeri- Perhizi: Yüksek proteinli, yağ seviyesi yüksek bir perhizdir. Yüksek asit seviyesine neden olarak hücrelere zarar verir. Sağlıklı bir beslenme düzeni değil, tam tersidir. (175)
- Kırışıklıklar ve hassas cilt: Nedeni, kalsiyumun asidi etkisizleştirmek ve vücudun 7,4'lük normal pH değerini korumak üzere bağ dokulardan geri çekilmesidir. (Paratiroid zayıflık). (28 Bölüm 6, 70 Bölüm 4, 187)
- Kilo verme: Çiğ meyve ve sebze yemek, kilo vermenin en güvenli -zehirden arınarak- yoludur. Ayrıca kişiyi daha sağlıklı kılmak gibi ek bir faydası da vardır. Kas dokusu kaybı ne yazık ki zehirden arınma sürecinin bir parçasıdır. Vücudu, ihtiyacı olan yüksek besin değerli ve yüksek enerjili yiyeceklerle beslediğiniz zaman, zehirden arınacak ve lenf sistemi içindeki zayıf hücreleri defederek yerlerine yenilerini koyacaktır. Kas, saç ve tırnak kayıplarına uğrayabilirsiniz çünkü belli miktarda bir tahribat her zaman

olacaktır. Vücudunuz yiyecekleri sindirmiyor ve içerdikleri besinleri emmiyorsa istemediğiniz kadar çok doku kaybedebilirsiniz. Kendinizi düşüşte görebilirsiniz ama zehirden arındıktan ve vücudunuzun besin sindirimi ve emilim yetisini güçlendirdikten sonra geri döneceksiniz. Sabırlı ve ısrarlı olmanız şart. Kendinizi onarıyorsunuz. (75 Bölüm 4, 91 Bölüm 2)

- Klorella, spirulina, Klamath Gölü algleri: Dr. Morse'un 'yosun tabakası' adını verdiği proteinler. Tüketilmesi sağlıklı değil. (Neurolymphatic Points & Eye Review)
- KOAH; Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı: Aşırı düzeylerde asitli lenfatik tıkanma ve nörolojik zayıflıklardan kaynaklanır. Böbreklerin, adrenal bezlerinin, sindirim yollarının, midenin ve ciğerlerin çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz, şifalı bitkiler ve salgı bezi takviyeleriyle temizlenmesi ve güçlendirilmesi şarttır. (200, 278)
- Koku ve tat kaybı: Nedeni sinüs ve koku alma bölgelerinde tıkalı lenftir. (224)
- Kolesterol halkaları: İris tabakasının dış tarafa bakan bölümünde geniş, beyaz bir halka. Vücudun sistem asit oranını kolesterolle kontrol etmek için uzun süredir savaş vermekte olduğunu gösterir. Sorun kolesterol değil, asit oluşturucu yiyeceklerdir. Damar duvarlarında ciddi bir kolesterol tabakalanması olduğuna, kalp krizi ve felç riskinin yüksek olduğuna işarettir. (202, 204, 254)
- Kolesterol tabakası: Uzun süreli yüksek asit seviyesi nedeniyle damar duvarlarındaki bağ dokularda bulunan kalsiyumun geri çekilmesi ve vücudun bu zaafı gidermek için kolesterol döşemesi sonucu meydana gelir. (138, 254)
- Kolesterol: Vücudun temel asit gidericisi ve lipid sistemidir. Asit aşındırmasıyla zayıflamış damar duvarlarının onarımında da kullanılır. Kötü kolesterol yoktur; vücutta birbirinden farklı sadece iki tip kolesterol kullanılır. NDL,

ağırlıkla asitlerin etkisizleştirilmesinde, HDL ise esas olarak hücre duvarlarında kullanılır. Kan serumu kolesterolünün, vücudun kolesterolü kullanış şekliyle bir ilgisi yoktur. Kolesterolü bir asit giderici olarak kullandığı sırada vücudun kolesterol üretimini baskılayamazsınız. Sorun kolesterol değil, sistemdeki asit oranının çok fazla asit oluşturucu yemek yenmesinden dolayı aşırı yükselmesidir. Lenfatik asit atıklarının zehrinden arınmak için adrenal bezleri ve böbreklerin güçlendirilmesi ve vücut kimyasının eski dengesine kavuşturulması şarttır. (1 Bölüm 1, 54 Bölüm 4, 144)

- Kolloidal silika: İzolat kimya olduğu için tavsiye edilmez. Yerine kullanılacak pek çok iyi şifalı bitki var. (55 Bölüm 7)
- Kötü emilim: Besin bileşenlerinin normalden az emilimi olarak tarif edilir. Sindirim sistemi içinde dokular arası lenfatik tıkanmadan kaynaklanır. Bu durum mevcutsa, lenfatik atıklar hareketlenip böbrekler yoluyla temizleninceye kadar ne yaparsanız yapın, kilo alamaz ve aslında eriyip gidersiniz. Sindirim, emilim ve faydalanımın artırılması zorunludur. (48 Bölüm 2, 86 Bölüm 1)
- Kramp: Asit oranının yüksekliği ve kalsiyum faydalanımı, bunların yanı sıra güçsüz bir paratiroid sorunudur. (180)
- Kronik bağırsak kabızlığı: Zayıf adrenal ve bağırsak duvarlarında durağan lenften kaynaklanan ve dışkıda su kaybı ve sertleşmeye yol açarak derece derece artan bir nörolojik zayıflık -zayıf peristalsiler- durumudur. Çiğ meyve, ufak taneliler, kavun ve karpuza yönelin. Proteinlerden ve aşırı uyarıcı olan müshillerin sürekli kullanımından uzak durun. (132, 171, 300)
- Kulak çınlaması: Lenf tıkanması ve zayıf sinir miyelin kılıfından kaynaklanır. Lenfin süzülmesi gerekir. Böbrekler, adrenal bezlerini, sinir tazelenmesini ve üst dolaşımı güç-

lendirin. (89 Bölüm 4, 185)

- Kuru bakliyat: Tahıla benzer, çok yoğundur ve sağlıklı bir yiyecek olamayacak kadar yüksek fitik asit ve sülfür içerir. (7 Bölüm 7, 119 Bölüm 2)
- Lenf düğümleri: Lenfatik sistem içinde asit ve hasarlı hücreleri ağına düşüren ve bunların bakteri ve akyuvarlar tarafından zararsız hâle getirilip böbrekler yoluyla idrar içinde boşaltılmalarına kadar vücutta dolaşmalarını engelleyen tutma cebi ya da havzalarıdır. "Onlar bir evin foseptik çukurlarıdır. ... İşlevleri, lenf içindeki asitli atıkların yaklaşık 3 olan pH derecesini yaklaşık 6'ya çıkararak böbreklere zarar vermesini önlemektir." Lenf düğümlerinin alınması tehlikeli olabilir. "Yanlış lenf düğümünü aldırırsanız, ölürsünüz." Lenf düğümleri, asit yükü baş edebileceklerinden fazla olduğunda sertleşebilir ve asit, dokularını sertleştirebilir. Şifalı bitkiler ve lenfi hareket ettirici astrenjan meyvelere ilaveten, sertleşmiş lenf düğümlerinin yumuşatılmasında hintyağı kullanılabilir. (4 Bölüm 1, 150, 181)
- Lenf hareketi: Süzme ve su yüklemeye bağlıdır. Böbreklerin, adrenal bezlerinin ve tiroidin işlevleri artırılmalıdır. Yiyecekler ağırlıkla çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz olmalıdır. Egzersizin lenfleri harekete geçirdiği ve vücudu temizlediği düşüncesi bir yanılgıdır. Hücresel atıkların böbreklerden geçmesini sağlayabilmelisiniz. Meyveler son derece atak, buna karşılık sebzeler son derece pasiftir. Böbrekleriniz süzemiyor ve siz egzersiz yapıyorsanız, daha fazla asit üretiyor ve yaşadığınız sorunu daha da içinden çıkılmaz bir hâle sokuyorsunuz demektir. (63 Bölüm 3, 91 Bölüm 8, 209, 261)
- Lenf: Hücresel atıkları böbrekler tarafından süzülüp vücuttan atılmak üzere toplayıp götürür. Kimyanın asit tarafıyla alışverişi vardır.
- Lenfatik sistem: Lenfteki hücre metabolizmasının asitli

atıklarını süzülmek ve vücuttan boşaltılmak üzere böbreklere nakleden dev kanalizasyon ve bağışıklık sistemi. Böbrekler süzme işlemini durdurursa bu atıklar önünde sonunda tepeden tırnağa bütün vücut içinde sistemli bir biçimde birikecektir. (4 Bölüm 1, 150, 178, 290)

- Libido: Bir cinsel ilişki arzusudur. "Bütün bir endokrin sistemin doğru denge ve işlevine ama özellikle temiz böbreklere ve güçlü tiroid ve adrenal bezlerine bağlıdır."(98) (90 Bölüm 7, 132)
- Lifli tümörler: İster dölyatağı tümörleri olsun isterse fibrokistik meme ya da iltihaplanma, hepsinin nedeni lenfatik akış tıkanmasından kaynaklanan asit oranı yüksekliğidir. Bu, zayıf böbreklerin, adrenal ve paratiroid bezlerinin de dahil olduğu bir kalsiyum faydalanımı sorunudur. Lifli tümörler başlangıçta iyi huyludur ama kansere dönüşmemeleri için asitli lenflerin temizlenmesi şarttır. (42 Bölüm 8, 173, 221)
- Limon suyu orucu, Stanley Burroughs Temel Arınma: Alkali oranını yükseltir ve böbreklerin lenf hareketini başlatması için iyidir. Yapılması da kolay. (Dr. Morse akçaağaç şurubu ve acı biberin azaltılmasını tavsiye ediyor.) (35 Bölüm 1)
- Lösemi: Bir bağışıklık sistemi sorunudur; lenfatik bir sorun olduğu anlamına gelir. Lenfin böbrekler içinden geçmesini sağlamak için organların temizlenmesi, salgı bezlerinin güçlendirilmesi şarttır. Lösemi, üstesinden gelinmesi daha kolay kanser türlerinden biridir. (28 Bölüm2, 308)
- Magnezyum, izolat takviyesi olarak yüksek dozlarda alındığında: Kalsiyum ve fosforu dokulardan kovar. Benzer bir sorun, izolat mineraller içeren bütün gıda takviyelerinde çıkar çünkü kimyasal dengesizliğe yol açarlar. (145)
- Mantar bitkileri: Mantar türleridir. (54 Bölüm 4)
- Mantar sorunları: "Vücuda o kadar yerleşmiş olabilir

ki mantar/maya enfeksiyonlarının tek başına çiğ meyvelerle giderilmesi çok güç olabilir. Aç bırakılarak vücuttan atılmaları da mümkün değildir. Vücutta olmalarının nedeni şeker metabolizmasının yetersizliği, adrenal bezlerinin güçsüzlüğü ve lenfin böbreklerden geçememesidir. Antiparazit şifalı bitkiler, zehirden arınmaya çok faydalı bir yardımcı olabilir, yine de lenfatik sistemin akışını ve durumunu geliştirmek kritik öneme sahiptir, bunun yanı sıra karmaşık karbonhidratlardan -şekerler, nişastalar- kesinlikle kaçınmak gerekir; tahıllar, patates, pirinç, peynir, makarna, pizza, ekmek, bira, vb."(90) (3 Bölüm 3, 99 Bölüm 3, 261)

- Mantar: Karbonhidrat mayalanması sırasında oluşur. Vücutta, özellikle sülfür de varsa, ürik asit kristalleri bırakır çünkü sülfür bir mantarsı çoğaltandır. (3 Bölüm 3)
- Mayalanma: Bir ölme süreci, karbonhidrat çürümesidir. Mantarın devreye girdiği yerdir. (135)
- Mayalı yiyecekler: Hayatın çürüyen tarafındaki mantarsı yiyeceklerdir. Vücutta şişkinlik, gaz ve mantara neden olurlar. (ATDCPRH, 135)
- Meyan kökü, saf: Tansiyonun yükselmesine katkısı olur ve şeker metabolizmasıyla ilgili sorunlarda doğal bir kortizol gibi çalışır. (47 Bölüm 8, 63 Bölüm 7, 186)
- Meyve şekeri: Hücre duvarlarından geçmek için insülin ilavesi gerektirmemesi sebebiyle daha aktif bir basit şekerdir. Karmaşık karbonhidratlardan elde edilen şekerinse diğer şekerlere parçalanması gerekir ve faydalanım için pankreastan insülin üretimi gerektirir. (2 Bölüm 1, 9 Bölüm 1)
- Meyve ve sebzeler, çiğ: Alkali ağırlıklıdırlar. Meyveler, sebzelere göre daha çok olmak üzere elektromanyetik enerji de içerirler. Etler, süt ürünleri ile pastörize ve pişmiş yiyeceklerde bu enerji bulunmaz ve bu yiyecekler asit oluşturucudur. (169)

- Meyvecil: Meyve yiyen.
- Meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz: İçerdikleri basit şekerlerden dolayı sindirimi en kolay yiyecekler arasında bir numaradırlar. Zehirden arınma ve tazelenme için en güçlü ve astrenjan, besin ve enerji açısındansa mükemmel derecede dengeli yiyeceklerdir. Meyveler ve özellikle de ufak taneliler sinir sistemini yeniden inşa edebilen tek yiyecektir. Beslenme düzeniniz basit olsun. (32 Bölüm 4, 164, 223, 305)
- Morfin: Opioid* bir ağrı kesici ilaçtır. Morfine devam eden insanlar çok daha erken ölür. (61 Bölüm 1)
- Mutluluk hissi ya da yokluğu, ruhsal çöküntü: Tiroid, paratiroid işlevleri ve kalsiyum faydalanımıyla bağlantılıdır. (245, 264)
- Muz: Yeşilken koparıldıktan sonra besleyicilik açısından olgunlaşmasını sürdürür. (2 Bölüm 4)
- Natüropati: Doğa bilimidir. "Natüropatik ilaç, bir oksimorondur." "Ortalama natürpat, bir doktorun tedavi edebildiğinden fazlasını tedavi edemez çünkü takviyelere ve bunlarla ilgili eksikliklere odaklanır; bu da hiçbir yere götürmez." (145, 294)
- Nişastalı yiyecek -karmaşık karbonhidratlar: Tahıl, patates, pirinç, makarna- ve peynir tutkusu: Nedeni vücuttaki mantarlardır. Bu yiyeceklerin tüketilmesi mayalanmaya ve daha çok mantar oluşumuna neden olur. Adrenal bezleri ve şeker metabolizmasıyla ilişkili olduklarından duyguya yönelik yiyeceklerdir. Şeker metabolizması ile ilgili bir sorun yaşıyorsanız, adrenalleriniz zayıf demektir. Bu yiyecekleri tüketmek, mantar oluşumunu hızlandırır. Siz hissetmezsiniz ancak vücudunuzun içinde mayalanma gerçekleşir. (69 Bölüm 3, 178,199)

---

* Ç.N: Afyon türevi.

- Nöbet ve ataklar: Nedeni, kalsiyum faydalanım sorunudur. Kalsiyum ve mineral faydalanımını artırmak için genel olarak vücudun ve sinir sisteminin ayrıca tiroid, adrenal ve paratiroid bezlerinin temizlenmesi ve güçlendirilmesi için çaba gerekir. (75 Bölüm 4, 135, 173)
- Nöro-lenf masajı: Nöro-lenfatik noktalar, kaslar içinde gerilip enerji akışına engel hâle gelebilecek sinir yerleşimleridir. "Sinir sistemi içinde lenf düğümlerini ve lenfatik atık boşaltımını uyarırlar."(100) Kaslar, sinirler yoluyla tek tek organlara, salgı bezlerine ve hatta bunlarla bağlantılı düşünce ve duygulara bağlanırlar. Bu noktalara masaj yapıldığı zaman kaslardaki gerilim boşalarak engellenmiş enerjinin tekrar serbestçe akmasını sağlayabilir. Omurganın her iki tarafındaki bu noktalara masaj yapmak, baş içindeki ve tüm vücuttaki enerji akışına ve lenf boşaltımına katkıda bulunur. (Neurolymphatic Points)
- Obezite ve aşırı yağ: Bir şeker metabolizması sorunudur. Buna iki etken neden olabilir: 1. Çok fazla nişasta -karmaşık karbonhidrat- tüketmekten aşırı yorulmuş adrenal bezleri; 2. Tiroid bezi işlevlerinde metabolizma ve sindirim yavaşlamalarına neden olan düşüş. Sizde bunların ikisi birden varsa çok kilolu olabilirsiniz. Vücuttaki parazit ve mantarlar da bu soruna katkıda bulunuyor olabilir. Çok kısa boyluysanız, zayıf bir hipofiz bezinizin olma ihtimali de var demektir. (278)
- Oksijen: Hastalığı tedavi etmez; asitleri etkisizleştirir. Kanda oksijen doygunluğu %99 ya da en az %98 olmalıdır. (236)
- Ortam, vücut içi; hücreler içi ve arası sorunlar: Vücudun dokular arası sıvısıdır. Asitli lenfatik tıkanmadan dolayı zehirli bir hâle geldiğinde bakteri, parazit ve virüsler için bir üreme ortamı olur. (171, 283)
- Oruç: Çok güçlü olabilir ama aşama aşama yapılması

gerekir. Yazarın görüşüne göre, aşağıdaki oruç türleri zehirden arındırma ataklıklarına göre azdan çoğa doğru sıralanmıştır:

- Taze sıkılmış çiğ meyve suyu.
- Tek bir meyve yeme. "İki en iyi meyve orucu limon ve kara üzümdür." (46 Bölüm 4)
- Aralıklı susuz oruç.
- Su orucu.
- Uzun susuz oruç.

• Orucu bozmak, sonlandırmak: "Yavaş yavaş yapılmalıdır. Hindistan cevizi suyu veya taze meyve suyuyla başlayın sonra da katı gıda yemeye geri dönmeden önce, daha yoğun meyve püreleri. Çoğu orucu bitirmenin temel kuralı, tamamladığınız her üç günlük oruç için bir veya iki günü taze sulu meyveler yiyerek geçirmektir."(87)

• Otcul: Sebze yiyen.

• Otizm ve ADD, ADHD: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu): Genelde cıva gibi sinir zehirlerinden ve sinir sisteminin baskılanmasından kaynaklanan gerçek nörolojik sorunlardır ve adrenal bezlerini zayıflatır. Sinirsel zehirlenmenin tek çaresi, böbrekler içinden geçemeyen lenfi zehirden kurtarmak üzere zehirden arınmadır. (89 Bölüm 8, 61 Bölüm 1)

- Otizme neden olan zehirler pek çok kaynaktan geliyor olabilir ama son yıllarda pek çoğu cıva bazlı koruyucu, timerosal içeren aşılarla ilişkilendirildiler. Cıva özellikle gelişmekte olan beyinlere zarar veriyor.(84) Doktor Toby Rogers, otizm üzerine yapılan çalışmalardan bahsederken şunu belirtir: "Otizm ağırlıklı ilk çalışma (Treffert, 1970) otizm oranının 10 bin çocukta 1'den daha az olduğunu gösterdi. Bugün ABD'deki otizm oranı 36 çocukta 1'dir. (Zablotsky ve arkadaşları, 2017)."(85)

Dahası, "%100'e yakın aşı oranına sahip olan toplumlar olarak, bunun zararları tespit edilemez hâle geldi çünkü herkes zarar gördü. Otizm yeni normal hâle geldi."(86)

- Oto-bağışıklık sorunu: Böyle bir şey yok! Bu, alopatik tıp yaklaşımının anlamadığı bir şeyi tanımlamak için kullandığı kavram ve bizleri anlaşılamayacak ya da düzeltilemeyecek bir durum olduğuna inanmaya sevk ediyor. Vücudunuz, yaşadığı sorunları kendisi yaratmaz. Asla yanlış yapmaz ve yaptığı her şeyin bir nedeni vardır: Uğraşmaya mecbur bırakıldığı durumla başa çıkmak; bu da sorunun bir parçası hâline gelmiş olan hasarlı hücrelerin parçalanıp temizlenmesini gerektirir. Unutmayın ki doğa kuralı, zayıflar yok olurken güçlülerin hayatta kalmasıdır. Doktorların oto-bağışıklık dediği, zayıflıktan kurtulmayı içeren doğal sürecin bir parçasıdır; ancak bu şekilde güç yeniden inşa edilebilir ve zayıflığın yerini alabilir. Buna karşılık hiç kuşkusuz bu da vücudun zehirden arındırılmış olmasına ve bunu yapmak için gerekli besinlerin sağlanmasına bağlıdır. (32 Bölüm 3, 75 Bölüm 1, 86, Bölüm 1)
- Otonom sinir sistemi: 'Otomatik'tir ve istemsiz tepkileri kontrol eder. Sempatik ve parasempatik sistemlerden oluşur.
- Öfke: Genelde tıkalı bir karaciğerle bağlantılıdır. İnsanlar öfkeli ve sinirli olduklarında olumsuz yiyecekler yemenin cazibesine kapılma eğiliminde olurlar. (50 Bölüm 2, 70 Bölüm 2)
- Ölüm: "Ölümün kötü olduğu düşüncesini aşmamız gerekiyor. Her şeyin başına gelen doğal bir süreçtir. Bilinç ve farkındalığın bir düzeyinden diğerine geçmektir." (127 Bölüm 2)
- Pankreas bezi: Yiyecekleri parçalamak için gerekli sindirici enzimlerin yanı sıra vücuttaki şeker seviyelerini kontrol eden glukagon ve insülini üretir.

- Paratiroid bezi: Kalsiyum faydalanımını kontrol eder. Taneli ufak meyveler ve salgı bezi takviyeleri işlevlerinin artmasına katkıda bulunur. "Paratiroid zayıfsa, ruhsal çöküntü yaşanır." (2 Bölüm 2, 7 Bölüm 9, 316)
- Parazit ve solucanlar: Çoğu proteinle beslenir. (56 Bölüm 5)
- Parkinson, MS, ALS: Yüksek asit seviyesinden kaynaklanan aşırı sinirsel düşüş örnekleridir. Sadece meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve şifalı bitkiler lenfatik hareketsizliğin çözülmesine ve sinirlerin, salgı bezlerinin ve beyinciğin tazelenmesinde işe yarayabilir. Derin ve ısrarlı bir zehirden arınma gerekir. (140, 214, 258, 312)
- Pastörize etme: Yüksek ısıyla bakterileri yok etme sürecidir ama aynı zamanda kimyasal elementleri o kadar sıkı bir şekilde birbirine bağlar ki vücudun sağlıklı bir biçimde kullanabileceği şekilde parçalanamazlar. Pastörize ürünlerde yaşam enerjisi kalmaz, onlar ölüdür. (82 Bölüm 1)
- Pişmiş yiyecekler: Ölü, elektrik enerjisinden yoksun ve ölüm artırıcı yiyeceklerdir. Beslenme düzeninde pişmiş yiyecek miktarı sınırlanmalıdır. (27 Bölüm 4, 148)
- Probiyotikler: Enzimlerde olduğu gibi takviye olarak gerekli değildirler veya tavsiye edilmezler. Probiyotikler daha iyi bir sindirim için sindirim yoluna bakteri tohumları ekmek için alınır çünkü bunlar sindirilmemiş malzemeyi parçalarlar. Buna karşılık, sindirim yolunda her zaman bakteri mevcuttur. Bu yüzden sindirim ve lenfatik boşaltımın geliştirilmesine odaklanmak gerekir. Aksi hâlde, probiyotik veya sindirici enzimler almak sadece vücudu güçlendirmeyen ve sürdürülmesi zorunlu geçici bir bandaj çözümü olur. Takviye gıda firmaları için iyidir ama vücut sisteminin güçlendirilmesine uzun süreli bir katkısı olmaz. "Çiğ yiyeceklere geçtiğinizde probiyotik ve sindirici enzim endişesi taşımanıza gerek kalmaz." (Submitted Eye Pictures)

- Protein efsanesi: Kesin olarak doğru değildir. Sağlıklı olmak için fazla proteine ihtiyacımız yok, tam tersine çok azı yetiyor. Goriller çiğ meyve ve yeşillik yerler yine de primatlar arasında en güçlüler onlardır. Vücudumuza gereken, meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz ve sebzelerde bol miktarda bulunan basit amino asitlerdir. Vücut, proteini sağlık ya da kas geliştirmek için kullanamaz. Proteinler, vücudun kullandığı basit amino asitleri elde etmek için parçalanmaları zorunlu karmaşık amino asit yapılarıdır. Proteine dayalı bir beslenme düzeniyle böbrekler iyileşemez çünkü bu düzende vücut açısından pek çok dengesizlik sorununa yol açan asitler üretilir. İnsan vücudu basit şekerlerle, basit yağ asitleriyle ve basit amino asitlerle işini gayet iyi görür. Basitlik anahtardır. (15 Bölüm 2, 167)
- Protein pompalama: Vücutlarına protein pompalayan vücut geliştiriciler ve atletler, vücutlarında asit yığılması yaratıyor ve kalsiyum kaybediyorlar ve önünde sonunda bel, böbrek ve artrit sorunları yaşıyorlar. "Protein pompalarsanız, kaybedersiniz." (206, 246)
- Protein tozları: Böbreklere zarar verebilir ve dokulardaki kalsiyumu süzebilir. "Proteinler insan vücudu kimyasının en kaba saba şeklidir." (7 Bölüm 1, 217)
- Protein: İçeriğinde yüksek miktarlarda asit minerali taşır. Bütün vücutta asit seviyesini yükseltir ve özellikle boşaltım organlarına -kalın bağırsak ve böbrekler- acımaz. Bütün etler, balık ve beyaz etler dahil, çok yüksek protein içerirler. Bunlar ölü doku ve sönmüş, çürümüş kandır; vücuda bakteri ve solucan taşırlar. Vücut proteini doğrudan kullanamadığından, onu kullanılabilir amino asitlere dönüştürmek için bir yığın işlemden geçirmek zorunda kalır. Sonra da ardında bıraktığı asitleri etkisizleştirmek için ayrıca bir çaba gerekir. Bunu kendi dokularından kalsiyumu geri çekerek ve fazladan kolesterol üreterek yapar. Tüketilen protein yüzdesi ne kadar yüksekse, geri çekilen kalsiyum da

o kadar yüksek olur. Vücut enerji için proteini değil basit şekerleri kullanır. Büyümek ve kas geliştirmek için çok fazla protein almak zorunda olduğumuz fikri doğru değildir. En hızlı kilo artışını bebeklikte yaşarız oysa anne sütündeki protein %1'den daha azdır. Meyveler -% 3-8 arası- ve sebzeler -%1-9 arası- düşük proteinlidir ve kolay hazmedilirler. Ama et ve süt ürünleri -ortalama %20'nin üzerinde-, tahıl -%15'e kadar-, kabuklu yemişler ve çekirdekler -%8-17 arası-, oluşan bu asitlerden dolayı aşırı miktarda ve sürekli olarak yenilmeyecek kadar yüksek protein içerirler. Ayılar gibi hepçil hayvanlar bile tümüyle proteinden oluşan bir beslenme düzeniyle baş edemez. Ölü hayvan dokusu yemenin yol açtığı bir diğer sorun da onların steroid ve hormonlarını tüketiyor olmamızdır; bu durum, bir yandan kendi salgı bezlerimizi zayıflatırken, kendi doğal üretimimizi de zayıflatır. (25 Bölüm 5, 63 Bölüm 1, 161, 302)

- Radyasyon terapisi: Bir durumun ilerlemesini durdurmaya yönelik bir tıbbi müdahale tedavisidir; dokulara zarar verir, hücreleri yakar. Söz konusu durumun nedenlerini yani hareketsiz lenfin yol açtığı yüksek asit seviyesini düzeltmekle ilgisi yoktur. Radyasyon kansere neden olur. (7 Bölüm 5)
- Reflü GERD, gastroözofajeal reflü hastalığı: Üç türdür:
  - Gerçek reflüye* pankreasın hidroklorik asidi etkisizleştirmeye yeterli sodyum bikarbonat üretmemesi neden olur.
  - Aşırı sülfür nedeniyle, midedeki bir tahriş edici madde, hücre asitlerinin baz kimyaya daha yakınlaşması için gerekli bakterilerin lenf düğümü üretimini baskı altına alır. Lenf kanalizasyon şebekesini baskılar.

* Ç.N: Asit geri akışı.

- En yaygın ve en fena türü, mide ve yemek borusu duvarlarında oluşarak yanmaya neden olan dokular arası -intersitisyel- lenfatik birikmedir.

• Reflü için adrenal bezlerinin güçlendirilmesi ve böbreklerin lenfatik atıkları süzmesi kilit önemdedir. Bütün bu ara dokular temizlenmediği sürece hiçbir çare bulunamaz. (81 Bölüm 1, 132)

• Ruhsal çöküntü: Paratiroid bezinin ve muhtemelen diğer bezlerin de zayıf olmasıyla bağlantılıdır. Kalsiyum faydalanımı ve endokrin bezlerine baskı yapan asitli lenf sorunu söz konusudur. Salgı bezleriniz düştüğünde siz de düşersiniz. (264)

• Saç dökülmesi ve kellik: Nedeni, yüksek asit seviyesi, zayıflamış bir hipofiz bezi ve baş içinde lenfatik hareketsizliktir. Kan dolaşımını artırmak ve baş içindeki sinirlerin tazelenmesi için böbreklerin süzme işlemi yapmasını sağlamak, adrenalleri güçlendirmek ve şifalı bitkiler kullanmak gerekir. (47 Bölüm 4)

• Sadece üzüm perhizi: 10-20 gün arası hatta birkaç ay yapılanları, bütün vücut sistemini temizlemeye yarar. Böbreklerin çalıştırılması ve lenfi süzmesine büyük yardımı dokunur. Sadece karpuz diyeti de iyidir. (36 Bölüm 3, 70 Bölüm 3, 147)

• Sağlık sorunları: Bir sağlık sorunu yaşıyorsanız bir sisteminiz, yani lenfatik sistem inişte demektir. Ciddi sağlık sorunları sadece çiğ yiyeceklerle iyileştirilemez; vücudun şifalı bitki ve salgı bezi takviyelerine de ihtiyacı olur. (45 Bölüm 1)

• Sağlıklı bir beslenme düzeninde kaçamaklar: Ara sıra olabilir ama bunlar kısa ve küçük kaçamaklar olsun. Sonra hemen sağlıklı yaşam yoluna geri dönün.

• Salatalık: Meyveye daha yakındır. (185)

• Salgı bezi takviyeleri: Genellikle sığırlardan elde edi-

len, su kaybına uğramış ve kurumuş dokulardan oluşur. Kronik olarak zayıf salgı bezlerinin güçlendirilmesinde kullanılabilirler. Örneğin, büyük tansiyon normale yakın seviyelere gelinceye kadar adrenal bezi takviyeleri kullanılabilir ya da timus bezi takviyeleri t-hücre üretiminin uyarılmasına yardımcı olabilir ve lenfatik sistemde hareketi teşvik edebilir. "Salgı bezi takviyeleri genelde kısa dönemli olarak kullanılır ve her fırsatta kullanılmaları doğru değildir."91 (122 Bölüm 5, 168, 283)

- Saman nezlesi ve bahar alerjileri: Bir lenfatik tıkanma sorunudur. (6 Bölüm 3, 112 Bölüm 2)
- Sauna: Vücut ısısını yükselterek terlemeye sevk etmek ve zehirli atıkların cilt gözeneklerinden boşalmasını sağlamak için kullanılabilir. Sauna türleri arasında buharlı, kuru, yakın kızılötesi ve uzak kızılötesi saunaları yer alır. Dr. Morse'a göre buharlı saunalar, en sağlıklısı ve en doğalıdır. (42 Bölüm 3)
- Sebze ve salatalar: Karmaşık, lifli ve aslında otçul yiyecekleridir. Kaba sabadırlar ve sindirimleri için çok fazla enerji gerekir. Besin sağlarlar ama bunlar meyvelere göre elektriği düşük besinlerdir ve iyi bir zehirden arındırıcı değillerdir. "İnsanlar vejetaryen değildir." (168, 169, 176, 186)
- Selülit: Lenfatik sistemdeki bir kanalizasyon şebekesi sorunu olduğu kadar kötü emilim ve pankreas bezlerinin olası zayıflığıyla da ilgilidir. Beslenme düzeninde yeterince meyve yer almamış demektir. Mide, bağırsak, adrenal ve böbrek işlevlerini geliştirmeye yönelik çaba gerekir. (16 Bölüm 2, 120 Bölüm 5)
- Sertleşme: Asitli lenfatik tıkanmadan kaynaklanır. Lenfin harekete geçirilmesi için beslenme düzeninin iyileştirilmesi ve adrenal bezleriyle böbreklerin güçlendirilmesi şarttır. (301)

- Sertleşmiş lenf düğümleri ve tümörler: "Zehirden arınma bir yanıttır, biyopsi ise değil. Tümör ve kitleler hasara ya da mutasyona uğramış hücre yığınından başka bir şey değildir. Asitli atıklar hücrelerin deforme olmalarına yol açar. Bu kitleyi delip içine girmek zaten yüksek seviyede iltihaplı bir bölgede, fazladan iltihaplanmalara zemin hazırlar."(92) (150, 204, Health Talk)
- Sıcak basmaları: Tiroid ve hipofiz bezleri başta olmak üzere endokrin bezlerinin zaman içinde fazla protein alınmasına bağlı yüksek asit seviyesi nedeniyle zayıflamış olmasıyla ilgilidir. (70 Bölüm 3, 135, 159)
- Sıcak, hava ısısı: Asit oranını yükselticidir. (236, 264)
- Sığır, domuz, tavuk-hindi-ördek etleri, süt ürünleri, peynir: Uyarıcıdırlar ve protein içeriği bakımından çok zenginlerdir.
- Sıvı yükleme hemen gerçekleşmez çünkü sistemle ilgili bir meseledir. Süzme işleminin başlaması için böbreklerdeki tıkanıklıkları gidermek uzun bir süreçtir. Sıvı yükleme ve lenfatik atıklardan temizlenme önce böbreklere en yakın yerlerde gerçekleşir. Baş içindeki lenfatik hareketsizliğin düzeltilmesi daha da uzun zaman ister. (221, 245, 316)
- Sıvı yükleme, susamakla karıştırılmasın: Hücreler etrafında, 'dokular arası' anlamındadır. Vücuda daha fazla su içilerek normal suyunu kazandırmak mümkün değildir. Çözüm hareketli lenftir. Sıvı yükleme bir çiğ meyve, ufak taneliler, kavun ve karpuz deneyimidir. (16 Bölüm 3, 221, 252, Eye Review)
- Sigara içme: Asla hiçbir tür sigara içmeyin çünkü kandaki asit seviyesini yükseltir ve ciltten ve vücuttan kalsiyum çeker. Nikotin son derece zehirlidir. Bir gevşetici olacak yardımı dokunabilecek kenevir bile aşırı kullanım hâlinde adrenalleri zayıflatabilir, tansiyonu düşürebilen ve solunum sorunlarına neden olabilen bir sinirsel zehirdir; en iyisi ten-

tür olarak kullanmaktır. (32 Bölüm 1, 256)

- Siğiller: Benlere benzerler ama viral bileşenlidirler. (36 Bölüm 2)
- Sindirim güçlüğü, mide yanması ve reflü: Karaciğer ve pankreas zaafları yanı sıra sindirim sistemi duvarlarında lenfatik tıkanmadan kaynaklanan sindirim sorunlarıdır. (132)
- Sindirim: Daha sık, daha küçük öğünler yiyerek ve yiyecek birleşimlerini doğru yaparak geliştirilebilir. Elmanın da yardımı dokunabilir. (66 Bölüm 2, 202)
- Sindirimi kolaylaştırıcı enzimler almak: Pankreası bozar. Pankreasın görevlerinden biri sindirimi kolaylaştırıcı enzimler üretmektir ama bu bir besin takviyesi olarak kendisine sağlanırsa kendi üretimini durdurur. Sindirimi kolaylaştırıcı enzimler ve probiyotik kullanmak tedavi bazlı düşünmektir ve tavsiye edilmez. (Diabets and Insulin Bölüm 1)
- Sinir iletiçileri: Adrenal bezleri, enerjinin sinir sistemi içindeki hareketi için epinefrin -adrenalin- ve norepinefrin üretir. Et yediğimizde ölü hayvanın sinir iletiçilerinden gelen enerjiyi hissederiz ama aşırı et tüketiminin sonucu, zamanı geldiğinde böbreklerde kötü emilime yol açacak olan zayıf adrenal bezleridir. (253, 259)
- Sinir sistemleri:
  - o Merkezi: Beyin ve omuriliğin merkezinde yer alır ve tüm vücudun kontrol merkezidir.
  - o Parasempatik: Beslenme, sindirim ve cinsel etkinlik dürtülerinden sorumludur. Örnekleri, sindirim, idrar ve dışkı yapma ve cinsel uyarılmadır.
  - o Sempatik, savaş ya da kaç: Vücudu fiziksel ve zihinsel etkinliklere hazırlar.
- Sinirler: "Sinir dokuları sizin bilişim otobanınızı yani sinir sisteminizi oluşturur. Bu dokular yüksek enerjiyle

yüklüdür ve elektriksel iletişimin gerçekleşmesine olanak sağlarlar." (Detox Miracle Sourcebook, sf. 21)

- Sinirlerin tazelenmesi: Meyveler ve taneli ufak meyveler bunu yapar. Sebzeler yapamaz. (283)
- Sinirsel sorunlar: "Yardımı dokunabilecek sadece tek bir yiyecek grubu vardır; o da meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz." (173)
- Sistemsel lenfatik tıkanma: Nedeni sürekli yüksek asit seviyesi ve tıkalı böbreklerdir. Vücut dokularında peklik noktasına kadar ilerlerse tıpkı ciddi soğuk algınlıkları ve akciğer enfeksiyonlarında mukozanın yoğunlaşması gibi bu lenf sıvısı da lapaması bir hâl alır ve derinlere gömülür. Bunun çıkarılması zor ama imkânsız değildir. Israrla sürdürülen bir zehirden arınma programı gerektirir. Bu düzelince her şey de düzelir. (5 Bölüm 4, 51 Bölüm 4, 187, 271)
- Sistemsel sorunlar: Kanın asitle çarpışması durumunda gelişirler. Alkali oranının yükselmesi ve lenfin böbreklerden geçmesi şarttır. "Lenfatik bir sorun yaşıyorsanız, sistemsel bir sorununuz var demektir." (187)
- Sistit, dokular arası: İdrar torbasında asit oranı yükselmesi. (185, 189, 315)
- Skolyoz, omurga eğriliği: Uzun süren bir asit ağırlıklı beslenme düzeninin bütün vücut ve omurga kemiklerindeki kalsiyumu çalmasından kaynaklanır. Dr. Morse hiçbir zaman onarılamayacak bir skolyoz vakası olmadığını ama %100 çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzla ara sıra yeşil bitki sularına dayalı bir beslenme düzeni gerektiğini söyler. (1 Bölüm 1, 17 Bölüm 3, 262)
- Soğuk algınlıkları ve grip: Vücudun birikmiş zehri boşaltma çabalarıdır. Dışkı ve balgam olarak vücuttan atılır. Avrupalı doktorlar tam da vücudun boşaltmaya çalıştığı şeyi baskılayacağı için bu, tedavi edilmemesi tavsiyesinde bulunur. Vücuttaki alkali seviyesini yükseltmeye başladı-

ğınız zaman Katyonik süreç -zehir birikintilerinin parçalanmaya ve dışarı doğru harekete geçtiği dönem- başlar. Örneğin kireçlenme, tümörler, apseler, kistler, kolesterol tabakaları ve su kaybı hâlleri tersine dönmeye başladığında durum budur. (Detoxification: Science, Practice and Reality of. Bölüm 1)

- Soğuk: Alkali seviyesini yükseltir.
- Soya sütü, soya peyniri ve tofu gibi soya ürünleri: Soya ürünleri artık politik doğrucu vejetaryenler tarafından et ve süt olarak işlev görüyor ama bunlar sağlıklı seçenekler değildir çünkü içeriklerinde:
  - o Normal endokrin işlevlerini aksatan fitoöstrojenler bulundurur,
  - o Enzim engelleyiciler içerir,
  - o Aşağıdaki sorunlara yol açacak maddeler vardır:
  - o Alyuvarların kümelenmesine,
  - o Bağışıklık sisteminde işlev bozukluklarına,
  - o Bağırsak yolunda işlev bozukluklarına,
  - o Pankreas işlevlerinin engellenmesine,
  - o Protein sindiriminin engellenmesine

Tofu yüksek ısıda işlenir ve lezzeti artıran nitrit ile bir sinirsel zehir olan MSG içerir ve östrojendir. (25 Bölüm 5 ve yazarın araştırmaları)

- Standart Amerikan beslenme düzeni: Nüfusumuzu şu anki lenfatik tıkanıklık, hücre çürümesi ve hızlı sağlık bozulmaları seviyesine indirmiştir.
- Steroidler, steroid ve hormon takviyeleri: "Sentetik steroidler almak adrenal bezlerini devre dışı bırakır." "Adrenal bezleri sırası geldiğinde vücudun iltihap önleyicileri olarak işlev gören kortikol tip steroidler üretmek için kolesterol kullanır." (İltihaplanma, vücudun yakıcı asitler tarafından yakılması demektir.) (Detox Miracle Sourcebook sf. 61, sf.

150)

- Su kaybı: Asitli lenfatik birikme ve böbreklerin hücresel atıkları süzüp boşaltamaması nedeniyle doku kurumasından kaynaklanır. Gözlerinizde, ağzınızda ya da cildinizde kuruma yaşadığınız zaman su kaybediyorsunuz demektir ve lenfin böbreklerden geçmesini sağlamanız gerekir. (186, 316)
- Sülfür: MSM -metilsülfonilmetan- ve glikozaminsülfat gibi ürünlerde sağlıklı bir vücutla bağdaşmaz ve hiçbir şeyi de tedavi etmez. Sülfür mide-bağırsak sorunlarına neden olur; lenfatik sistem için ciddi bir baskılama unsurudur; mantarsıların çoğalmasına yol açar ve iltihaba neden olur. Diğer sülfür kaynakları antibiyotikler ve turpgillerdir. (3 Bölüm 3, 7 Bölüm 6)
- Mukoza: Yağ bazlı bir çözeltidir. Vücut bağışıklık sisteminin bir parçası ve asitlere karşı korunmadaki ilk savunma hattıdır. Vücut asitlere mukozayla karşılık verir. Ancak vücut asit derecesi ciddi bir hâle geldiğinde mukozanın kendisi de asitli ve tıkayıcı bir özellik kazanır. Mukoza farklı renkler alır: Vücut şiddetli sorunlarla uğraşırken berrak; bir rahatsızlığın daha az şiddetli evrelerinde sarı ve kronik durumlar sırasında yeşil, kahverengi veya siyah. Bu son renkteki mukoza kilit altındadır. Zehirden arınma sırasında boşalmaya başlarsa derin bir arınma gerçekleşiyor demektir. (42 bölüm 8, 176, 202, High Blood Pressure)
- Süper besin karışımları: İyidir ama sindirim kolaylaştırıcı enzimler ya da probiyotik değil, doğal süper besin içeriyor olmalarına dikkat edin. (212)
- Süt ürünleri ve peynir: Aşırı derecede mantarsı ve mukoza oluşturucu yiyeceklerdir. Lenfi, böbrekleri ve adrenal bezlerini tıkarlar ve kansere yol açmada en kötü yiyeceklerdir. Üst solunum bölgeleri, boğaz ve sinüsü en fazla bunlar tıkar. (199, 234, 236)

- Süt: Son derce asit oluşturucudur. Pastörize süt besleyici de değildir ve plastiğe birkaç molekül uzaklıktadır. Çoğu insan iki yaşından sonra sütü sindirmek için gerekli laktoz enzimlerini kaybetmiş durumdadır. Gezegen üzerindeki en fazla mukoza oluşturucu yiyeceklerden biridir. Yağ oranı yüksek süt, tereyağı ve peynirde sağlıklı olan bir şey yoktur. İnsan vücuduna aşırı sıkıntı çıkarırlar. (119 Bölüm2)
- Şeker pancarı ve suyu: Karaciğer, böbrekler ve adrenal bezleri için harikadır. Buna karşılık suyu çok güçlü ve ataktır bu yüzden de diğer meyve sularıyla seyreltilir ya da karıştırılırsa daha kolay tüketilir. (144, 189)
- Şeker: Bütün hücreler enerji için şeker kullanır, protein değil. (34 Bölüm 2)
- Şekerler: Üç türü vardır:

1. Meyvelerde bulunan fruktoz,
2. Sebzelerde bulunan glikoz,
3. Sütte bulunan galaktoz.

Fruktoz daha üstün bir şekerdir çünkü hücre duvarlarından içeri taşınması için insülin gerekmez. (Sakaroz [yaygın adı sofra şekeri] ise fruktoz ve glikozdan oluşan bir disakkarit karmaşık şekerdir.) Adrenaller zayıfsa şeker bir sorun hâline gelir çünkü vücut onu özümleyemez. Bu şeker daha sonra mayalanır; maya ve mantar oluşturur. (9 Bölüm 1, 34 Bölüm 2)

- Şifalı bitkiler: Vücudun doğal şifaya kavuşmasına yardımcı olan bitkilerdir. Hücrelerin tazelenmesine katkıda bulunan şifalı bitkiler, vücudun kendisini temizlemesine yardımı olan bitkiler ve sinir sitemi işlevlerini artıran başka bitkiler vardır. Çare bitkilerde bulunur, ilaçlarda değil. (305)
- Şişlikler: Nedeni asitli lenfin böbreklerden geçerken yeterince süzülmemesi ve asidi seyreltmek için su tutulma-

sıdır. "Ayak ve ayak bilekleri şişiyorsa, sizde böbrek yetersizliği var demektir." (4 Bölüm 264)

- Tahıl: Cansız, yoğun yiyeceklerdir ve karmaşık şekerlerle enzim önleyici maddeler içerirler. Polisakkarit şekerler mantar ve parazitleri besler, faydalanılması için insülin gerektirirler ve vücutta yağ tutarlar. Tahıl sağlıklı bir yiyecek değildir. Çiftçiler eti için besledikleri hayvanları, kesmeden önce şişmanlatmak gibi bir niyetleri yoksa tahılla beslemezler. Tomurcuk hâlindeki tahıl daha iyidir. (7 Bölüm 7, 14 Bölüm 7, 119 Bölüm 2, 201)
- Taneli ufak meyveler: Endokrin bezleri için en iyi yiyecek. (7 Bölüm 9, 233)
- Taşlar, böbrek, safra kesesi ve karaciğer: Su kaybetmiş bir asit ortamında oksalatlara tutunan kalsiyum tarafından oluşturulur. Zayıf böbrek göstergesidir. Vücut içi sıvıları asitliyse, taşlar oluşmaya devam eder. Proteinden kaçının ve böbreklerin süzme işlemi yapmasını sağlayın. Çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdan oluşan alkali ağırlıklı bir beslenme düzeni bunları eritecektir. (70 Bölüm 2, 132)
- Tat: Asit ağızda mayhoş bir tat bırakır; alkali ise tatlıdır.(103) (Detox Miracle Sourcebook)
- Tazelenme, Rejenerasyon: Vücut dokuları, salgı bezleri ve organlarında ancak çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuza dayalı bir beslenme düzeniyle gerçekleşir. Bu yiyecekler yüksek enerjilidir ancak sebzeler böyle değildir. "Her yaşta her şeyi yeniden oluşturabilirsiniz ama bu ölü yiyeceklerle olmaz. Çiğ yiyeceklerle sorunu halletmek zorundasınız. Yiyeceklerinizi öldürüp sonra bunun sizi sağlıklı kılmasını bekleyemezsiniz." (54 Bölüm 1, 236, 279)
- Tedaviye dayalı yaklaşım: "Asla bir şeyi tedavi etmez çünkü nedene değil sonuca odaklanır. Bir hastalıkla mücadele etmeyi ya da tedavi etmeyi düşünüyorsanız kaybe-

deceksiniz çünkü hastalıklar, vücudunuzdaki hücrelerin yaşadığı arızaların isimlerinden başka bir şey değildir ve hücreler her zaman onarılabilir." (78 Bölüm 1, 200)

- Terleme, aşırı ya da hiç: Tiroid bezi ve vücut ısınının sağlıklı olmasına bağlıdır. (7 Bölüm 9)
- Testesteron jeli: Asitli bir steroiddir. Uzun süreli kullanımı prostat ve adrenal bezlerinde kayıplara, ayrıca hipofiz bezine ters gelen bir kalıntıya neden olur. (195)
- Tıkanıklıklar: Çoğu tıkanıklık lenf sistemiyle ilgilidir, kanla değil. (247, 274)
- Alopatik tıp doktorları: Hastalık bulgularını tedavi ederler. Bu bir acil hasta bakımı, geçici bir önlemdir. Hiçbir şey çözüme kavuşturulmaz. Yüksek asit seviyesi ve zayıflamış vücut sisteminin altında yatan nedenin üzerine gidilmez. "Alopati, tehlikeli silahlarla oynayan bir grup çocuktur."(99) (3 Bölüm 1, 129 Bölüm 5,140, 256)
- Tırnak mantarları, ayak ve el parmakları: Lenfler böbrekler aracılığıyla temizlenmedikçe kaybolmazlar. Şeker ve nişastaya uzak durulması gerekir çünkü bunlar mantar gelişimini besler. Parazite iyi gelen şifalı bitkilerin yardımı dokunabilir. (312)
- Timus bezi: Vücudun hastalık bulaştıran istilacıları kovalayıp yok eden adaptif bağışıklık tepki sisteminin bir parçası olarak T hücrelerini -T lenfositleri- üretir.
- Tiroid bezi: Vücut ısısını ve terleme yetisini kontrol eder. Kalp atış hızını da o kontrol eder. (69 Bölüm 2, 136, 239)
- Travma: Travmalı bölgede yüksek asit seviyesi yaratır. (141)
- Tuvalet tıkayan dışkılar: Aşırı nişasta tüketiminden kaynaklanır. (17 bölüm 6)
- Tuz tutkusu: Bir adrenal sorununa ve tıkalı lenfe işaret

eder. (76 Bölüm 4)

- Tuzlu su banyoları ya da okyanusta yüzmek: Alkali seviyesini yükseltir. (249)
- Tümörler: Asitlerin tıkalı lenf akışından dolayı tutundukları ceplerdir. Vücut, alkali seviyesinin önünde sonunda yeniden yükseleceği ve zehirden arınmanın gerçekleşeceği umuduyla, bunları organ ve salgı bezlerini ciddi hasarlara karşı korumak üzere oluşturur. Bütün tümörler ve kistler biriken asidin hücreleri parçalayarak kanserli bir hâle getirmeye başladığı noktaya kadar iyi huyludur. Çözüm, böbrekler ve adrenallerin güçlendirilmesi, lenfin harekete geçirilmesi ve asitlerinden temizlenmesidir. Vücut yüksek asit seviyesiyle yıllarca mücadele ettikten sonra tümör ortaya çıkar. (70 Bölüm 7, 173)
- Uçuk, Hepatit C, HIV, Eppstein-Barr, kızamık, suçiçeği ve zona: "Virüstürler. Bunlar, bakteri ve mantar gibi öldürülemeyen proteinlerdir. Zayıflık onları çeker. Virüsler protein oranı yüksek beslenme düzeninde gelişir ama zehirden arındıran bir çiğ alkali beslenme düzeniyle de vücuttan atılırlar. Vücudunuzda virüs varsa, asit oranı yüksek, lenfleriniz hareketsiz demektir. Antiviral ilaçlarla tedavi beraberinde fazladan istenmeyen yan etkiler getirebilir ve vücudun tıkalı hâli daha da kötüleşebilir.(94) Zehirden arınma virüsleri vücuttan def etmenin tek yoludur. (150, 307)
- Uyarıcı yiyecek, içecek ve ilaçlar: Hayvansal proteinler, kahve, çay, alkol ya da sterodiler gibi, vücudun sağlık için bir tehdit olarak algıladığı maddelerdir. Vücudun bunlara ilk tepkisi, adrenal bezlerine metabolizmayı hızlandıran ve bunları mümkün olduğunca hızlı boşaltan adrenalin üretimini artırması talimatı vermek olur. Bunun yapılmasının nedeni, uyarıcı maddelerin kalsiyum eksikliğine, adrenal zaaflarına ve böbreklerde ve tüm vücutta lenfatik tıkanmaya neden olan asitleri üretmesidir. Bunun sürekli olma-

sı asitler dokuları, eklemleri ve sinirleri yiyip tükettiği için her türlü hastalık hâliyle sonuçlanır. Kişi sağlığa giden yolu uyaramaz. Aslında olan bunun tam tersidir. (75 Bölüm 4, 118 bölüm 2)

- Uyku sorunları: Epifiz bezinde lenfatik hareketsizlikle bağlantılıdır. Temiz bir vücut için her gece yaklaşık altı ya da yedi saat uyku gerekir. Sabahları yorgun uyanılıyorsa, doğal sinir ileticileri üretimini artırmak için adrenal ve tiroid bezlerinin güçlendirmek gerekir. Ayrıca kablosuz modem ve elektronik cihazlardan kaynaklanan EMF radyasyonunun başka önemli işlevlerin yanı sıra uykuyu tetikleyen vücut hormonu melatoninin üretimini azaltacağı bilinmelidir. Kablosuz modemlerin geceleri kapatılması vücudunuza dinlenme, gençleşme ve tazelenme şansı sağlar.(102) (124 Bölüm 1)
- Uykusuzluk: Nedeni zayıf pineal bezdir. Lenf beyinde tıkanır ve pineal bezin ve muhtemelen hipofiz bezinin asit seviyesini yükseltir. (132, 204)
- Ülser: Nedeni vücudun aşırı asitli olmasıdır. Neden, mide ve bağırsaklardaki hidroklorik asidi etkisizleştirmeye yetecek kadar bikarbonat üretmeyen pankreas olabilir. Ya da doku duvarlarında lenfatik tıkanmanın yol açtığı asit yanıklarından da kaynaklanabilir. Kabuklu yemişler ve kuru bakliyattakiler de dahil olmak üzere bütün proteinler beslenme düzeninden çıkartılmalı ve alkali seviyesi yüksek yiyeceklere geçilmelidir. Aloe Vera jeli kısa vadede yatıştırıcı ve çok faydalı olabilir. (184)
- Üzüm: Besleyicilik ve arındırma açısından son derece faydalıdır. Kara üzüm daha da faydalıdır. İyi yıkayın. Organik üzümler en iyisidir ama organik olmayanlardan da zehirden arınma konusunda elde edeceğiniz fayda, içerdikleri birkaç böcek ilacının yol açabileceği zararlı etkilere çok ağır basar. (171)

- Varis: Nedeni, vücudu kan pH dengesini korumak için bağ dokulardaki kalsiyumu geri çekmeye mecbur bırakan asit oluşturucu yiyeceklerin aşırı tüketilmesidir. Paratiroid bezi -kalsiyum düzenleyici bez- zaafı da söz konusu olabilir. (187, 314)
- Vegan: Et, yumurta, süt ürünleri ve hayvansal içerikli bileşenler yemeyen.
- Vejetaryen: Et, balık ve kümes hayvanları yemeyen.
- Vejetaryenlik, katı: Uzun vadede et yemekten çok da iyi değildir. Sebzeler besleyici olmakla birlikte arındırıp tazelemezler; sadece çiğ meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz bunu yapabilir. (131, 309)
- Virüs: Bir proteindir, tek hücreli bir organizma değil. Öldürülemezler. Virüslerden kurtulmanın tek yolu, böbreklerden geçen lenfin zehirden arınmasıdır. Virüsler, doğanın zayıflığa verdiği yanıtın bir parçası olarak zayıf hücrelere ilişir ve onları yok oluşa götürürler. (60 Bölüm 1, 160, 267)
- Vitamin B12, kullanımı: Paratiroid bezi işlevlerini baskılar. Tavsiye edilmez. (29 Bölüm 2)
- Vitiligo, Akderi: Baş içinde tıkanıp kalmış lenf ve hipofiz bezi zayıflığından kaynaklanır. Kalın bağırsağı temiz tutun, lenflerin hareket etmesini sağlayın ve salgı bezlerini güçlendirmek için de bitkisel ve bezel endokrin formüllerinden yardım alın. (13 Bölüm 1, 47 Bölüm 4, 190)
- Vücudun temel asit gidericileri: Kalsiyum, kolesterol ve ödem yani su. (62 Bölüm 2)
- Vücut iki taraflıdır: Vücut işlevlerinin, bedenin bir tarafından diğerine farklı olabileceği anlamına gelir. Tıpkı sağ ve sol kollara, bacaklara, akciğerlere, gözlere ve kulaklara sahip oluşumuz gibi vücudumuzdaki çeşitli işlevleri kontrol eden endokrin bezlerimizin birçoğu da iki taraflıdır. Bir tarafta daha zayıf veya daha güçlü olabilirler. Bundan dola-

yı tansiyon değerlerinin her iki koldan birden alınması gerekir. Alopatik tıp uygulayıcılarının atfettiğinden çok daha büyük anlamları vardır. (174)

- Vücut kokusu: "Böbrekler süzme işlemini yapmıyorsa, asit atıkları ciltten, özellikle de koltuk altlarından dışarı çıkar. Ne yediğinize bağlı olarak burnunuza gelen koku ortaya çıkar. Çoğu örnekte kokan, vücuttaki çürümüş proteindir." Lenfin tekrar böbreklerden geçebilmesi için böbrekler ve adrenal bezlerinin sağlıklı olması zorunludur. Yüksek oranda meyve, taneli ufak meyveler, kavun, karpuz yanı sıra şifalı bitkilerden oluşan bir beslenme düzeni gerekir. Cildin fırçalanması ve saunalar da vücudun terlemesine ve zehri ciltten atmasına yardımcı olabilir. (7 Bölüm 1)
- Yağlar: Herhangi bir gıda yağı, asit ve iltihap önleyici olarak kullanılabilir. (134)
- Yaralı doku: Vücut, lenfatik atık tıkanıklığından kurtulup da alkali durumuna geçtiğinde yaralı dokuları yok edip yeniler. (174, 176)
- Yaşlı insanlar: "Uzun yaşamın anahtarı meyve perhizidir. Emekli olduğunuzda artık gençliğinizdeki gibi yiyemezsiniz." (Uzun ve sağlıklı bir yaşam istiyorsanız.)(118 Bölüm 5)
- Yemek yeme: Esas olarak meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdan oluşan bir beslenme düzeni olmalıdır. İnsanlar bu yiyeceklerle yapılan zehirden arınma programında ilerleme kaydettikleri zaman, önceden yedikleri asit oluşturucu et, süt ürünleri, tahıl ve fasulyeye geri dönme eğiliminde oluyorlar. Dikkatli olmaları gerekir çünkü bunu düzenli bir uygulama hâline getirmezlerse sağlıksızlık belirtileri geri dönmeye başlar. (113 Bölüm 1)
- Yiyecek birleşimleri: Basitleştirmek için iki yol gösterici kural var:
    - o Proteinlerle nişastaları karıştırmayın. (Mide ve bağır-

sak yolunda mayalanma ve bozulmaya neden olur.)

o Hızlı sindirilen yiyeceklerle yavaş sindirilenleri karıştırmayın. Hızlı sindirilen yiyecekleri önce yiyin ve bir süre sonra yavaş sindirilen yiyecekleri yiyin. Örneğin, "Ana yemekten önce önce kavun ve karpuz yiyin ya da hiç bir şey yemeyin." (185)

- Yorgunluk: Zayıflamış adrenal bezleri, zayıf bir nörolojik sistem ve lenfatik atıkları süzmeyen bir böbrekten kaynaklanır. (2 Bölüm 2, 82 Bölüm 8, 301)
- Yosun: İyi bir kalsiyum ve doğal iyot kaynağıdır. (75 Bölüm 1)
- Yüksek asit seviyesi: Vücut dokularının asitlenmesidir. Asit biriktiği zaman o kazanır, siz kaybedersiniz! Beslenme düzenimizdeki asit oluşumunun baş zanlıları hayvan eti, süt ürünleri ve tahıllardır. İç ortamınız ne kadar asitliyse, siz de o kadar az şifa bulabilirsiniz. (67 Bölüm 3, 311)
- Zatürre, akciğer iltihabı: Vücudun kronik asit tıkanıklığından ve lenfatik birikme kaynaklı mukozadan kurtulma sürecidir. Dr. Morse, belki KOAH da olmadığı sürece kimsenin zatürreden ölmemesi gerektiğini söyler. (42 Bölüm 8)
- Zayıflık: "Doğanın zayıflığa yanıtı, sona erdirmedir." İyi beslenme ve zehirden arınmayla -lenf hareketi- hücrelerin güçlendirilmesi çok önemlidir. Bunun için en iyi yiyeceklerse çiğ meyve, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuzdur. (295)
- Zehirden arınma sırasında kulak tıkanması: Lenfatik tıkanmanın açılmaya başladığını gösterir. Aynen devam edin! (17 Bölüm 3)
- Zehirden arınma: Sağlıklı yaşamın altın anahtarı. Size hangi teşhis konmuş olursa olsun her zaman anahtardır. Meyveler, taneli ufak meyveler, kavun ve karpuz başta gelen zehir arındırıcılardır. Pişmiş yiyecekler zehirden arınarak yolunda giden bir şifa sürecini durdurur. "Zehirden arın-

ma, doğası gereği, bir oruç deneyimidir. Doğadaki hayvanlar vücutlarında biriken zehirden arınmak için genelde su orucu tutarlar. ... Buna karşılık biz meyvelerin, taneli ufak meyvelerin, kavunun ve karpuzun daha da iyi olduğunu keşfetmiş bulunuyoruz." Zehirden arınmada dinlenme ve gerginliği en aza indirme her zaman önemlidir. (83 Bölüm 1, 200, 232, 263)

- Zehirden arınmadan sonra kilo alma: Meyvecil bir beslenme düzeni vücuda zehirden arınma ve şifa bulma şansı verecek kadar uzunca sürdürülürse, vücut da kas dokularını yeniden inşa edecek ve ekleyecektir. "Kas yapmak istiyorsanız bunu yeşil içeceklerle, özellikle de kaba yoncayla yapabilirsiniz ama önce zehirden arınmanız şart." (51 Bölüm 2, 118 Bölüm 5, 283, 298)
- Zehirlilik, toksisite: Zehirlenme hâlidir ve hasara ya da ölüme yol açma ihtimali büyüktür. Vücutta alıkonulan asitli atık ve yabancı maddelerden kaynaklanır. "Vücuttaki zehirlilik ne kadar yüksekse, iyileşme de o kadar uzun sürer." (118 Bölüm 7)

C. Dr. Morse'un Youtube Videolarından Notlar

Bu bölümdeki açıklamalar çok büyük ölçüde benim kelimelerimle ifade ediliyor. Bilgi kaynağı olarak ağırlıkla Dr. Morse'un kendisine çeşitli konulardaki düşüncelerini yazılı olarak soran insanlara verdiği yanıtlardan oluşan öğretici Youtube videolarını kullandım. Parantez içindeki referans kaynaklar ise söz konusu Soru-Cevap videosunun isim ya da numarasını gösteriyor. Aynı konunun tartışıldığı başka videoların da olabileceğini göz ardı etmeyin lütfen. Konu başlıkları, tekrar bulunmalarını kolaylaştırmak amacıyla elinizdeki kitabın sonunda yer alan Dizin'de listeleniyor. Bu listenin, genel yarara uygun konuların büyük bölümünü kapsamasına çalıştıysam da, okurun ilgi alanına girebilecek bütün başlıkları içermeyebilir. Aynı

zamanda okura Dr. Morse videolarını izlemek için fazladan zaman ayırmasını da tavsiye ediyorum. www.rawfigs.com adresine girip ilgilendiğiniz başlığı yazabilirsiniz.

İçerik özeti

Kendimize özgü rahatsızlıkların nedenini bilmek merakımızı giderir ve doktorların hastalık adını verdiği durumun çok basit bir açıklamasıyla teşhisini koymak, işleri biraz daha kolaylaştırır. Ama bu kitabın hemen her sayfasında okuduğunuz gibi bütün hastalıkların sadece bir nedeni vardır: Hücresel atıkların tıkanmasından kaynaklanan yüksek asit seviyesi ve görevini yapamayan böbrekler. Temel ilkeden ayrılmayın. Basitlikten ayrılmayın. Nedeni düzeltin. Vücudu besleyin ve temizleyin. Sağlıklı yaşama doğru yürüyün.

Şunu her zaman aklınızda bulundurun, sağlığın geri kazanılması "Şu ilacı al, bu tedaviye gir, şunu onar" yaklaşımıyla olmaz. Vücudunuza alkali seviyesini yükseltmesi, zehirden arınması, doğal ve tam şifaya kavuşmak için beslenmesi amacıyla gerekli yiyeceğin verilmesi meselesidir bu.

DR. MORSE HAKKINDA

grapegate.com'dan



Dr. Morse bir yazar, konuşmacı, uygulamacı ve öğretmen. Natüropati, natüropatik tıp, biyokimya, iridoloji, bitkisel tedavi, beslenme ve formdalık (fitness) lisanslarına sahip. Dünyayı dolaşarak zehirden arınma ve doku tazelemenin sırlarını başkalarına öğretiyor. Bir meyvecil olarak yıllarını oruç tutarak ve sadece meyveyle yaşayarak geçirdi. Yirmi beş yıl önce kendi gençleşme kliniği için olağanüstü güçlü, dokuya özel, botanik formüller yarattı. Bu formüller dünya çapında övgü aldı ve dünyanın dört bir yanındaki doktorlar, klinikler ve bireyler tarafından kullanıldı.

drmorsesherbalhealthclub.com'dan:

Dr. Robert Morse, 42 yılı aşkın bir süre boyunca insan vücudunu tekrar eski sağlığına ve yaşam gücüne kavuşturmaya yönelik kişiye özel sağlık programları geliştirdi. Kendisine ait Herbal Health Club (katılım 10 dolar) özel, sadece üyelerin girebildiği ve Dr. Morse's Cellular Botanicals and God's Herbs ürünlerinin resmî tedarikçisi olan bir web sitesidir. Dr. Morse'un sağlık programları iki temel sıvı -kan ve lenf- ile vücut hücreleri üzerine odaklanır; zehirden arınma ve gençleşmeye rehberlik eder. "Hedefimiz, insan ırkının SAĞLIK konusunda 'tedaviye dayalı' yaklaşım bilincini değiştirmesine yardımcı olmaktır."

Dr. Morse *The Detox Miracle Sourcebook: Raw Foods and Herbs for Complete Cellular Rejuvenation** kitabının yazarıdır.

Dr. Morse Sağlık Kulübü

Dr. Morse'un Herbal Health Club'ı, Port Charlotte, Florida, ABD'dedir. www.drmorsesherbalhealthclub.com veya telefon: 941-766-8068. Dr. Morse artık şahsen müşteri almıyor ama yaşadıkları sağlık sorunları konusunda yardım için arayan ya da yazan insanlara yanıt veren, kendisi tarafından eğitilmiş bir asistanlar kadrosu var. Dr. Morse'un salgı bezi ve organ işlevlerine katkı için yaratmış olduğu bitkisel tentür ve kapsül formüllerini internet sitesinden sipariş edebilirsiniz.

Dr. Morse Herbal Tinctures and Capsules (Bitkisel Tentür ve Kapsülleri) aşağıdaki iyileşmelere katkı için formüle edilmiştir:

Adrenal bezleri, Kan, Kanama, Kemik ve Doku, Beyin ve Sinirler, Metal Zehirden Arınma, Dolaşım, Derin Arınma, Endokrin Sistemi, Gözler, Kadın Üreme Organları, Sindirim Yolu Süpürgesi, Salgı Bezleri, Kalp, Bağışıklık Sistemi, Eklemler, Böbrek ve İdrar Torbası, Karaciğer ve Safra Kesesi, Akciğerler, Lenf Düğümleri, Lenfatik Sistem, Erkek Üreme Organları, Radyasyondan Arınma, Ağrı, Pankreas, Parazitler, Hipofiz Bezi, Prostat, Cilt, Kasılmalar, Dalak, Mide ve Bağırsaklar, Tiroid ve Timus ayrıca Süper Besin Karışımları ve Zehirden Arınma Çayları.

---

* Ç.N: Zehirden Arınma Mucizesi: Tam bir hücresel gençleşme için çiğ yiyecek ve bitkiler.

YAZAR HAKKINDA



Ron Garner bir emekli öğretmen, okul müdürü ve bölge okulları yöneticisi. British Columbia, Kanada'da yaşıyor. Ron, gerçeğe tutkuyla bağlı bir doğal sağlık öğrencisi ve yazılarının başkalarına yardımcı olmasını arzu ediyor. Kendisi bir sağlık uygulayıcısı değil, müşterileri yok ve insanlara yaşadıkları özel sağlık sorunları hakkında tavsiyelerde bulunmuyor. Bu hizmetler, Dr. Morse Health Club'da sağlanıyor.

Ron, 1938 yılında Edmonton, Alberta, Kanada'da doğdu. British Columbia Üniversitesi'nden eğitimcilik diploması, Oregon Üniversitesi'nden de Eğitim Yönetimi yüksek lisansı aldı. Her zaman çok etkin biri olmasına karşın hayatının büyük bölümünde çeşitli sağlık sorunları yaşadı. Alopatik tedavinin gençleştirici bir çare olmadığını fark ettikten sonra çözümü doğal sağlık alanında aramaya başladı. Buna karşılık çözümü ancak böbrekler ve lenfatik sistem hakkındaki hikâyenin o çok önemli 'geri kalanı'nı öğrendiği Dr. Morse'un öğretisiyle tanışınca bulabildi ve şimdi tam bir şifa bulmak için bu ilkeleri uyguluyor.

Son Notlar

1 www.cancertutor.com, January 9, 2019

2 Freeman, Makia, The Flexner Report: How John D. Rockefeller Used the AMA to Take Over Western Medicine, https://thefreedomarticles.com/flexner-report-rockefeller-ama-takeover/ , 2012 ve 2015

3 www.en.wikipedia.org/wiki/Flexner_Report

4 www.principia-scientific.org/how-the-flexner-report-hijacked-natural-medicine/,cancertutor.com , Ocak 9, 2019.

5 Age. s. 202

6 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ, 2004, s. 162.

7 Age. s. 139.

8 Age. 57 Bölüm 5.

Bölüm 1

9 Wikipedia.

10 Age. s. 78 Bölüm 1.

11 Age. s. 53 Bölüm 1.

12 Age. s. 195.

13 Age. s. 163.

14 Age. s. 16 Bölüm 1, 214.

15 Age. s. 134.

Bölüm 2

16 67 Bölüm 3.

17 Age. s. 136.

18 Dildine, Gwen, How Do Acids Impact Your Teeth? https://www.ifdww.com/how-do-acids-impact-your-teeth/

19 Age. s. 67 Bölüm 3.

20 Age. s. 4 Bölüm 1.

21 Age. s. 34 Bölüm 2.

22 Age. s. 68 Bölüm 9.

23 Age. s. 48 Bölüm 3.

24 Age. s. 171.

25 Age. s. 311.

26 Age. s. 174.

27 Age. s. 204.

28 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley AZ, 2004, p. 45.

Bölüm 3

29 Age. s. 69 Bölüm 4.

30 Age. s. 140.

31 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s.153.

32 Age. s. 180.

33 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s. 155.

34 Video Pushed Into Chemotherapy.

35 Age. s. 42 Bölüm 2.

36 Age. s. 2 Bölüm 1.

37 Age. s. 140.

38 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s.160.

39 Age. s. 163-164.

40 Age. s. 164-165

41 Age. s. 165.

42 Age. s. 140.

43 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. p.157.

44 Age. s. 99.

Bölüm 5

45 Age. s. 279.

46 Age. s. 160.

47 Age. s. 46 Bölüm 2.

48 Age. s. 263.

49 Chai, Carmen, Fasting for Weight Loss, March 12, 2016, https://globalnews.ca/news/2572885/fasting-for-weight-loss-heres-why-scientists-says-it-works-long-term/ .

50 Fasting Physiology – Part II – Intensive Dietary Management, https://thefastingmethod.com/fasting-physiology-part-ii/ , Oct. 28, 2017.

51 Shai Gourmet, Dry Fast 24 to 72 Hours, https://shaigourmet.com/dry-fast-24-to-72-hours/ .

52 Translation from Russian. Why is dry fasting more effective than other kinds of body cleansing? https://syhoegolodanie.com/o-golodanii/why-is-dry-fasting-more-effective-than-other-kinds-of-body-cleansing.html

Bölüm 6

53 Age. s. 279.

54 Testimony before the U.S. Senate Environmental and Public Works Committee, February 25, 2014

55 Indiana Talk Part 1.

56 Age. s. 4 Bölüm 1.

57 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s. 215.

58 Age. s. 168.

59 Age. s. 305.

60 Age. s. 80 Bölüm 3.

61 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook,

Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s. 215.

62 Age. s. 201.

63 Braden, Gregg. "Mystery of the Essenes Lost Science of a Forgotten People." Sacred Spaces/Ancient Wisdom, Fall/Winter 2000. 5.2. https://www.scribd.com/document/266094480/the-Mystery-of-the-Essenes-Lost-Science-of-a-Forgotten-People .

64 Age. s. 185.

65 Karthikeyan KC, What Happens When Fruits Ripen?, https://geekswipe.net/science/biology/what-happens-when-fruits-ripen/ , Aug. 19, 2017.

66 Will, Melissa J, 25 Fruits That Ripen After Picking (and Those That Don't), https://empressofdirt.net/fruits-ripen-after-picking/ , Feb. 15, 2919.

Bölüm 7

67 Age. s. 134.

68 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ, 2004, p.164-165.

69 Age. s. 63 Bölüm 1.

70 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ, 2004, s.216.

71 Morter, M.T., BS, MA, DC, Correlative Urinalysis: The Body Knows Best, B.E.S.T. Research Inc., 1987, pp. 132, 137, 184.

Bölüm 11

72 Dr. Morse Videos, Getting Started with Marcie and Jen, and 69 Bölüm 2.

Bölüm 13

73 Age. s. 162.

74 Age. s. 175.

Bölüm 14

75 Age. s. 175.

76 Age. s. 57 Bölüm 7.

77 Age. s. 68 Bölüm 7.

78 Mate, Gabor, MD. Scattered Minds, Vintage Canada, 1999, s. 32.

79 Garner, Ron, BEd, MSc., Conscious Health, Namaste Publishing, Vancouver Canada, 2010, s. 331.

80 Wilcock David, Interview with Tim Ray, United Intentions Foundation Inc., Aug. 20, 2019.

81 Age. s. 140.

Tanımlar

82 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

83 Age.

84 Methylmercury and brain development: A review of recent literature, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5011031/ , Dec. 2016.

85 Rogers, Toby, PhD, MPP, Twitter Comment, mobile.twitter.com, June 17, 2019.

86 Age. August 25, 2019.

87 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

What Doctor's Don't Know

88 Age.

89 https://www.wisegeek.com/what-are-the-differences-between-fruits-and-vegetables.htm.

90 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

91 Age.

92 Age.

93 Age.

94 Age.

95 Age.

96 Hyperbaric oxygen therapy, https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/hyperbaric-oxygen-therapy/about/pac-20394380 .

97 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

98 Age.

99 Age. s. 140.

100 Neurolymphatic Massage.

101 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

102 Should I Turn My WiFi Off At Night? – Get The Facts! David in WifiRouters,

https://www.radiationhealthrisks.com/should-i-turn-my-wifi-off-at-night/.

103 Morse, Robert, ND, The Detox Miracle Sourcebook, Kalindi Press, Chino Valley, AZ. 2004. s. 101.

104 Morse, Dr. Robert – clarification edit for this book.

105 Vaccine Ingredients, Vaccine Choice Canada, May 2017,

https://vaccinechoicecanada.com/about-vaccines/vaccine-ingredients/.