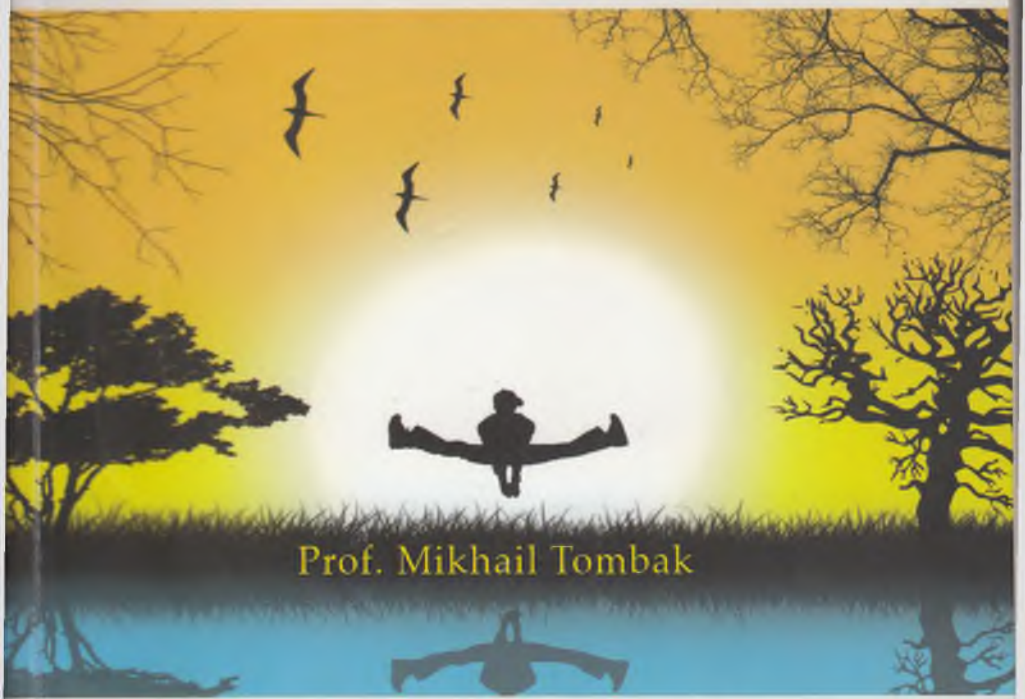
ULUSLARARASI BESTSELLER

150 Yıl Yaşayabiliriz



Prof. Mikhail Tombak

Uzun ve Sağlıklı Yaşam Kitabı

Kuraldışı

Prof. Mikhail Tombak

150 Yıl Yaşayabiliriz

Uzun ve Sağlıklı Yaşam Kitabı

Türkçesi: Nuray Önoğlu

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Prof. Mikhail Tombak
150 Yıl Yaşayabiliriz
Can We Live 150 Years?
Türkçesi: Nuray Önoğlu

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Yayına Hazırlayan: Seyfi Öngider

ISBN 978-975-275-123-1
Şubat 2009, İstanbul

© 2005, Dr. Mikhail Tombak
English version © 2005 by Healthy Life Press Inc.
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Yayın Koordinatörü: Gülşen Ülker
Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaası'nda basılmıştır
Merk.Efendi Mah. Davutpaşa Cad.
No: 123 Kat 1 Topkapı-Zeytinburnu-İstanbul
Tel: 0212 482 99 10

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatal Çeşme Sok.
No:30 Kat:2 Fırat Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

İÇİNDEKİLER

Yayıncının Notu 7
Okurlarıma 9

BİRİNCİ BÖLÜM
SAĞLIĞIMIZA ZARAR VEREN BEŞ ETMEN

150 Yıl yaşayabilir miyiz? 12

İHMAL EDİLMİŞ OMURGA 13
Hasta bir omurga, hasta bir beden demektir 13

HATALI NEFES ALMA 15

HATALI BESLENME 16
Tükettiklerimiz ve bizi tüketenler 16
Rafine yiyeceklerin yarattığı tehlikeler 17
Süt bağımlılığı 19
Et hakkındaki gerçekler – Saatli bomba 23
Daha az un – daha çok güç 25
Ne yiyorsak oyuz 28

BEDENİN İÇ TEMİZLİĞİNDE EKSİKLİK 32
Sağlığınıza da arabanız gibi özen gösterin 32
Kendi kendini zehirleme 35
Kan hayat demektir 36
Kalınbağırsak mikroflorası 37
Kalınbağırsak - sağlığımızın sigortası 37
Bedenimizdeki yedi temizleme sistemi 38
İnsanca yöntemlerimizle onur duyabilir miyiz? 40

KEYİFLİ YAŞAMA YETENEĞİNDEN YOKSUN OLMAK ... 41

İKİNCİ BÖLÜM
SAĞLIKLI OMURGA
SAĞLIKLI BİR BEDENİN TEMELİ

Sert bir yatakta yatmak neden sağlığımız için yararlıdır?.....44
Yumuşak bir yatakta yatmak neden zararlıdır?.....45
Sert bir yastık neden sağlığımız için yararlıdır? 46
Omurga ameliyatı son çare olmalıdır.....46
Omurga rahatsızlıklarından kurtulmanın
en iyi yolu korunmadır.....47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ŞİŞMANLIK EN BÜYÜK DÜŞMAN

Omurga metabolizmamızı kontrol eder 51
Diyet programları neden etkili değildir?.....52
Şişmanlığa yol açan kötü alışkanlıklar.....55
Nasıl kilo verilir? 57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
HER ZAMAN SİZİNLE OLAN
"DOĞAL DOKTORLAR"

HAREKET ETMEK.....67
Yaşamak hareket etmektir.....67

HAVA.....72
Yaşamın nefesi.....72
Nefes alışımız ve yaşlanmamız.....73
Nefes alma ve sigara içme 74
Doğru nefes almak kilo vermenize yardım eder 75
Sağlık için nefes almak 76

SU 81
Su, şifa da olabilir, zehir de.....81
Bedenimizdeki su.....81
İçtiğimiz su.....82
Suyu nasıl içmeliyiz? 84
Hangisi daha iyidir: Çay mı, kahve mi?.....85

Suyun hafızası 86
Meyve ve sebze suları mucizeler yaratabilir 87
Şifalı kokteyller 97

SICAK VE SOĞUK 100
Şifalı su 100
Evde yapılacak tedavi edici banyolar 102
Saunanın olağanüstü gücü 103

YİYECEKLER 108
Birlikte yenilmesi uygun olan gıdalar 110
Sağlıklı beslenmenin sırları 118
Yiyeceklerin tadı 128
Ne kadar yemeliyiz? 133
Beslenme rejiminiz ve kanser 136

AKIL 142
Hastalık nedir? 142
Kendinizi tanıyın 147
Şifa veren düşünce 151
Hayata olumlu yaklaşım 153
Görünüşümüz – Sağlığımızın yansıması 157

BEŞİNCİ BÖLÜM
BİRAZ DA DÜŞÜNELİM

Sorular ve yanıtlar 166

ALTINCI BÖLÜM
TAM BEDEN TEMİZLİĞİ

DIŞ TEMİZLİK 194
Diş temizliği 194
Dil temizliği 196
Burun temizliği 197
Kulak temizliği 199

BEDENİN İÇ TEMİZLİĞİ 200
Kalınbağırsak temizliği 201
Karaciğer temizliği 208

Kemik ve eklem temizliği 218
Böbrek temizliği 220
Kanın ve lenflerin radyoaktif ve toksit maddelerden temizlenmesi 222
Dolaşım sistemi temizliği 223
Bedenin iç temizliği için diğer yöntemler 223

YEDİNCİ BÖLÜM
İLAÇSIZ SAĞLIK
Geleneksel Tıp Reçeteleri

Havayla ilişkili hastalıklar 236
Sindirim sistemi rahatsızlıkları 242
Kalp-damar rahatsızlıkları 245
Eklem, kemik ve kas ağrıları 249
Şeker hastalığı 250
Menopoz 251
Gözler 251
Yanıklar 252
Ödem 252
Ciddi bir hastalıktan sonra bedeni yenilemek için 252
Elma sirkesinin iyileştirici gücü 253

Ek I Yazarla yapılmış söyleşiler 257
Ek II Bir aylık dergiden alıntılar 263
Ek III Sağlığınız için özel öneriler, reçeteler 270
Ek IV Bedenin iç sorunlarının dış belirtileri 279
Ek V Biyolojik ritim ve teniniz 283

Yayıncının Notu

Son yıllarda uzun ve sağlıklı bir yaşam için neler yapılması gerektiğini anlatan çok kitap yazılıyor. Sayısız mucize diyet ortaya sürülüyor; çok sayıda formül olağanüstü nitelikleri nedeniyle göklere çıkarılıyor; kilo verdirici ve gençleştirici sayısız yöntemin reklamı yapılıyor. İnsanlar sağlıklı olmak için mucizevî bir hap almalarının yeterli olacağına inandırılıyor. Gerçekte ise tam bir sağlığa kavuşmak uzun yıllar çaba göstermeyi gerektirir, tıpkı ihmal ettiğimiz şeylerin yıllar içinde hastalıklara yol açması gibi. Tam sağlıklı olmak da, kilo vermek de, yaşlanmayı geciktirmek de mucizevî ilaçlara değil doğayla uyum içinde bir yaşam sürdürmemize bağlıdır. Bu anlayış, bu kitabın içeriğine nüfuz etmiştir. Bu kitabın yazarı Mikhail Tombak sağlıklı kalmaya yarayan bütünlüklü bir sistem geliştirmiştir.

Bu kitap mucizevî diyetler içermez; sağlığımızı korumaya ve sürdürmeye yarayan temel ilkeleri içerir. İnceden inceye kalori hesabı yapmaya gerek yoktur; basit, açık ve doğal beslenme ilkeleri vardır.

Yazar, sağlığımız ile beslenme, nefes alma, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarımızı karşılama biçimlerimiz arasında yakın bir ilişki olduğunu vurgular. Bu kitapta mesele pek çok diyet programında olduğu gibi yalnızca beslenme ile sınırlandırılmamıştır.

Bu kitap üzerinde çalıştığımız sırada yazarının alçakgönüllü kişiliği karşısında hoş bir şaşkınlığa uğradık. Başarıları ve bunları nasıl kazandığı hakkında konuşmaktan hoşlanmıyordu. Yazara göre, geliştirdiği sağlıklı kalma yönteminin değeri, bunu yaşamlarına uygulayan insanların tanıklıklarında en iyi ifadesini bulu-

yordu. Kitap baskıya girmeden önce editörlerin kendisiyle yaptığı söyleşide Tombak şöyle diyordu:

İnsanlar bana nasıl başardığımı sorduklarında tek bir yanıt veriyorum: Övünmek kolaydır ama asıl önemli olan benim çabalarım hakkında başkalarının neler söylediğidir. Çünkü onların tanıklıkları, kendi sağlık durumları üzerinde değişiklik yaratan kişisel deneyimlerine dayanıyor.

Eğer üzerine kitaplar yazdığım bu sistem etkili olmasaydı, insanlar kitaplarımı satın almazlardı. Benim kitaplarım son beş yıldır hep en çok satan kitaplar arasında yer aldılar.

Gittikçe daha çok sayıda okur sağlıklı kalmaya ilişkin felsefemi anlıyor. Okurlarım önerdiğim yöntemlere inandılar ve bunların sağlıkları üzerinde ne denli güçlü değişimlere yol açtığını bizzat kendi bedenlerinde gözlemlediler. Arkadaşlarına, yakınlarına nasıl başardıklarını anlattılar ve böylece doğal tedavi yöntemlerini uygulamayı tercih eden insanların sayısını artırdılar.

Benim görevim, insanların doğayı alt edemeyeceğini anlamalarını sağlamaktır.

Bu kitabı okuyarak varılacak en önemli sonuç, zaten yaygın olarak bilinen bir şeydir: Sağlığınız kendi ellerinizdedir. Üstelik burada önerilen uygulamalar bedene herhangi bir müdahaleyi içermez ve evde, kimsenin yardımı olmaksızın, eczacılığın tipik ürünlerinin tersine, doğal olan ve kolaylıkla bulunabilen maddeler kullanılır.

Kitap ayrıca bazı alışılmadık, hatta şaşırtıcı ama bedeni temizlemekte son derece etkili yöntemleri içermektedir. Bu yöntemler Doğu ve Batı doğal tıbbının binlerce yıllık geleneklerine dayanmaktadır fakat nedense modern tıp tarafından görmezlikten gelinmişlerdir.

Sizi bu kitabın tadını çıkarmaya davet ediyoruz.

Okurlarıma

Bu kitabın yazarı, insan bedeninin hemen her yönüyle ilgili böylesi bir kitabın tartışmalara yol açacağının farkındadır. Bazı uzmanlar, anlaşılır bir şekilde, kimi iddiaların yanlış olduğuna veya kimi ayrıntıların yeterince net olmadığına dikkat çekebilirler ama ben bu kitabı geniş halk kitlelerine yönelik olarak yazdım.

Bedenlerimize ve bedenlerimizin içinde bulunduğu doğal ortamla yakın ilişkisine dair pek az bilgi sahibi olduğumuza dikkatinizi çekmek isterim. Herhangi bir sağlık sorunu yaşadığımız anda geleceğimiz seçeceğimiz tedavi yöntemine bağlıdır. Modern tıbbın çaresiz kaldığı bazı durumlarda çok etkili oldukları kanıtlanmış kimi doğal tedavi yöntemlerinin bulunduğunu hatırlamalıyız.

Ben pek çok durumda kendi kendimizin akıl hocası ve doktoru olmamız gerektiğine inanıyorum. Hastalıklarımıza ve acı çekmemize yol açan şeyleri ortadan kaldırabilmek için bedenimiz hakkında yeterince bilgi sahibi olmamız gerekir.

Eğer benim tavsiyelerime uyarak, bazı insanlar kendilerini daha iyi hisseder, bazıları hastalıklarından kurtulur ve bazıları da sağlıklı kalmanın gerekliliğini idrak ederse, bu kitap amacına ulaşmış olacaktır.

Kullandığım çeşitli yöntemlerin ve tedavi biçimlerinin en değerli ve etkili olanlarını seçtim. Siz keşfedesiniz diye bu kitapta sunuyorum. Lütfen bilgece kullanın.

Size sağlıklar dilerim.

Mikhail Tombak

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIĞIMIZA ZARAR VEREN BEŞ ETMEN

150 Yıl yaşayabilir miyiz?

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla da doğrulanan eski Çin tıbbı ilkelerine göre bedenimiz on iki kanaldan akan enerji aracılığıyla birbiriyle sıkı ilişki içinde bulunan organların ve hücrelerin oluşturduğu büyük bir enerji sistemidir. Her birimiz, sürekli olarak değişime ve dönüşüme uğrayan bu enerjilerden birkaçına sahibiz.

Enerji, bedenimizin çevresinde fiziksel ve ruhsal durumumuzu belirleyen biyolojik bir katman -aura- meydana getirir.

Bedenimizdeki tam bir enerji değişimi döngüsü yedi yıl sürer. Hayatımızda böyle 22 döngü bulunur ki, biriken enerji açısından bakıldığında, 150 yıl yaşamamız gerektiği ortaya çıkar.

150 yıl bazıları için bir abartma gibi gelebilir. Ama ne olursa olsun, uzun bir ömür sürmemiz ve daha da önemlisi sağlıklı kalmamız mümkündür.

Bedenimizdeki sağlıklı ve hastalıklı hücre dengesi, hastalıklılar lehine bozulduğu zaman, bedenimiz yaşlanır ve hastalanır. Yaşlanmayı durdurmak bu istenmeyen dengeyi değiştirmek anlamına gelir. Kuramsal olarak, bu süreç için uygun koşulları yaratmamız halinde, hücrelerimiz yedi yıllık bir süre içinde kendilerini tümüyle onarma yeteneğine sahiptir.

Bilim, sağlığımızın yüzde 15'ini ebeveynlerimizden kalıtım yoluyla aldığımızı, diğer bir yüzde 15'i doktorların etkileyebileceğini ama geri kalan yüzde 70'inin tamamen hayat tarzımıza bağlı olduğunu gösteriyor.

Bu nedenle, şimdi size hastalıklara ve erken yaşlanmamıza yol açan birtakım hatalı yaşam biçimlerini birlikte incelemeyi öneriyorum.

Sağlığın ve hastalıkların kaynaklarına ilişkin çok kitap okudum ve pek çok kişiye de fiziksel güçlerine ve bir bütün olarak sağlıklarına kavuşmaları için yardımcı oldum.

Deneyimlerime dayanarak, sağlığımıza zarar veren beş ana etmen belirledim:

I. İHMAL EDİLMİŞ OMURGA
II. HATALI NEFES ALMA

III. HATALI BESLENME
IV. BEDENİN İÇİNİN TEMİZ OLMAYIŞI
V. KEYİFLİ YAŞAMA YETENEĞİNDEN YOKSUN OLMAK

İHMAL EDİLMİŞ OMURGA

Bir aynanın önünde durun ve kendinize iyice bir bakın. Omurganız nasıl görünüyor? Kamburunuz çıkmaya başlamış mı? Göbeğiniz mi var? Sırt ve bel ağrılarından şikayetçi misiniz?

Maalesef, pek çok insan bunlardan şikâyetçidir çünkü sırt kasları zayıftır. Daha önceleri sırt kaslarımız omurgamızı fazla gerilmeden taşıyabiliyordu. Yaşlandıkça, fiziksel olarak daha az hareket etmemizin, hatalı beslenmemizin, yumuşak yataklarda yatmamızın vs. bir sonucu olarak sırt kaslarımız zayıflar.

Hasta bir omurga, hasta bir beden demektir

Bir zamanlar 35 yaşında, süreğen baş ağrılarından şikâyetçi bir kadın hastam vardı. Kadın ayrıca kalp bölgesinde bir ağırlık hissediyor ve her türlü fiziksel etkinlik kendisini halsiz düşürüyordu. Muayene ettiğimde boyun omurlarının kaymış olduğunu fark ettim.

Bir başka kadın hastam uykusuzluk ve mide ağrılarından yakınıyordu. Onun şikâyetlerinin nedeni de boyun ve göğüs omurlarındaki hafif kaymalardı. Her iki durumda da, omurların yerine oturtulması sorunların tamamen ortadan kalkmasını sağladı. Şunu da eklemek isterim ki, bu hanımefendilerin her ikisinin de daha önce röntgen filmleri çekilmiş ve omurgalarında herhangi bir sorun tespit edilememişti.

Bu örnekleri neden veriyorum? Kimi zaman en iyi muayene yöntemleri bile omurgada oluşan ve omurgamızla hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünen rahatsızlıklara yol açan çok küçük kaymaları tespit etmeyi başaramıyor.

Omurgamız, bedenimizin içerdiği her şeyi destekleyen sütundur. Pek çok hareketimiz, sık sık omurgamızda minik kaymalara neden olabilir; bu kayan alanı çevreleyen kaslar sertleşir ve omurların doğru konumlarına geri dönmelerine engel olabilir. Bunun sonucu da, ağrıya ve hareket etmekte zorluğa yol açan sinir ve kas iltihaplanmasının ilerlemesidir.

Kaymış bir omur, belli kasları ve organları birbirine bağlayan sinirler ve kan damarları üzerinde baskı yaratır. **Eğer bir sinir uzun süre baskı altında kalırsa, bu sinire bağlı organda tedavisi zor hastalıklar gelişir.**

Örnekler için Tablo 1'e bakınız.

Tablo 1

Kayan omurun türü	Neden olduğu sorunlar
Boyun	Alerjiler, işitme kaybı, görme sorunları, egzama, boğaz rahatsızlıkları, tiroid bezi hastalıkları
Göğüs	Astım, kolların dirseklerden aşağı bölümlerinde ağrılar, sırt ağrıları, safra kesesi rahatsızlıkları, karaciğer sorunları, mide ve on iki parmak bağırsağı ülserleri, böbrek hastalıkları, deri rahatsızlıkları (akne, sivilceler, egzama, çıbanlar)
Bel	Basur, mesane rahatsızlıkları, düzensiz adet döngüsü, adet sancıları, iktidarsızlık, diz ağrıları, lumbago, bel ağrıları, bacaklarda kan dolaşımının zayıflaması, bileklerde şişmeler, ayak üşümesi, bacaklarda güçsüzlük, bacaklarda kas spazmları.

Bu, omurgamızı ihmal etmemiz halinde başımıza gelebilecekler çok eksik bir listesidir.

İstatistiklere göre, dünyada yaşayan her on çocuktan biri alerjilerden, sık sık başının ve karnının ağrımasından, kronikleşmiş soğuk algınlıklarından, dikkat bozukluğundan vs. muzdariptir ve gözlük kullanmaktadır. Çocuklardaki bu ve daha pek çok başka sorunun nedeni omurgadaki bozukluklardır. Omurgamızı çocukluktan itibaren ihmal ederiz ve ergin yaşlarımızda başımıza gelecek pek çok sağlık sorununun nedeni olacağının da farkında değilizdir.

Bu nedenle, sağlığımızı kazanabilmek için öncelikle omurgamıza özen göstermeye başlamamız gerekir.

Bu konuya ilişkin olarak "Sağlıklı Omurga" başlıklı bölümde bazı tavsiyeler bulabilirsiniz.

HATALI NEFES ALMA

Dünyaya geldiğimiz anda yaptığımız ilk şey derin bir nefes almaktır. Bu dünyayı terk ederken yaptığımız son şey ise nefes almaya son vermektir. Doğum ve ölüm arasında olup bitenler ömrümüzü oluşturur ve nefes almamıza bağlıdır. Nefes almak, onsuz beş dakika bile yaşayamayacağımız görünmez "besin"imizdir.

Almanya'da yapılan bazı araştırmalar, on insandan dokuzunun hatalı nefes aldığını gösteriyor. Neden böyle oluyor?

Küçük çocukların nefes alışlarını izlemeye çalışın. Küçük çocuklar nefes alıp verirken karın kasları da, özellikle **diyafram** denilen bir ana kası kullanarak, genleşir ve kasılır. Bu şekilde nefes alındığı zaman, akciğerlerin orta ve alt bölümlerine hava girmesini sağlayan bol miktarda yer açılır. Nefes aldığımız zaman içeriye ne kadar çok oksijen girerse, ciğerlerimiz o kadar iyi havalanır ve kanımızdaki eritrositler enerji oluşturmak için o kadar çok oksijeni soğurarak taşıyabilir. Bu şekilde nefes almaları sayesinde çocuklar dinç, hareketli ve mutludurlar.

Erişkin insanlar tamamen farklı bir şekilde nefes alırlar. Yıllar geçtikçe, fiziksel olarak daha az hareketli bir hayat sürdürdük-

çe, omurgamızda duruş bozuklukları ortaya çıktıkça, şişmanladıkça vs. daha farklı nefes almaya başlarız. Nefes aldıkça göğüs kafesimiz şişer, karnımız içe çekilir, omuzlarımız ve köprücük kemiğimiz yukarı doğru hareket eder. Bu şekilde nefes aldığımız zaman, akciğerlerimiz yalnızca en üst kısımlarıyla ve sınırlı olarak kullanılmış olur. Bu durumda genellikle yeterince hava alınamaz ve bu yüzden de daha sık nefes alma ihtiyacı duyarız. (Aşırı şişman insanlarda bu durum çok daha dikkat çekicidir.) Akciğerlerimize nefesle çekilen az miktarda oksijen ulaşır. Akciğerler yoğun olarak ancak üst bölümleriyle çalışır. Aşırı çalışan akciğer hücreleri bu nedenle vaktinden önce yıpranırlar ve böylece akciğer dokusunda ölü, etkin olmayan hücre katmanları oluşur.

Yaşlandıkça akciğerlerimizin daha fazla bölümü nefes alma işleminin dışında kalır. Bedenimiz sürekli oksijen açlığı çeker. Bu durum yalnızca solunum hastalıklarına değil, ayrıca dolaşım sistemi, pankreas, karaciğer, böbrek, mide-bağırsak hastalıklarına ve başka pek çok sağlık sorununa yol açar.

Diyaframı daha iyi kullanarak, yaşlanmamızı otuz-kırk yıl erteleyebilir ve pek çok hastalıktan kaçınabiliriz. Uzun ömürlü insanların daha yavaş nefes aldıkları uzun zamandır bilinen bir gerçektir. Yaşının yarısı kadar gösteren 130 yaşındaki Doğu Hindistanlıya uzun ömrünün sırrı sorulduğunda şu yanıtı vermiştir: "Bütün iş doğru nefes almakta." (Kendisi dakikada bir kez nefes alıyordu). Antik tıbbın ilkelerinden biri şunu vurgular: **"Bir dakika içinde ne kadar az nefes alırsak, ömrümüz o kadar uzun olur."**

Doğru nefes almak sağlıklı olmanın ve uzun bir hayat sürdürmenin garantisidir. "Hayatın Nefesi" başlıklı bölümde çeşitli nefes alma yöntemlerinin sırlarını açıklayacağım.

HATALI BESLENME

Tükettiklerimiz ve bizi tüketenler

Günümüzde aileler yiyecek satın alırken genellikle şu kıstasları göz önünde bulunduruyor:

1. Kalorisinin yüksek olması (Böylece bu yiyecekten fazla miktarda tüketmemiz gerekmez).
2. Hızlı ve kolay hazırlanabilmesi (Başka şeylerle çok meşgulüzdür).
3. Fazlaca çiğnemeye gerek kalmadan yutulabilmesi (Modern insanlar dişlerini fazla kullanmazlar ve çiğnemeye ayıracak fazla vaktimiz yoktur).

Bu kıstaslara göre et, sebzelere kıyasla daha tercih edilebilir gibi görünür çünkü daha az miktarı açlığımızı giderir. Dondurulmuş veya hazır gıdalar tazelerine kıyasla daha çok talep edilmektedir çünkü hazırlanmaları fazla çaba gerektirmez. Paketlenmiş sebze-meyve suları bile taze sıkılmış olanlarına kıyasla daha çok tüketilmektedir. Beyaz ekmek ve rafine undan yapılmış sandviç ekmekleri, simitler, açmalar vb. tam tahıl ekmeklerine göre daha iyi gibi görünürler çünkü çiğnenmeleri daha kolaydır. Rafine edilmiş pirinç ve şeker de çok cazip görünür. Gelişmiş toplumlarımız her şeyi en uygun şekilde hizmetimize sunuyor. Hatta annelerin bile bebeklerini emzirmek için zahmet etmelerine gerek yoktur. Bebek mamaları anne sütünün yerini tutabilir. Bu tür beslenme, sonuçta bağışıklık sistemi çok güçlü olan bir insana bile zarar verir. Bağışıklık sistemleri zayıf olanlar ise çabuk hastalanır. Kötü beslenmenin en ağır sonuçları da çocuklar üzerinde görülür.

Rafine yiyeceklerin yarattığı tehlikeler

Tatlı katil

Her şeyi geliştirmek ve "ihtiyaç duyulan" kısımları, "ihtiyaç duyulmayan" kısımlardan ayırma arzumuz, ürettiğimiz yiyeceklerin pek çoğunu rafine etmemize yol açar. Bizim yapay olarak "geliştirilmiş" yiyeceklerimiz yalnızca görünüşte doğal yiyeceklerle aynı niteliklere sahiptir. Yapay ve doğal yiyeceklerin benzerliği, ancak gerçek güllerle yapay olanlarınki kadardır: Yalnızca benzer görünürler. Aynı fark sentetik ve doğal vitaminlerle, sentetik margarinler ve doğal tereyağı arasında da vardır.

Besinleri rafine etmenin gerekçesi, onları ticari olarak daha cazip hale getirmektir. Pişirme ve benzeri ısı işlemleri, yiyeceklerin Güneş'ten, Dünya'dan ve sudan kazandıkları biyolojik bilgiyi (doğal ürünler içerisinde bulunan kimyasal maddelerin toplam miktar ve bileşimi) yitirmelerine neden olur. Bedenimiz bu tür yiyecekleri kolayca tanıyamaz ve özümseyemez; kendi öz kaynaklarını kullanarak yararlı hale getirmesi gerekir. Şeker pancarı ve ondan elde edilen şeker buna iyi bir örnektir. Şeker pancarları pek çok vitamin, mineral tuzlar, enzimler ve hormonlar içeren doğal bitkisel ürünlerdir. Bunlardan elde edilen şeker ise tümüyle rafine edilir, kristalleştirilir ve filtre edilir. (Bu arada şekeri beyazlatmak için bir tür zehir olan kalsiyum klorid kullanılır.) Şeker, midemize herhangi başka bir vitamin, mineral tuz veya biyolojik olarak etkin başka bir madde içermeksizin, kimyasal olarak saf bir madde halinde, sakaroz olarak girer. Saf sakaroz sindirilemez; başka maddelerle karıştırılması gerekir. Şeker pancarı gereken bütün bu maddeleri bünyesinde barındırır; oysa rafine edilmiş şeker bunlardan yoksundur. Bedenimiz rafine edilmiş şekeri sindirebilmek ve özümseyebilmek için kendi öz kaynakları olan kalsiyum, demir ve diğer elementleri kullanmaya zorlanır. Bu da diş çürümelerine, şeker hastalığına, kansızlığa vs. yol açar. Araştırmalar yüksek şeker tüketiminin kan damarlarında bozulmalara, hücrelerde yozlaşmalara ve mutasyonlara yol açtığına ve sonunda kansere neden olabileceğine işaret ediyor.

Şekeri yalnızca çayımız ve kahvemizle tüketmeyiz; şekerlemelerimizin, bisküvilerimizin, keklerimizin, meşrubatlarımızın ve sayısız ürünün içinde şeker vardır.

Yüksek şeker tüketimi nedeniyle gelişmiş ülkelerdeki şeker hastalığı, kansızlık ve kan kanseri vakaları, son yirmi yıl içinde hızla artmıştır. Bu nedenle ebeveynler çocuklarını, nine ve dedeler torunlarını şekerlerle ödüllendirirken ve çocukların şekerli tatlara alışmalarına neden olurken, çok ciddi bir hata yapıyor. Bu, çocuğun hayatı boyunca vazgeçmesinin son derece zor olacağı bir alışkanlık haline gelebilir.

Süt bağımlılığı

Şişedeki hastalık

Günümüzde anne sütünün yerine inek sütü veya bebek mamalarının kullanılması çok sık rastlanan bir durumdur. **Anne sütü, bebeğin kalınbağırsağında dost bakterilerin gelişmesine uygun bir ortam yaratan laktoz bakımından zengindir.**

İnek sütü, bir bebeğin sindirmesine imkân bulunmayan protein tipleri ve antikorlar içerir. Bebek, inek sütü veya başka mamalarla beslendiği zaman bu maddeler bebeğin bağırsağında olağan mayalanmaya uğramazlar; bunun yerine bağırsakta kokuşurlar. Bu da kendi kendine zehirlenmeye, bağırsak mikroflorasında dengesizliğe ve bebeğin bağırsaklarının bozulmasına neden olur.

Anne sütü yerine kullanılan yiyeceklerin anne sütünün içerdiği biyolojik bilgiyi içermemesi nedeniyle, bebek kendisini sürekli aç hisseder ve sık sık beslenmesi gerekir. Bu yüzden çok geçmeden bebeğe nişasta ve et ürünleri yedirilmeye başlanır. Bebeğin sindirim sistemi tam gelişmemiştir; bu nedenle bu ürünleri almaya ve sindirmeye hazır değildir. Bu işlem için gereken belli enzimler sisteminde henüz bulunmaz. İki ila beş yaş arasındaki çocukların burunlarının altında sürekli sümüksü bir maddenin bulunduğu dikkatimizi çekebilir. Bunun nedeni, beslenme rejimlerinde yer alan çok fazla et ve nişastadır. Yapay beslenme rejimi, en sonunda çocuğumuzun bağışıklık sistemini tahrip eder. Sık sık soğuk algınlığına yakalanmak, burun akıntısı, grip ve zatürree gibi her türlü enfeksiyona karşı dirençsiz hale gelirler. Bu şekilde beslenen bebekler, çoğu zaman alerji hastası olurlar. Bebeğimizi anne sütüyle beslememenin yaratacağı bütün sağlık sorunlarını tahmin bile edemeyiz.

Gelecekte anne olacak her kadın, anne sütünün yerini başka hiçbir şeyin tutamayacağını bilmek zorundadır; bebeklerin doğal besini anne sütüdür. Hiçbir mama formülü anne sütü gibi sevgi, duyarlılık ve şefkat veya felaketlerden ve hastalıklardan kaçınma yollarına dair bilgi içermez. Bütün bu bilgiler anneden gelir ve annenin memesinden gelen sütte şifrelenmiştir.

Eğer hamile bir kadının beslenme rejimi esas olarak tatlılar, beyaz un ürünleri, şarküteri ürünleri, inek sütü, kahve, kızarmış ya da fırında pişirilmiş et ve başka rafine ürünlerden oluşuyorsa; çocuğu ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşacaktır. Eğer sigara içiyorsa, durum daha da vahim olacaktır.

Ülsere kimin ihtiyacı var?

İnek sütündeki demir oranı çok düşüktür. Çünkü danalar, annelerini emmenin yanı sıra otlarlar da. Doğa danaları annelerinin sütünü ve otu ayrı ayrı sindirecek sindirim organlarıyla donatmıştır. Bizim sindirim sistemimiz onlarınkinden farklıdır. İnek sütü bizim midemize girdiğinde, asidik sindirim sıvıları sütün topaklaşmasına ve peynire benzeyen yapışkan bir maddeye dönüşmesine neden olur. Bu "peynirler" midede bulunan diğer besinleri sarmalar. Topaklaşmış sütün diğer besinlerden önce sindirilmesi gerekir. Eğer bu olay sık yinelenirse, sindirim sistemimizde rahatsızlıklara, özellikle de on iki parmak bağırsağımızda ve midemizde ülserlere neden olabilir. Midemizin, bize beklediğimiz yararları sağlamak yerine, ülser oluşmasına neden olan bir süt işleme aracına dönüşmesini hakikaten istiyor muyuz?

Süt içmeyi savunanların asıl dayanakları sütün yüksek protein (amino asitler) ve kalsiyum içeriğidir. Buna da tamamen katılmıyorum ve nedenini açıklayacağım.

Sindirilemez kazein

Yeryüzünde, insanlar dışında, hiçbir memeli hayvan büyüdükten sonra da süt tüketmeye devam etmez. Bu, doğayla uyumlu olmazdı. Kedilere gelince, onlara da süt içmeyi biz öğrettik. Üstelik süt içmeyen kedilerin, içenlere kıyasla iki kat daha uzun yaşadığı kanıtlanmıştır.

İnsan sütü ile inek sütü arasındaki fark inek sütünün yüksek düzeyde kazein içermesidir. Kazein danaların boynuz ve toynaklarının büyümesi için gerekli bir maddedir. Danalar yalnızca hayatlarının ilk altı ayında annelerini emerler. İnsanların ne boynuzları, ne de toynakları vardır. Bu kadar kazeine neden ihtiyaçları olsun?

İlk olarak, insanların birçoğunun beslenme rejimiyle aldığı kadar çok miktarda proteine ihtiyacımız yoktur. Kalınbağırsağımızda bitkisel besinlerin içindeki karbonhidratlardan protein sentezleme yeteneği olan özel bir tür bakteri bulunur (eğer kalınbağırsak florası sağlıklı ise).

İkinci olarak, bedenimiz -yalnızca yüzde 40'ı yediğimiz yiyecekler tarafından sağlanıyor olmasına rağmen- Mendelyef'in tablosundaki bütün elementleri ve ihtiyacı olan bütün kimyasal bileşikleri içerir. Bu bileşikler nereden gelir? Bu bileşikler bedenimizde sentezlenirler. Bedenimiz, amino asitleri sentezlemekten, hastalıkları iyileştirici maddeler ve hormonlara kadar her şeyi üretebilen, doğanın yarattığı mükemmel bir kimya laboratuarına sahiptir.

Şimdi gelin proteinlerin sentezlenmesi konusuna geri dönelim. İçimize nefes çektiğimizde aldığımız hava, dışarıya nefes verdiğimiz zaman boşalttığımız havaya kıyasla yüzde 80 daha fazla azot (amino asitlerin ana maddesi) içerir. Bütün bu azot nereye gider? Bedenimiz bu azotu amino asitleri sentezlemek için kullanır. Yeterince sebze ve meyve yediğimiz ve nefes almak için havaya sahip olduğumuz sürece bir yıl, iki yıl, hatta daha uzun zaman boyunca, sağlığımızı tehlikeye atmaksızın çok az hayvansal protein yiyerek yaşayabiliriz. Öte yandan sırf protein yemek bir ay içinde bile ölümümüze neden olabilir. (Shao Lin manastırında ölümüne lanetlenen insanlar yalnızca etle beslenmişler ve yirmi ila kırk gün içinde ölmüşlerdir.)

Beslenme rejimimizi düzenlerken, doğanın anne sütünde kullandığı oranlara uygun davranmamız gerekir: Yüksek oranda basit karbonhidratlar ve düşük protein. Maalesef, doğanın bize verdiği bu tür ipuçlarını her zaman anlayamıyoruz.

Kazein midede rennin adı verilen bir madde tarafından parçalanır. Bir-iki yaşındaki çocukların zaten saçları ve tırnakları vardır ve kazeine ihtiyaç duymazlar. Bu nedenle, sindirim sistemleri artık rennin üretmez ve kazein sindirilmesi imkânsız hatta zehirli bir şey haline gelir.

Sindirilemeyen bu kazein, bedenimizdeki yumruların, böbrek taşı oluşumlarının, kan damarlarımızdaki tıkanıklıkların ve par-

maklarımızda ortaya çıkan şekil bozukluklarının kaynağıdır. Sindirilemeyen diğer inek sütü bileşenleri de, doku ve tendonlarımızda sümüksü bir madde şeklinde birikir.

Sümüksü maddeler hastalıklara neden olan bakterilerle dolup taşar. Hastalıkları doğal yöntemlerle tedavi edenler, inek sütünün hayatımız boyunca bedenimizde oluşan sümüksü maddelerin kaynağı olduğuna inanırlar. Bu nedenle inek sütü içenler bedenlerini nezle, soğuk algınlığı, astım, bronşit ve başka pek çok hastalığa yol açan bakterilerin yuvası haline getirmiş olurlar.

Sözü edilmesi gereken bir konu daha var; günümüzde üretilen sütler çevre kirliliği nedeniyle de, özellikle çocuklar için zararlıdır. Sütün içindeki kalsiyum hemen her zaman radyoaktif bir element olan stronsiyum-90'la birlikte bulunur. Stronsiyum-90'ın molekül yapısı kalsiyumunkine benzer ancak daha büyüktür. Stronsiyum-90 bedenimize girdiği zaman, molekülleri iskelet sistemimizdeki kalsiyum moleküllerinin yerini alır. Bu nedenle süt içenlerin, özellikle el ve ayak parmaklarının eklemleri büyümüştür ve sık sık kalça ve diz eklemleriyle ilgili hastalıklara yakalanırlar.

Kalsiyum, yağ ve kolesterol

Sütün kemiklerimizin gelişimi için gerekli bir element olan kalsiyum bakımından zengin olduğu inkâr edilemez. Peki, kabuklu yemişler, lahana, havuç, kırmızı pancar ve haşhaş tohumu? Aslına bakarsanız bu saydıklarımız, üstelik başka bileşenlerle uygun oranlarda alındıkları takdirde çok daha kolay sindirilebilen ve daha yüksek oranda kalsiyum içerirler.

Süt aynı zamanda hayvansal yağlar içerir ve bilindiği üzere, yağ, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarının ana nedeni olan kolesterol düzeyimizi yükseltir. Sütün kaymağının alınmasının nedeni de budur. Ancak bu işlem yapıldığı zaman sütün bileşenlerinin doğal oranları bozulmuş olur. Bu tür süt içmek, bedenimizin fosfor ve kalsiyumu dengeli bir şekilde kullanma yeteneğine müdahale eder. Sonuç olarak bedenimizin kalsiyumu tutma yeteneği düşer. Yetersiz kalsiyum tutulması ise kemik erimesinin başlıca nedenlerinden biridir. Sütün yağının alınmasının nedeni dolaşım sistemimizi ko-

rumaktır (benim bu genel kanıya katılmamamla birlikte) fakat bu kez de iskelet sistemimizi mahvetmiş oluruz. Süte gerçekten sağlığımızı böylesine riske atacak kadar bağımlı mıyız?

Sade yoğurt, peynir vb. ürünler farklıdır; bunlar güvenle yenilebilir (az miktarlarda), hatta yararlıdırlar (özellikle doğal yağ oranına sahip iseler). Bu ürünler özellikle çocuklar ve yaşlılara tavsiye edilir. Bu ürünlerde bulunan bakteriler, bedenimizin kendi öz kaynaklarını (vitaminler, mineral tuzları, makro ve iz elementler) kullanmak pahasına yapmak zorunda kalacağı maliyetli işlemlerin çoğunu gerçekleştirirler.

Bağımlılıktan kurtuluş

Muhtemelen bütün bu anlatılanlar, süt ve süt ürünleri beslenme rejimlerinde önemli bir yer kaplayan insanları ikna etmeyecektir. Hayat boyu sürmüş olan bir bağımlılıktan vazgeçmek o kadar kolay değildir. Eğer süt içmekten vazgeçemiyorsanız, en azından keçi sütü içmeye başlayın. Kazein ve yağ içeriği düşüktür ve bileşim bakımından insan sütüne benzer.

Eğer inek sütü içmeye devam ediyorsanız; bağırsak buruntusu, şişkinlik, ishal, kabızlık, kemik ve eklemlerde ağrıların artması gibi belirtilere dikkat edin. "İçmek ya da içmemek" elbette kendi kararmızdır.

Et hakkındaki gerçekler – Saatli bomba

Et hakkında birkaç şey söylemek isterim (her gün tüketilmesini önermediğim bir üründür). Bedeninizin günlük gereksinimini aşan miktarlarda hayvansal protein (et ve şarküteri ürünleri) tüketimi, çürümeye, kabızlığa ve bedenin laktik, oksalik ve ürik asitlerle (eklem rahatsızlıklarının, sırt ağrılarının, kemik erimesinin ve diğer hareket kısıtlayıcı rahatsızlıkların üç ana suçlusu) zehirlenmesine neden olur.

Etin kendisinin tadı ya da kokusu yoktur; bu nedenle onu kızartır, pişirir ve terbiye ederiz ki tadı güzelleşsin. Et bu şekilde **işlem gördüğünde, kan damarları ve sinir sistemine zarar verebi-**

len yaklaşık yirmi çeşit zehirli madde salgılar. Etin sindirimi çok miktarda vitamin ve iz elementler gerektirir. **Eğer etle birlikte yeterli miktarda pişmemiş sebze, salata yemezsek, etin sindirimi tamamlanamaz ve sindirilemeyen et bağırsaklarımızda kokuşur.** Kokuşma süreci kalınbağırsağımızda bazik bir ortamın meydana gelmesine yol açar ve bu da kanın asit derecesini artırır. Bazik ortamlar hasta hücrelerin (özellikle kanserli olanların) gelişmesini kolaylaştırır. Aşırı miktarda et yiyenler önde gelen kanser adaylarıdır.

Dikkat etmeniz gereken bir başka şey daha var. **Özellikle çocuklukta aşırı hayvansal protein tüketimi, bizi bağışıklık sistemi rahatsızlıklarına yakalanma riskiyle karşı karşıya bırakır. Etin sindirimi, çocuğun kanından çok miktarda vitamin ve iz elementin çekilmesini gerektirir. Bu maddelerin kanda tükenmesi ise gizli kansızlık ve kan hastalıklarına yol açar. Alerjiler, egzamalar ve diğer bütün çocukluk çağı hastalıklarının, genellikle ebeveynlerimizin iyi niyetli bakımlarının sonucu olmaları bir kara mizah konusudur. Bütün bu tehlikelerden habersiz ebeveynler, çocuklarının beslenme rejiminde çok fazla et bulundurmakla, çocuklarının sağlıklarının tahrip olmasına neden olabilirler.**

Doğu felsefesi bize tükettiğimiz her besinin doğduğu yer ve gelişimi hakkında (yetiştiği iklim, ne kadar Güneş ve Ay ışığına maruz kaldığı vb.) bilgi içerdiğini öğretir. Etin içinde ne türlü bilgiler bulunabilir? Sürülerin çayırlarda otladıkları günler çok uzaklarda kaldı. Artık sığırlar hayatları boyunca gün ışığı ve temiz havadan yoksun kalarak yetiştiriliyor. Taze, sulu otlarla değil, hormonlar ve çeşitli sentetik besinlerle besleniyorlar.

Şekilsiz bir et parçası satın aldığımız zaman, onun bir zamanlar sevilesi bir hayvanın bir parçası olduğunu ve bu hayvanın kesilerek öldürüldüğünü düşünmüyoruz. Hayvanların son anlarında öldürüleceklerini anlamadıklarını sanmak yanlış bir düşünce olur. Aksine, çok açık bir şekilde bunu hissederler. Saldırganlıkla karşı karşıya kalan ve korkuyla güdülenen bir hayvanın bedeni, öldürülürken büyük miktarlarda zehirli hormonlar salgılar ve

daha sonra biz afiyetle bifteklerimizi yerken, bu zehirleri tüketiriz. Çocukların ve yetişkinlerin gittikçe daha saldırgan ve öfkeli olmalarına şaşmamak gerekir. Saldırganlık her zaman saldırganlık doğurur; bu gerçek, bizlerin yüksek et tüketimi ile de teyit edilmiştir.

Son yıllarda (1999-2002) Batı Avrupa'daki deli dana hastalığı bulaşıcı boyutlara ulaştı. Deli dana hastalığına yakalanan sığırların bütün sinir sistemlerinin harap olduğu görülmüştür. (Beyinlerinden yapılan kesitlerde beyin dokusunun süngersi bir hal aldığı görülmektedir.) Hayvancılık endüstrisi sığırları yalnızca bitkisel yemlerle beslemek yerine, et ve kemik yemleri şeklindeki hayvansal proteinleri de kullanmaya başlamıştır. Deli dana hastalığı hatalı beslenmenin yol açabileceği fizyolojik değişimler için canlı bir örnektir. Deh dana hastalığının yayılmasını engellemek için koca sığır sürüleri öldürüldü ve yakıldı. Tanrı, beslenme rejimleri ete dayalı çocukları, sığır endüstrisinin doğal olmayan beslenmesinin sonuçlarından korusun!

Daha az un – daha çok güç

Rafine un bize zarar verir

Gelin una, evlerde çok kullanılan bu ürüne bir göz atalım. Rafine edilmemiş un B, PP ve F vitaminleri, mineral tuzlar, enzimler ve bedenimizin ihtiyaç duyduğu başka bileşenler içerir. Bir buğday tanesi yüzde 80 nişasta ve yüzde 15 biyolojik kabuk içerir. Kabukta bulunan maddeler nişastayı parçalamamıza ve sindirmemize olanak sağlar.

Rafine un buğdayın kabuğunun içerdiği maddelerden yoksun; vitaminler, enzimler ve mineraller bakımından fakirdir.

Beyaz undan yapılmış ekmek ve unlu mamullerin sindirilmesi, rafine etme işlemi sırasında yok edilen kimi maddeleri gerektirir. Bu maddeler beyaz undan yapılmış yiyeceklerin içinde bulunmadığı için bedenimiz bunları kendi öz kaynaklarından kullanmak zorunda kalır. Rafine unu sindirmek zordur. Sindirilemeyen nişasta, bedenimizdeki yağ katmanlarında birikir. Un

ılık suyla karıştırıldığı zaman neler olduğunu hepimiz biliriz: Genleşir ve yapışkana benzeyen bir maddeye dönüşür. Rafine un bağırsaklarımızda da aynı şekilde davranır; diğer yiyeceklerin sindirilme süreçlerini de yavaşlatır ve safra kesesi veya mesanede taş oluşumuna neden olur.

Ekmek, simit, poğaça, açma, kek, bisküvi ve benzeri rafine undan yapılmış ürünleri daha cazip hale getirmek amacıyla bunlara renk ve tat verici, asitliğini değiştiren, dengeleyici ve kıvam verici maddeler eklenir. Eklenen bu maddeleri yediğimizde ne olur? Bunlar bedende kalırlar ve yavaş yavaş bizi zehirlerler. Kaslarımızın ve eklemlerimizin sertleşmesine yol açarlar. İşte, rafine un bu şekilde bize büyük zararlar verebilir.

Bira mayasının tehlikesi

Hemen her türlü ekmeğin üretiminde maya kullanılır. Ekmeği fırında pişirdiğimiz zaman, maya sporları havada sürekli hareket eder ve ekmeğin kabuğunda birikir. Bu sporlar ekmekle birlikte sindirim kanallarımıza gider ve burada harekete geçer. Amerika'da yapılan bazı araştırmalar, ekmek yapımında kullanılan mayanın bedenimizdeki kanserli hücreleri harekete geçirdiğini gösteriyor. Mayalı ekmek yediğimiz zaman, sindirim kanallarımızı, maya ile bağırsaklarımızdaki mikroflora arasında geçen bir "savaş alanına" çeviririz. Mayalı ekmeği çocukluğumuzdan itibaren yemeye başladığımız için, sağlıklı bir bağırsak florası ender rastlanan bir durumdur.

Kabızlık, şişkinlik ve sindirim sistemi hastalıkları, çoğu zaman maya kullanılarak yapılan ekmek ve benzeri rafine un ürünlerinin çok fazla tüketilmesi üzerine ortaya çıkar.

Mayasız ekmek

(Maya kullanılmaksızın yalnızca buğday unu ve su kullanılarak yapılan ekmek)

Mayalı ekmek ilk kez on beş bin yıl evvel Mısır'da yapılmıştır ve olumsuz etkileri uzun zamandan beri bilinmektedir. Pek çok

ulus, halkını korumak amacıyla mayalı ekmekten kaçınmış ve bu adetlerini dinsel zorunluluklar halinde korumuşlardır. Örneğin İncil'de şöyle yazar: "Mayalı hiçbir şey yemeyesiniz; nereye yerleşirseniz yerleşiniz, yalnızca mayasız ekmek yiyesiniz." Bu çok akıllıca ve işe yarayan bir öğüttür. Kabarmış ekmek ve benzeri mayalı, unlu mamulleri yemekten vazgeçmek, bazı insanlar için çok rahatsız edici bir düşünce olabilir ancak sağlığınıza değer veriyorsanız, bu adımı atmanız gerekir.

Rafine edilmemiş undan ve maya kullanılmaksızın yapılmış ekmek sizin için çok daha yararlıdır.

Eğer mayalı ekmek yemeye devam edecekseniz, en azından tazeyken yemeyin. Bir iki gün sonra, maya etkinliğini kaybeder ve artık zarar vermez. Kızartarak, bisküvi haline getirerek daha çekici kılabilirsiniz.

Kısırdöngü

Rafine edilen bütün taneler kabuklarındaki değerli maddeleri yitirir ve sindirilmesi zor olan saf nişastaya dönüşürler. Sağlığımız için rafine edilmemiş tanelerden yapılan yiyecekler çok daha yararlıdır. Rafine edilmiş şarküteri ürünleri, cipsler, fırınlanmış ürünler vb. genellikle yeterince su içermezler ve çok fazla miktarlarda şeker ve tuz içerirler. Bunları tükettikten sonra ya bir şeyler içeriz yahut da çok susadığımızı hissederiz. **Bu durum bir kısır döngü yaratır: Rafine ürünler susuzluğumuzu artırır, biz de daha çok sıvı tüketiriz; tükettiğimiz sıvılar, midemizdeki sindirim sıvılarını seyreltir ve sindirim tamamlanamaz. Tuz midemizi rahatsız eder, bu yüzden tuzun etkisini azaltmak için daha çok sıvı içeriz. Bu şekilde, neredeyse kesintisiz olarak yemeye ve içmeye devam ederiz.** Böylece bedenimizi sıvılarla doldurur, kilo alır ve kendimizi yorgun hissederiz.

Beslenme rejimimiz ve ruh halimiz

Japonların şöyle bir sözü var: "Eğer bir çift güne kavga ederek başlarsa, bir gün önce ne yediğini düşünmelidir." Bu sözünde işaret ettiği gibi, rafine ürünler yalnızca fiziksel sağlığımızı değil,

ılık suyla karıştırıldığı zaman neler olduğunu hepimiz biliriz: Genleşir ve yapışkana benzeyen bir maddeye dönüşür. Rafine un bağırsaklarımızda da aynı şekilde davranır; diğer yiyeceklerin sindirilme süreçlerini de yavaşlatır ve safra kesesi veya mesanede taş oluşumuna neden olur.

Ekmek, simit, poğaça, açma, kek, bisküvi ve benzeri rafine undan yapılmış ürünleri daha cazip hale getirmek amacıyla bunlara renk ve tat verici, asitliğini değiştiren, dengeleyici ve kıvam verici maddeler eklenir. Eklenen bu maddeleri yediğimizde ne olur? Bunlar bedende kalırlar ve yavaş yavaş bizi zehirlerler. Kaslarımızın ve eklemlerimizin sertleşmesine yol açarlar. İşte, rafine un bu şekilde bize büyük zararlar verebilir.

Bira mayasının tehlikesi

Hemen her türlü ekmeğin üretiminde maya kullanılır. Ekmeği fırında pişirdiğimiz zaman, maya sporları havada sürekli hareket eder ve ekmeğin kabuğunda birikir. Bu sporlar ekmekle birlikte sindirim kanallarımıza gider ve burada harekete geçer. Amerika'da yapılan bazı araştırmalar, ekmek yapımında kullanılan mayanın bedenimizdeki kanserli hücreleri harekete geçirdiğini gösteriyor. Mayalı ekmek yediğimiz zaman, sindirim kanallarımızı, maya ile bağırsaklarımızdaki mikroflora arasında geçen bir "savaş alanına" çeviririz. Mayalı ekmeği çocukluğumuzdan itibaren yemeye başladığımız için, sağlıklı bir bağırsak florası ender rastlanan bir durumdur.

Kabızlık, şişkinlik ve sindirim sistemi hastalıkları, çoğu zaman maya kullanılarak yapılan ekmek ve benzeri rafine un ürünlerinin çok fazla tüketilmesi üzerine ortaya çıkar.

Mayasız ekmek

(Maya kullanılmaksızın yalnızca buğday unu ve su kullanılarak yapılan ekmek)

Mayalı ekmek ilk kez on beş bin yıl evvel Mısır'da yapılmıştır ve olumsuz etkileri uzun zamandan beri bilinmektedir. Pek çok

ulus, halkını korumak amacıyla mayalı ekmekten kaçınmış ve bu adetlerini dinsel zorunluluklar halinde korumuşlardır. Örneğin İncil'de şöyle yazar: "Mayalı hiçbir şey yemeyesiniz; nereye yerleşirseniz yerleşiniz, yalnızca mayasız ekmek yiyesiniz." Bu çok akıllıca ve işe yarayan bir öğüttür. Kabarmış ekmek ve benzeri mayalı, unlu mamulleri yemekten vazgeçmek, bazı insanlar için çok rahatsız edici bir düşünce olabilir ancak sağlığınıza değer veriyorsanız, bu adımı atmanız gerekir.

Rafine edilmemiş undan ve maya kullanılmaksızın yapılmış ekmek sizin için çok daha yararlıdır.

Eğer mayalı ekmek yemeye devam edecekseniz, en azından tazeyken yemeyin. Bir iki gün sonra, maya etkinliğini kaybeder ve artık zarar vermez. Kızartarak, bisküvi haline getirerek daha çekici kılabilirsiniz.

Kısırdöngü

Rafine edilen bütün taneler kabuklarındaki değerli maddeleri yitirir ve sindirilmesi zor olan saf nişastaya dönüşürler. Sağlığımız için rafine edilmemiş tanelerden yapılan yiyecekler çok daha yararlıdır. Rafine edilmiş şarküteri ürünleri, cipsler, fırınlanmış ürünler vb. genellikle yeterince su içermezler ve çok fazla miktarlarda şeker ve tuz içerirler. Bunları tükettikten sonra ya bir şeyler içeriz yahut da çok susadığımızı hissederiz. **Bu durum bir kısır döngü yaratır: Rafine ürünler susuzluğumuzu artırır, biz de daha çok sıvı tüketiriz; tükettiğimiz sıvılar, midemizdeki sindirim sıvılarını seyreltir ve sindirim tamamlanamaz. Tuz midemizi rahatsız eder, bu yüzden tuzun etkisini azaltmak için daha çok sıvı içeriz. Bu şekilde, neredeyse kesintisiz olarak yemeye ve içmeye devam ederiz.** Böylece bedenimizi sıvılarla doldurur, kilo alır ve kendimizi yorgun hissederiz.

Beslenme rejimimiz ve ruh halimiz

Japonların şöyle bir sözü var: "Eğer bir çift güne kavga ederek başlarsa, bir gün önce ne yediğini düşünmelidir." Bu sözünde işaret ettiği gibi, rafine ürünler yalnızca fiziksel sağlığımızı değil,

aynı zamanda zihnimizi de etkiler. Bazı Amerikalı psikologlar beslenme rejimimizdeki şeker, et ve kahveyi azaltarak saldırganlığı yüzde 50 azaltabileceğimize inanıyor. Atalarımız bu durumun önemini çok erken kavramışlardı. Doğuda şöyle bir deyim vardır: "Tanrı yiyecekleri, şeytan da aşçıyı yarattı." Şöyle denebilir: "Beyaz ekmek, simit, poğaça, açma, kahve, tatlılar ve çikolata olmadan nasıl yaşayabilirim?" Hayal gücünüzü kullanın! Doğanın bize sağladığı yiyecekler çok çeşitlidir. Çok canınız çektiğinde, hâlâ bir şekerleme, en sevdiğiniz kekten bir dilim veya bir dilim tütsülenmiş et yiyebilirsiniz ama bunların zehir olduğunu aklınızdan çıkarmadan!

Ne yiyorsak oyuz

Sindirim sisteminizin sağlığı, dişlerinizden, kalınbağırsağınıza kadar, büyük ölçüde aşağıdaki bilgileri anlamanıza bağlıdır.

Gelin yediğimiz tipik bir sandviçe bakalım: Genellikle ekmek, sandviç ekmeği, tereyağı ve bir tür şarküteri ürünü içerir ve yanında veya üstüne bir meşrubat, çay veya kahve içeriz. Ekmek karbonhidrat, tereyağı ve et de protein grubu içinde sınıflandırılır. Bu ürünlerin karşımı, midemizde sindirilmesi hayli zor bir madde oluşturur.

Karbonhidratlar kısmen ağzımızda ve kısmen de on iki parmak bağırsağımızda sindirilirken, proteinler midemizde ve on iki parmak bağırsağımızda sindirilir. Bu amaçla sindirim sistemimizde farklı sindirim sıvıları üretilir ve işlevlerini yerine getirmek için her biri farklı süreler alır. Tereyağı midemize ulaştığı zaman bu sıvıları baskılar. Sindirim süreci yavaşlar ve yiyecekler uzun bir süre midemizde kalırlar. Üstüne meşrubat, çay ya da kahve gibi bir şey içtiğimiz zaman, sindirilmemiş gıdaları ve asidik mide sıvılarını midemizden on iki parmak bağırsağımıza aktarmış oluruz. On iki parmak bağırsağında bazik bir ortam vardır. Asidik sıvılar on iki parmak bağırsağımızı kaplayan mukozaya zarar verir, iltihaplanmasına ve zaman içinde ülserleşmesine neden olur. Daha sonra, sindirilmemiş gı-

dalar kalınbağırsağa ulaşır ve sindirilmemiş ekmek burada kokuşmaya neden olur ve şarküteri ürünleri de durağan dışkı malzemesine dönüşür. Kitabın ileriki bölümlerinde bu birikintilerin sağlığımızı nasıl etkilediklerini göreceğiz.

Bazı insanlar sandviçsiz bir hayat düşünemezler. Ben böylesi sandviçlere karşı değilim. Ekmek, tereyağı ve biraz domates veya salatalıktan oluşan sandviçler yiyebiliriz. Ayrıca, marula sarılmış bir dilim peynir veya tütsülenmiş etin tadını da çıkarabiliriz. **Ancak ekmek, tereyağı ve herhangi bir tür etli şarküteri ürünüyle yapılmış bir sandviç sindirim sistemimiz için en zararlı bileşime sahiptir.** Bir arada tükettiğiniz takdirde sağlığınıza zarar verebilecek yiyeceklere bir örnektir.

Yaşam enerjimizi hangi tür yiyeceklerden almalıyız? Bizler için en iyi enerji kaynakları, Güneş ışığı altında büyümüş yiyeceklerdir. Güneş, yaşayan bütün canlılar için evrensel enerji kaynağıdır. Doğa, bitkilere Güneş'in enerjisini soğurma ve depolama yeteneği bahşetmiştir ve bu enerji daha sonra bizim kullanımımıza amadedir.

Beslenme yalnızca sağlığımızı değil, ömrümüzün süresini de etkiler. Bir günde tüketeceğimiz kalorileri nasıl hesaplayacağımızı biliyoruz. Gündelik karışık diyetimiz (dondurma, şekerleme, kahve vs. de içinde olmak üzere) yaklaşık 2500 kalori düzeyindedir. Bilimsel hesaplamalara göre, ortalama bir insan hayatı boyunca 50 milyon kalori tüketmektedir. Bu bilgi üzerinden gelin (karışık bir beslenme rejimi uygulandığını varsayarak) ortalama ömrü hesaplayalım. Eğer ömür boyu kullanılan 50 milyon kaloriyi, 2500 kalorilik günlük tüketime bölersek 20 bin gün veya 55 yıl elde ederiz.

Gelin şimdi de doğal besinlerle ve günde 1000 kalori alarak beslenen birinin yaşam süresinin ne olacağını hesaplayalım: 50.000.000 kalori / 1000 kalori bize 50 bin gün ve 137 yıl verir. Bu artık sırf aritmetik değildir; hayatımız hakkında konuşuyoruz.

Altmış yaşın altındaki insanlar arasında otla beslenen bir kişiye karşı bin et yiyicinin; yetmiş ve üstü yaş grubunda otla beslenen yüz kişiye karşı bin et yiyicinin; seksen yaş üstün-

de ise otla beslenen altı yüze karşı bin et yiyicinin bulunduğu bilimsel bir gerçektir.

Şunu da eklemek isterim ki, yalnızca kalori hesabına dayalı bir beslenme rejimi fizyolojik açıdan da yanlıştır. Önemli olan yalnızca besinin başlangıçta içerdiği kalori miktarı değil fakat bu besini sindirdiğimiz zaman gerçekte ne kadar enerji elde edeceğimizdir.

Bitkisel bazlı yiyecekler daha düşük kalorili yiyecekler grubunu temsil etmelerine rağmen, bedenimizin bunları sindirdikten sonra elde ettiği net enerji hâlâ daha yüksektir. Bu yüzden bir kâse karabuğday yemek, kendimizi hafif ve çalışmaya hazır hissetmemizi sağlar. Tam tersine, bir porsiyon et yemek, bir fincan kahve içmiş gibi hissettirir ve uyuma arzusu verir. Pek çok insan et tüketimini güç ve enerjiyle eşleştirir. Gerçekte ise et sinir sistemimiz üzerinde narkotik maddelerin yaptığına benzer bir etki yapar.

Yiyeceklerimize ilişkin en önemli mesele bileşenleri iyi dengelemektir: Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, mineraller, vitaminler ve iz elementler. Eğer miktarlar doğru şekilde dengelenmişse (doğal yiyeceklerde olduğu gibi), bedenimiz sindirim için çok az enerji harcar. Enerjinin çoğu, toksinleri temizlemek ve bedenin onarımı için kullanılabilir. Bütün yapay gıdalar bu mükemmel bileşen dengesinden yoksundur. Bunların sindirimi beden için karmaşık bir göreve dönüşür ve bu besinlerin içindeki bütün enerjinin tüketilmesini gerektirir. Bazı durumlarda, besinin sindirimi içerdiğinden bile daha fazla miktarda enerjinin tüketilmesini gerektirir. Açlığımızı bastırabilmek için bu tür yiyeceklerden çok fazla tüketmemiz gerekir. Bir taraftan yediğimiz öğün sayısını azaltmaya çalışırken, öte taraftan hâlâ şişmanlıkla mücadele etmemiz gerekir. Kilo verdirici yöntemler ve ilaçlar kullanarak bedenimize gereksiz bir baskı uygularız. Bunları bıraktığımızda ise kilolar geri gelir.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Hiçbir yöntem, perhiz veya aşçı yiyeceklerin içindeki protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve iz element miktarlarını bitkisel bazlı yiyeceklerde olduğu gibi dengeli bir şekilde ayarlayamaz.

Herkesin vejetaryen olması gerekmez

Yanlış anlaşılmak istemem; herkesin vejetaryen olması gerekmez. Hayata cazibesinin yarısını veren bazı dünyevi zevk ve nimetlerden uzak durmanız için sizi ikna etmeye çalışmıyorum. Hayatımızda her türlü yiyeceği tükettiğimiz şenlik günleri de olabilir fakat sıradan günlerde bedenimiz için en sağlıklı olan neyse, ona sıkıca sarılmamız gerekir.

Yemekte ölçülü olmaktan şaşmayın çünkü hayatta kalmamızın temel koşullarından biridir.

Tabaktaki hastalık

Dünya Sağlık Örgütü'nden bir komisyon birkaç Tibet manastırında bir araştırma yaptı. Sonuçta ortaya çıktı ki, rahipler fiziksel olarak formda ve neredeyse tamamen sağlıklıydılar. Diş çürümesi, dolaşım bozuklukları veya sindirim sorunları yüzde 60'ında görülmüyordu. Rahiplerin beslenme rejimleri son derece alçakgönüllüdür. Ne buzdolabına, ne de doğal gaz fırınına sahiptirler; asla et, şeker veya herhangi bir rafine edilmiş gıda tüketmezler. Temel gıda maddeleri arpa ekmeği, bitkisel çaylar ve temiz sudur. Yazları turp, havuç ve pirinç bu besinlere katılır.

Süt, et, rafine edilmiş gıdalar ve çok daha çeşitli gıdaların tüketildiği ABD, Almanya veya Fransa gibi gelişmiş ülkelerde genel sağlık durumunun hayli kötü olması bir tür kara mizahtır.

ABD'de, örneğin, her iki aileden birinde kanser görülmüş, beş kişiden ikisinde kalp hastalıklarına ve bu nedenle ölümlere rastlanmış ve çok sayıda kişi de şeker hastalığına yakalanmış durumdadır. Kronik hastalıklar toplam nüfusun yüzde 19'unu etkilemektedir ve bu da neredeyse her beş kişiden biri demektir.

Almanya'da nüfusun yüzde 20'si şeker hastasıdır, sekiz ila on altı yaş arasındaki çocukların yüzde 20'sinde hem fiziksel hem de zihinsel gelişme bozuklukları görülmektedir. Romatizma ve eklem iltihapları da nüfusun yüzde 15-17'sini etkilemektedir.

Fransa'da halkın yüzde 15-20'sinde alerji var. Görme ve işitme sorunları olan, on sekiz yaşından küçük 450 bin çocuk bulunuyor ve altı yaşından küçük bir buçuk milyon çocuk astım

hastasıdır. Son 25 yılda, gelişmiş ülkelerde şu ya da bu tür bir sağlık sorunuyla doğmuş olan çocukların sayısı ikiye katlanmıştır.

Eski bir Tibet atasözü şöyle der: **"İnsanların çoğu şu iki sebepten birinden hasta olur: Aşırı yemek ya da açlık."** Görünüşe göre çatal ve kaşıklarımızı sık sık kendi mezarımızı kazmak için kullanıyoruz.

Doğru beslenmemizi sağlayacak bilgilere sahip olmak çok önemlidir. Lezzetli yemekler yemek yetmez; bedenimizi nasıl doğru besleyeceğimizi de bilmemiz gerekir.

Sayfa 108'de, "Yiyecekler" başlıklı bölümde, sağlığınızı korumak için yiyecekleri nasıl bir araya getirmeniz gerektiğine dair sorularınıza yanıt bulacaksınız.

BEDENİN İÇ TEMİZLİĞİNDE EKSİKLİK

Sağlığınıza da arabanız gibi özen gösterin

Çocukluğumuzdan itibaren bedenimizin dışının temizliğine ilişkin pek çok şey duyar ve öğreniriz ama bedenimizin içinin temizliği hakkında pek az şey biliriz. Oysa dış görünüşümüzü büyük ölçüde iç organlarımızın durumu belirler.

Araba sahibi olan herkes, arabasının hem içini hem de dışını temiz tutar. En iyi kalite yakıt ve yağ kullanılır. Neden sağlığımıza da aynı ölçüde özen göstermiyoruz? Arabamızın içini bir yıl boyunca temizlemeyecek olsak, bir yığın çöp ve toz birikecektir. Çoğu insan bedeninin içini asla temizlemez. Genellikle kırk yaş civarında, insanların bedeni zehirlerden, zararlı birikintilerden ve bakterilerden yorgun düşer ve hastalıklara açık hale gelir.

Bedenimiz hücrelerden meydana geliyor. Doğa bizi öyle bir biçimde yaratmış ki her saniye ölen eski hücrelerimiz kadar yeni hücre oluşur. Sürekli olarak zehirlenen bir bedende yeni hücrelerden daha çok eski hücre bulunur. Bu tür sağlıksız bir dengesizlik, yaşlandıkça hastalıklara ve bedenimizde bozulmalara neden olur.

Evrim, iki deliği olan tek hücreli bir organizmayla başlamıştır: Deliklerin biri besinleri almaya, diğeri de atıkları dışarıya boşaltmaya yarar. Eğer atıkları boşaltma işleminde aksaklık olursa, hücre ölür. Bu çok basit ama mükemmel bir modeldir. Bedenimiz milyarlarca hücre içerir ama genel ilke hâlâ aynıdır: İyi işlemeyen bir atık boşaltım sistemi hastalıklara ve ölüme yol açar.

Pek çoğumuz yetişkin bir insanın kalınbağırsağının 8-15 kg arasında katılaşmış dışkı malzemesi içerdiğini ve bunu hayatı boyunca taşıdığını bilmeyiz.

Genellikle kırk yaşından sonra, kalınbağırsağımız dışkı malzemesiyle o denli doludur ki diğer organlarımızın yerlerini işgal eder ve karaciğerimizin, böbreklerimizin ve akciğerlerimizin işlevlerine müdahale eder. Bu durum, pek çok hastalığın nedenlerinden biridir. İzin verin, bunun nasıl olduğunu açıklayayım.

Bütün yiyecekler genel olarak dört grupta toplanır:

1. Proteinler: Et, balık, yumurta vb.
2. Karbonhidratlar: Ekmek, bal, şeker, patates vb.
3. Yağlar: Tereyağı, zeytinyağı, margarin vb.
4. Meyve ve sebzeler, meyve-sebze suları

Çoğu karbonhidratların, meyvelerin ve sebzelerin sindirimi ağızda başlar ve incebağırsaklarda devam eder. Yağlar ve proteinler midede sindirilir.

Eti ve patatesi birlikte yemek, tek başına sindirim sorunları yaratmaya yeterlidir. Farklı yiyeceklerin farklı sürelerde sindirildiği gerçeği üzerinde pek düşünmeyiz. Oysa patatesin sindirilmesi bir saat kadar sürer; etin sindirilmesi için ise üç ila sekiz saat arasında bir süre gerekir.

Bedenimizin yaşamsal işlevleri ve hastalıklarla savaşmak için kullanabileceği enerjisinin çoğu, hatalı bir şekilde bir araya getirilmiş yiyeceklerden oluşan bir akşam yemeğini sindirmek ve atıklarını boşaltmak için boş yere harcanır. Sindirilemeyen besin parçacıkları, sindirilmiş besinlerden ayrı bir şekilde kalınbağırsağa gelir ve durağan dışkı malzemesi katmanları oluşturur.

Kalınbağırsağımız sindirilmiş yiyecekler şeklinde verimli toprak içeren bir saksı gibidir. Bedenimiz ise bir bitki gibidir. Kalınbağırsağın duvarları, tıpkı bir bitkinin köklerine benzer şekilde, besleyici maddeleri özümseyerek kanımıza karışmasını sağlayan köklerle kaplıdır. Her kök grubu belli bir organı besler. İşe yaramayan atıklar boşaltılır. Peki, sindirilemeyen parçacıklara ne olur?

Bir sonraki öğünde yeni bir sindirilmemiş besin parçası eskisine eklenir, sonra bir başkası ve bir başkası daha. Sindirilmemiş yiyecek parçaları kalınbağırsağın duvarına yapışır. Bu parçacıkların oluşturduğu birkaç kilogramlık bir ağırlığı bağırsağımızda taşır dururuz. Yıllar boyunca 36 derecenin üzerindeki beden ısısında depolanan besin ürünlerine neler olduğunu hayal etmek güç olmasa gerek.

Bağırsak, bu pislik katmanı altında hâlâ daha besin özümseme işlevini sürdürür ve bu katmandaki bozulmanın ürünü olan zehirli ve kanser yapıcı maddeleri de yararlı maddelerin yanı sıra özümseyerek vücuda taşır. Açıkça ortadadır ki, bu özümsenen, sağlıklı hücreler oluşturmaya uygun bir malzeme değildir. Bu zehirler kanımıza karışarak bedenimizde dolaşır ve sağlığımızı mahveder.

Yukarıda anlatılanlardan, asla sağlıksız tek bir organımız olamayacağı sonucunu çıkarabiliriz. Bütün beden hastadır. Organlardan biri daha erken hastalanır ama onu tedavi etmek sorunu çözmez. Belli bir hastalığı tedavi ettiğimizde temelde yatan daha büyük bir sorunun, bedenin tümünün kirlenmiş olmasının lokal bir belirtisini ortadan kaldırmış oluruz. Belli bir bozukluğu tedavi ettiğimizde asıl suçlu tedavi edilmeden ve her an bir başka organı vurmaya hazır bir şekilde kalmış olur. Zehirlenmiş bağırsak sürekli olarak bütün bedene zehirleyici maddeler taşımaktadır. Kalınbağırsak genel bir zehirlenme kaynağı haline gelmiştir. Durağan dışkı malzemesi katılaşmış katmanlar oluşturur. Bu kocaman atık torbası, diğer iç organlarımızı kendi yerlerinden iter, diyafram üzerine baskı yapar ve akciğerlerimizin kapasitesini önemli ölçüde

azaltarak, diyaframın nefes alma işlevinin dışında kalmasına neden olur. Karaciğer yerinden itilir; böbrekler üzerinde baskı oluşur; incebağırsağa hareket edecek yeterince yer kalmaz; erkekler üreme ve idrar sistemlerinde sıkışıklık hissederler. Rektumun alt bölümü, en çok baskı altında kalan organdır; aşırı çalışan kanallar genişler ve kanlı yumrular oluşturur. Zehirlenmiş bir kalınbağırsak sayısız soruna yol açabilir ve ortaya çıkabilecek hastalıkların önceden teşhis edilmesine imkân yoktur. Olası en kötü senaryoda, kanserin son aşamasında, kalınbağırsaktaki boşaltım kanalı tümüyle tıkanır ve beden kendi ürettiği zehirlerle zehirlenir.

Kendi kendini zehirleme

Kendi kendini zehirleme sağlığımızın en büyük düşmanıdır. Bu durum pek çok hastalığın nedenidir çünkü bu hastalıkların tümü kanın zehirlenmesiyle başlar.

Eski Mısır ve Tibet şifacıları, çok uzun zaman önceden temel ilkenin ne olduğunu biliyorlardı: **Sağlığımızın iyi olması, bağırsaklarımızın çalışmasının iyiliğine bağlıdır.**

Hipokrat da, **"Pek çok hastalık bedenimize ağız yoluyla girer"** demişti. Her zaman olduğu gibi, haklıydı.

Pek çok pişmiş ve unlu besini, tereyağı ve şekerin yanı sıra proteinlerle (et, şarküteri ürünleri, peynir, süt ürünleri, yumurta vb.) birlikte yemek eğilimindeyiz. Sindirim sistemimiz birbiriyle karıştırılmış çok çeşitli gıdaları sindirmeye uygun olmadığından, kalınbağırsağımızın duvarları sindirilmemiş gıda parçalarıyla kaplanır. Kalınbağırsağın içi sıcak ve nemli bir ortamdır. Sindirilmemiş gıda parçaları, zararlı bakterilerle dolu bir kütle haline gelir ve bu zararlı bakteriler kendi metabolizmalarının zehirli yan ürünleri olan toksinler üretir. Kalınbağırsağın duvarları bu toksinleri özümser; bu toksinler kanla birlikte bedende dolaşır ve zaman içinde zehirler.

Görebileceğimiz gibi, aşırı yemek ve uygun olmayan yiyecekleri bir arada tüketmek mide ve bağırsak sistemimiz için çok zararlıdır.

Dilde alışılmadık renklenmeler, nefesin kötü kokması, ani baş ağrıları, baş dönmeleri, hissizlik, karnın alt bölümünde ağırlık ve şişkinlik gibi rahatsızlıkların tümü kabızlığın neden olduğu kendi kendini zehirlemenin sonucu olabilir.

Dışkılamaya neden olan bağırsak hareketlerinin 24 saatten daha uzun süre gerçekleşmemesi, bariz bir kabızlık göstergesidir ve kesinlikle tedavi gerektirir.

İnsanların yüzde 60'ının kronik kabızlık çektiği bir sır değildir. Gelin, pek çok insanın kalınbağırsağında görülen böylesi sağlıksız bir durumun başlıca nedenlerine göz atalım:

1. Kalori bakımından zengin, hacim bakımından küçük yiyecekler tüketmek. Açlığımızı genellikle bir sandviç ve ardından içtiğimiz bir meşrubat, kahve veya çayla bastırırız. Küçük hacmi nedeniyle, sandviç çok az dışkı malzemesi üretir ve bağırsaklar üzerinde dışkılamaya neden olacak kadar basınç yaratamaz. Birkaç gün boyunca bağırsak hareketine ihtiyaç duymayabiliriz.

2. Çok fazla yiyecek tüketmek. İnsanların, uzun zamandan beridir, bedenleri için gerekli olandan iki ila beş kez daha fazla yemek yedikleri biliniyor. Aşırı yediğimiz zaman, bu yiyeceklerin tamamı özümsenemez ve bir kısmı kokuşmaya başlar. Bağırsaklarımız yararlı bakterilerle hastalıklara neden olan bakteriler arasında bir savaş alanına dönüşür. Atıkların boşaltımı, bu savaşın sona ermesine kadar askıda kalır.

3. Çok fazla kahve ve undan yapılmış yiyecek (ekmek, makarna vb.) **tüketmek.** Bağırsaklarımızı çalıştıran lifler bakımından zengin yiyecekler yemeden, yalnızca unlu ürünler tüketmek kabızlığa neden olur.

Kan hayat demektir

Bedenimiz hücrelerden oluşur; hücreler dokuları, dokular organları oluşturur. Organlar da organ sistemlerinin (sinir sistemi, iskelet sistemi vb.) parçalarıdır ve bütün sistemler birbirleriyle sıkı ilişki içindedir. Hücreler gıdalarını kandan alır. Kan da

enerji, iz elementler, hormonlar ve vitaminlerce doygun olduğu sürece hayatın sürmesini sağlar. Sağlıklı hücrelerin, kemiklerin ve derinin oluşmasını, saç ve dişlerin büyümesini yalnızca zehir içermeyen kan sağlayabilir. **Sık yaşanan kabızlık nedeniyle kirlenen kan kendi kendini zehirlemenin kaynağı haline gelir.**

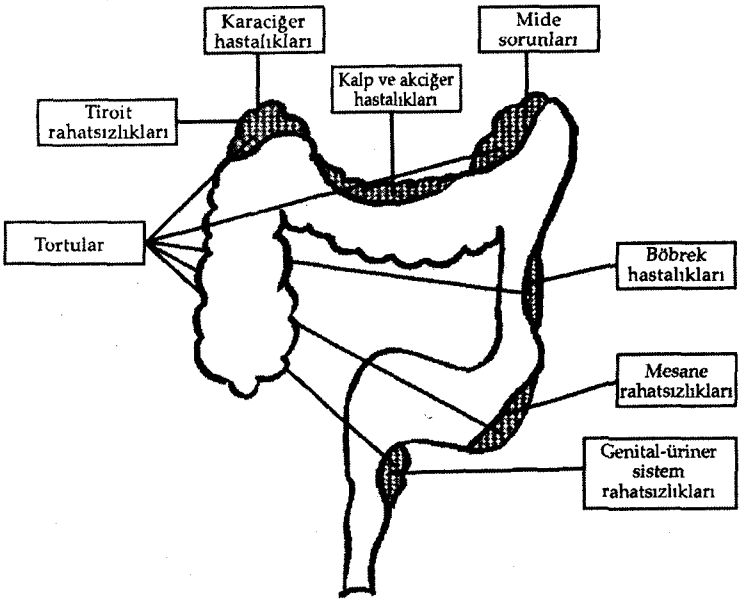
Bazı istatistiklere göre, meme kanserine yakalanan kadınların onda dokuzunun bağırsakları görünür şekilde yavaş çalışmaktadır. Eğer on-on beş yıl önce koruyucu işlemler (kalınbağırsak temizliği) yapmış olsalardı, muhtemelen meme kanseri ya da herhangi bir tür kansere yakalanmayacaklardı.

Kalınbağırsak mikroflorası

Kalınbağırsağımızda beş yüzü aşkın bakteri bulunur. **Sağlıklı bir bağırsakta bu bakteriler sindirimi tamamlar ve hastalık yapıcı diğer bakterileri yok eder. Ayrıca, temel vitaminleri, hormonları, enzimleri ve aminoasitleri üretirler.** Çok fazla miktarda hayvansal protein tüketimi kalınbağırsağımızda sürekli bozulma ve kokuşmaya neden olur ve sonuçta metan gazı açığa çıkar. Bu zehirli gaz, B vitamini üreten ve bedenimizi kanserli hücreler üretmekten alıkoyan bakterilerin yok olmasına neden olur. İlerde göreceğimiz gibi, yalnızca bir tek bakteri türünün yokluğu bile sağlığımız üzerinde sayısız olumsuz etkiye yol açar.

Kalınbağırsak – sağlığımızın "sigortası"

Doğa bizi sağlam bir bağışıklık sistemiyle donatmıştır. Kalınbağırsak bu sistemin önemli bir parçasıdır. Kalınbağırsağın her bölümü bedenimizdeki belli bir organı harekete geçirir. Eğer kalınbağırsağımız sağlıklı ise hiçbir hastalık bizi tehdit edemez. Ancak, eğer kalınbağırsağımızda sağlıksız birikintiler varsa veya mikroflorası dengesizse sağlığımız tehlikede demektir. Aşağıdaki çizimde, kalınbağırsağımızdaki birikintilerin neden olabileceği hastalıkları görebiliriz.



Şekil 1. Kalınbağırsaktaki sağlıksız birikintilerin neden olduğu hastalıklar

Sağlıksız kalınbağırsağın bazı dış belirtileri şunlardır:

1. Şişkinlik, kabızlık, gaz
2. Dişlerde siyah lekeler
3. Dilde gri, beyaz veya sarımsı renklenme
4. Deride siğil ve çiller

Bedenimizdeki yedi temizleme sistemi

Bedenimizde sümüksü maddeleri, zifirleri ve diğer pislikleri temizlemekten sorumlu yedi sistem bulunur. Bu sistemler şunlardır:

1. Kalınbağırsak
2. Karaciğer
3. Böbrekler

4. Yağ dokusu
5. Kaslar ve tendonlar
6. Burun, kulaklar ve gözler
7. Akciğerler ve deri

Bedenimizdeki bu sistemlerden biri işini yapamaz hale geldiği zaman, sıradaki sistem çalışır. Örneğin, kalınbağırsak ve karaciğer temizleme işlevlerini tam olarak yerine getiremezlerse burun, gözler, deri ve akciğerle bağlantılı sistemler işi devralır. Sonuçta, sivilceler, egzama, alerjiler, burun akıntısı, zaman zaman akciğerlerden öksürükle gelen balgam ve gözlerde çapaklanma oluşur.

Bu gibi durumlarda insanlar burun damlaları kullanır, gözlerine kompres yapar veya derilerine merhemler sürerler. Bütün bu önlemler, yalnızca belirtilere karşı savaştır. Tedavi genellikle uzun, pahalı ve etkisizdir.

"Her hastalığın kendi nedeni vardır ve nedenler hiçbir ilaçla ortadan kaldırılamaz."

Hipokrat

İlaçlar veya hastane bakımı kalınbağırsağımızın kirlenmesine neden olan kötü alışkanlıklarımızdan bizi kurtaramaz.

Bedenimizin içsel temizleme sistemini yakından inceleyecek olursak çoğu zaman son derece kötü durumda olduklarını keşfederiz:

- Kalınbağırsağımız öylesine kirlenmiştir ki, kanımız kalınbağırsaktan yararlı maddelerden ziyade pislik özümser.
- Karaciğer ve safra kesesi taşlarla, kolesterolle ve koyu yeşil safra ile öylesine dolmuştur ki kandan toksinleri filtreleme işlevi sekteye uğramıştır.
- Böbrekler işlevlerini yerine getiremezler çünkü taş ve kumlarla dolmuşlardır.
- Kemik ve eklemlerdeki tuzlu birikintiler, boyun, kollar ve dizlerin her hareketinde ağrıya neden olur. Eklemler olağan konumlarına gelirken çatır çutur diye sesler çıkarır.

Bedenimizde bu denli içsel kirlilik varken kendimizi sağlıklı hissetmeyi nasıl umabiliriz?

Bedenimizin kendi kendini temizleme görevini yerine getirebilmesi içsel kirlenmenin derecesine bağlıdır.

Bedenin içsel kirlenme dereceleri:

Birinci derece	– Beden sağlıklı görünmesine rağmen sürekli yorgunluk hissetme
İkinci derece	– Başta ve kemiklerde ağrı
Üçüncü derece	– Çeşitli türden alerjiler
Dördüncü derece	– Kistler, kitleler, taşlar ve şişmanlık
Beşinci derece	– İç organlarda, kemiklerde ve eklemlerde şekil bozuklukları
Altıncı derece	– Sinir sistemi rahatsızlıkları
Yedinci derece	– Hücre ve organlarda, sonuçta kansere yol açan yozlaşmalar

Bedeninizdeki içsel kirlenmenin derecesini bu belirtilere bakarak tahmin edebilirsiniz. Eğer ikinci ve üçüncü dereceden belirtiler fark ediyorsanız kaybedecek fazla zamanınız yok demektir: Mümkün olduğu kadar çabuk bir şekilde tam bir beden temizliği sağlamak için gerekli işlemleri yapmalısınız.

İnsanca yöntemlerimizle onur duyabilir miyiz?

Eğer doğanın yasalarına göre yaşamak isteseydik güneşin, havanın, suyun ve toprağın nimetlerinden yararlanmamız gerekirdi. Tatlı, lezzetli, pişirilmiş ve sıcak işlenmiş gıdalara alıştık. Bedenimiz bu nedenle tam kapasitesi ile yaşayamıyor ve göremiyor.

Kanımız zehirlerle kirlendiği sürece hiçbir ilaç bizi tedavi edemez. Hastalıklar sağlığımıza kalıcı hasarlar verir; kalbimiz zayıflar ve beynimiz ölür. İki seçeneğimiz vardır: Hastalığı ilerletmek ve erken bir ölüm beklemek veya bedenimizin kirli bataklıklarını temizlemek ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek.

KEYİFLİ YAŞAMA YETENEĞİNDEN YOKSUN OLMAK

Bedenimizdeki bütün rahatsızlıkların yalnızca fiziksel değil, ayrıca psikolojik nedenlerinin de olduğunu anlamamız önemlidir.

Düşünme biçimimiz karşımıza nelerin çıkacağını, hayatımızın iyi ve kötü taraflarını etkiler. Kendinize kulak vermeyi deneyin. Eğer aynı düşünceyi birkaç gün içinde tekrar tekrar ifade ediyorsanız, bu sizin zihinsel şablonunuz olmuştur. Hepimiz düşüncelerimizle yaşarız; düşüncelerimiz davranışlarımızı yönlendirir. **Eğer düşünceleriniz öfke, korku, acı, üzüntü ve intikam duygularıyla doluysa, bunlar ne tür davranışlara yol açabilir? Eğer düşünceleriniz olumluysa, hayattan en iyisini bekleyebilirsiniz; fakat olumsuz düşünmek, yalnızca zorluklar ve başarısızlıklara neden olur.**

Düşünme biçimimiz yalnızca başarı ve başarısızlıklarımızı belirlemekle kalmaz sağlığımız üzerinde de hayati bir etki yapar. Örneğin pek çok insan baş, boyun ve sırt ağrıları çeker. Bu ağrıların nedeni ne olabilir? Boynumuz zihinsel olarak esneklikle ilişkili olabilir. Düşüncelerimizde esneklik, bir soruna farklı bakış açılarından yaklaşabilmek ve çözüm bulmakta yaratıcı olmak anlamına gelir. İnatçı, uzlaşma yeteneği olmayan ve sorunu karşısındakinin bakış açısından görme yeteneği gelişmemiş insanlar, bir başkasının düşüncelerini daha insaflı ve anlayışla değerlendirmeyi öğreninceye kadar baş, boyun ve sırt ağrısı çekeceklerdir. Eğer herkesi ve her şeyi eleştirmeyi alışkanlık haline getirmişsek eklemlerimiz ve kaslarımız ağrımaya başlar. Öfke ve kin düşüncelerimize egemen olduğu zaman, bedenimiz harap olur ve enfeksiyonlara açık hale gelir. Uzun zaman önce uğradığımız bir adaletsizliğe saplanıp kalırsak, bu düşünceler önce bedenimizi "tüketir" ve sonunda kanserli hücrelerin ve kanserin ortaya çıkmasına neden olur.

Yalnızca psikolojik değil, bedensel sağlığımızı kazanmak için de olumsuz düşünceleri ve düşünce kalıplarını olabildiği kadar çabuk ortadan kaldırmak için çaba harcamalıyız.

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI OMURGA SAĞLIKLI BİR BEDENİN TEMELİ

Çoğu insanın omurgası o denli bozulmuştur ki düzeltmek çok uzun zaman ve büyük sabır gerektirir. Ağrılar bizim dilediğimiz kadar hızlı yok olmazlar.

Yine de her şeyi düzeltmek mümkündür. **Sağlığımıza özen gösterme alışkanlığı kazanmalı ve bedenimizin koruyucusu olduğumuzu anlamalıyız. Omurgamızı güçlü ve sağlıklı tutmak için, sert bir yatakta yatmalı, sert yastıklar kullanmalı ve her gün egzersiz yapma alışkanlığı edinmeliyiz.**

Sert bir yatakta yatmak neden sağlığımız için yararlıdır?

Hayatımızın yaklaşık üçte birini uyuyarak geçiriyoruz. Uyuduğumuz zaman kaslarımız gevşer ve bedenimiz esner. Uyurken yaptığımız hareketlerin tümü, uyanıkken yaptıklarımızdan farklıdır. Uyurken yaptığımız hareketler daha az enerji gerektirir ve uyku zamanı omurgamızın sağlığını geri kazanması için en iyi zamandır.

Üzerinde uyuduğumuz yatak, uykumuzu rahatsız kılmamak kaydıyla, mümkün olduğu kadar sert olmalıdır. Düz bir şekilde sırt üstü yatarak, kollarımızı yanımıza uzatarak ve bacaklarımız gevşek bir halde uyumalıyız. Bu şekilde ağırlığımız eşit olarak dağılır, kaslarımız son derece gevşer ve omurgamızda gün boyunca oluşmuş bütün yer değiştirmeler hafifçe düzelir.

Bu konumda kalp çok az gerilim altında çalışır, kanı kolaylıkla pompalar ve dolaşım gayet kolay gerçekleşir. Karaciğerimiz bedenimizdeki toksinleri uzaklaştırmaktan sorumlu olduğu için daha iyi kan dolaşımı onun da görevinin kolaylaşması anlamına gelir.

İyi çalışan bir karaciğer, iyi çalışan bir metabolizma demektir. Sert bir yatak üzerinde bu şekilde iki ay süreyle yatarak üç ila beş kilo kaybetmemiz ve pek çok sağlık sorunundan kurtulmamız mümkündür.

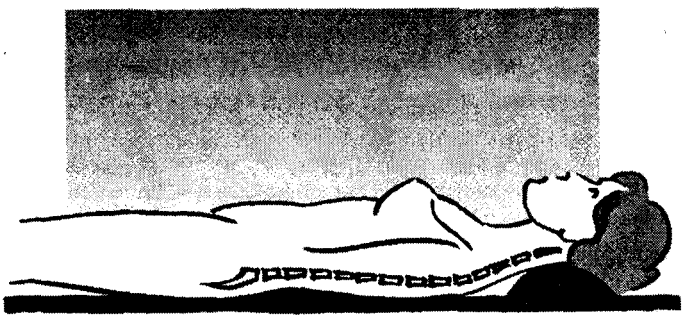
Sert yatakta yattığımız ilk birkaç gün, kaslarımızda ve omurgamızda ağrı hissedebiliriz. Omurgadaki eğrilikler düzeldikten sonra (10-14 gün), bu ağrılar ortadan kalkacaktır.

Yumuşak bir yatakta yatmak neden zararlıdır?

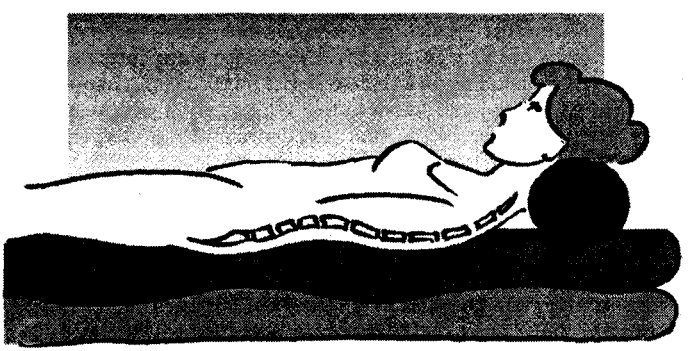
Karaciğerimiz bedenimizin kimya laboratuarıdır. Tamamı metabolizma olarak bilinen binlerce kimyasal tepkime, bu laboratuarın iyi çalışmasına bağlıdır.

Bilimsel çalışmalar üçüncüden yirminciye kadar olan göğüs omurlarının düzenli aralıklı olmasının, karaciğerin işlevini layıkıyla yerine getirmesini sağladığını gösteriyor. Yumuşak yataklarda yatan insanların bu omurları her zaman eğri durur ve bu da karaciğerin çalışmasını olumsuz yönde etkiler.

Yataklarımızın niteliğinin (sertliği) omurgamızın üzerinde ve dolayısıyla genel sağlığımız üzerinde büyük etkisi vardır.



Şekil 2. Sert bir yatak ve küçük bir yastık kullanıldığında omurga düzgün konumlanmıştır.



Şekil 3. Yumuşak bir yatakta ve yüksek bir yastıkta yattığımız zaman omurgamız eğilir ve rahatsızlanır.

Bir önceki sayfada sert bir yatağın omurgamızı nasıl etkileyebileceği gösteriliyor. Hayatımızın önemli bir bölümünü geçirdiğimiz yere biraz özen göstermeye değer. Yatağımız, sağlığımız üzerinde gerilim ve hasar yaratmak yerine ona hizmet etmelidir.

Sert bir yastık neden sağlığımız için yararlıdır?

Üzerinde yattığımız yastık sert, küçük ve alçak olmalıdır. Yastıksız uyuyabilen insanlar, enselerine rulo yapılmış bir havlu koymalıdır. Sert bir yastık burun açıklıklarının da uygun konumda olmasını sağlar.

Burun deliklerimizi ayıran duvar bedenimizdeki bütün organların çalışmasının fizyolojik dengesinden sorumludur. Her iki burun deliğinden de kolayca nefes alınabilmesi, bedenimizin düzgün çalışması için çok önemlidir. Bunun yanı sıra, hava burun deliklerinden geçerken ısıtılır, temizlenir ve mikroplardan arındırılır.

Yumuşak, büyük ve yüksek yastıklarda yattığımız zaman ensemiz bükülür ve burundan nefes almak zorlaşır, ağzımızdan nefes almaya başlarız. Ağızdan nefes almak tehlikelidir çünkü her türlü mikrop kolaylıkla hava kanallarımıza girebilir.

Sık sık soğuk algınlığına yakalanmak, boğaz rahatsızlıkları ve bronş hastalıkları yüksek ve yumuşak yastıklarda yatmanın sonucudur.

Omurga ameliyatı son çare olmalıdır

Hastalanan insanlar ameliyat olmayı bütün rahatsızlıklarının çözümü sanır. ABD'de her yıl bel ağrılarını tedavi etmeye yönelik iki yüz bin ameliyat yapılmaktadır. Bu ameliyatların yarısı hiçbir yarar sağlamaz ve hatta yapılmaları zorunlu da değildir.

Böylesi bir ameliyat sırasında, genellikle, hasar görmüş olan disk çıkarılır. Ancak bu işlem daha sonra sıkışan omurga bölümündeki başka bir diskin daha çıkarılmasını gerektirebilir. Böylesi bir ameliyat sinirlerimiz üzerinde o anda bulunan baskıyı kaldırmakla birlikte, disk hasarına yol açan asıl nedeni ortadan

kaldırmaz. Ameliyat, koruyucu yöntemler artık işe yaramadığı zaman düşünülecek son çare olmalıdır.

Sağlıklı bir omurgayı, bütün hayatımız boyunca gösterdiğimiz çaba ile "kazanırız." Eğer omurgamızı ihmal etmeyi alışkanlık haline getirmişsek, er veya geç ağrılara katlanmak zorunda kalmamız kaçınılmazdır. Daha sonra da tedavi olmak için zaman, hem de çok fazla zaman harcamaya mecbur oluruz. Bunun yerine en baştan biraz zaman harcayıp, sorundan uzak kalmak daha iyi değil midir?

Omurga rahatsızlıklarından kurtulmanın en iyi yolu korunmadır

1. Yürürken, dikilirken ve otururken dik durmaya, karnımızı içeri çekmeye, sırtımız düz ve başımızı hafifçe yukarı kaldırmaya dikkat etmeliyiz.
2. Otururken asla ayak ayak üstüne atmamalıyız çünkü dizlerimizin altından iki ana damar geçer ve bunların üzerine uygulanan basınç kan dolaşımını etkiler ve bu da zaman içinde sırt ve bel ağrılarına, varis ağrılarına ve bacaklarımızın alt kısımlarındaki kan damarlarında sorun oluşmasına yol açar.
3. Herhangi bir şey kaldırırken dizlerimizi düz tutmamalıyız. Dizleri kırmak omurgaya binen yükü hafifletir.
4. Güçlü karın kasları omurgamız üzerine binen yükü yüzde 20 azaltır.
5. Ağır şeyler taşırken (örneğin alışveriş torbaları), yükü iki omzumuza eşit şekilde dağıtmalıyız.

Size düzgün bir duruş ve omurga ağrılarından kurtulmanızı sağlayacak iki set egzersiz öneriyorum. Her ikisi de fazla zaman ve çaba gerektirmemesine rağmen harika sonuçlar verir.

Birinci egzersiz

- Uyandığınız zaman birkaç kez gerinin.
- Sırt üstü yatarken başınızın arkasını sıkıca yastığa bastırın, beş saniye öylece tutun ve sonra beş saniye rahatlayın. Bunu altı kez tekrarlayın.

- Yastığınızı göğsünüze koyun ve beş saniye sımsıkı kucaklayın. Sonra beş saniye dinlenin. Bunu altı kez yineleyin.
- Yastığınızı dizlerinizin arasına koyun ve beş saniye süreyle iyice sıkıştırın. Beş saniye dinlenin ve bu hareketi altı kez yineleyin.
- Bacaklarınızı kırk beş derecelik bir açıyla kaldırın ve beş saniye öylece tutun. Beş saniye dinlenin. Altı kez yineleyin.
- Bir ayağınızın parmaklarını diğer ayağınızın parmaklarınla tutarak kendinize doğru çekin. Sonra diğer ayağınızın parmakları için aynı işlemi yapın. Bu hareketi her ayak için altı kez yineleyin.

Yatakta yapılan egzersizler kalbimiz üzerinde çok az gerilim yaratır ve bu nedenle herkes bu hareketleri yapabilir; çocuklar, yetişkinler veya yaşlılar.

İkinci egzersiz

Bu egzersiz seti kasların, sinirlerin, iç organların ve kan damarlarının iyi çalışmasını sağlar; sinir ve sindirim sistemimizi düzenler ve zihinsel kapasitemiz üzerinde olumlu etki yapar. Bu egzersizleri hareketli bir yaşam süren ve yoğun çalışan kişilere öneriyorum.

1. Bir sandalyeye oturun, ayaklarınızı hafifçe ileri çıkarın, ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, kollarınızı on kez yukarı kaldırıp indirin.
2. Aynı konumda başınızı onar kez sağa ve sola döndürün.
3. Başınızı onar kez öne ve arkaya hareket ettirin.
4. Kollarınızı yatay olarak öne uzatın ve başınızı birbiri ardına beşer kez sağa ve sola çevirin.
5. Kollarınızı doksan derecelik bir açıyla ileri uzatın, bir yandan kollarınızı ileri doğru iterken öte yandan çenenizi ileri ve yukarı itin. Bu hareketi on kez tekrarlayın.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ŞİŞMANLIK EN BÜYÜK DÜŞMAN

Bugün yine okurlarımdan bir yığın mektup aldım. Çalışmalarım hakkındaki bu olumlu geri bildirimlere ve tavsiyelerime dayalı tedavilerin başarılı sonuçlarına ilişkin tanıklıklara şükran duyuyorum.

Her bir mektuba tek tek yanıt veremediğim için özür diliyorum. Bunun pek çok nedeni var ama en önemlisi zamanın elvermemesi. Soruların pek çoğunun yanıtı kitaplarımda bulunabilir. Lütfen kitaplarımı dikkatle okuyun ve kavramları anlamaya gayret gösterin. Bu kitap bazı mektupların yanıtlarını içermektedir (Sayfa 166'daki "Sorular ve Yanıtlar" bölümüne bakınız). Lütfen pek çok insanın ortak sorunu olan bir konuda yazılmış aşağıdaki mektuba dikkat edin.

Bütün hayatım boyunca şişmanlıkla mücadele ettim. Denediğim her yol (diyetler, oruç tutmak, zayıflama ilaçları) hüsranla sonuçlandı. Aşırı yemek yemiyorum ve bütün bu yağların nereden geldiğini anlayamıyorum. Belki metabolizmamda bir bozukluk var. Eğer mucize bir diyet biliyorsanız, lütfen bana söyleyin. Bu benim için çok önemli.

Henryka M.

Dünya nüfusunun yüzde 70'inin fazla kilosunun bulunduğu ve yalnız olmadığınız gerçeği sizi biraz teselli edebilir. Ama bu, sizi teslim olmaya çağırdığım anlamına gelmiyor. Gelin modern insanlarda aşırı kiloya yol açan bazı nedenleri inceleyelim. Böylece belki aynı sorundan muzdarip olanların sorularına yanıt vermiş oluruz.

Şişmanlıkla omurganın durumu arasında bir bağlantı bulunduğunu öğrenmek şaşırtıcı gelebilir. Ama gece gündüz üzerinizde fazladan 20 kg yükle dolaştığınızı hayal edin. Bu, omurganızı etkiler miydi?

Şişmanlıkla ilgili olarak uzun yıllar boyunca yaptığım çalışmalara dayanarak, şişmanlıkla omurganın kötü durumda olması arasında bir ilişki olduğu sonucuna şahsen vardığımı söyleyebilirim.

Omurga metabolizmamızı kontrol eder

Omurgamızda bulunan otuz üç omur, gövdemizi dik tutmaya yaramanın dışında başka işlevlere de sahiptir. Hepimiz omurların omuriliğe ve iç organlarımızın çalışmalarını yönlendiren sinir yollarına destek sağladıklarını biliriz. Bel omurları bu anlamda daha önemlidir çünkü omuriliğin metabolizmamızı düzenlemekten sorumlu olan kısmını kaplar. Başka bir deyişle, **eğer bel omurlarımızda omurların kayması gibi rahatsızlıklar varsa, hızla kilo alma ya da verme eğiliminde olabiliriz. Bu, bazı insanların neden fazla yemedikleri halde kilo aldıklarına ve bazı insanların da aşırı yedikleri halde zayıf kaldıklarına basit bir açıklama getirir.** Her iki grubun da bel omurlarında patolojik bir değişiklik olmuştur.

İç organlara giden sinirleri etkileyen bel omurlarındaki sorunların neden olduğu aşırı kilolar bu organların normal çalışmalarını da sekteye uğratır. Bu rahatsızlık genel olarak "metabolik bozukluk" diye tarif edilir. Omurganın beldeki bölümünde şiddetli rahatsızlıkların olması halinde kilo değişimleri çok daha dramatik olur.

Şunu sorabilirsiniz: "Hasar görmüş bir omurga nasıl düzeltilebilir?" Öncelikle aşırı kilo almanın diğer nedenlerinin ele alınıp, hasarların düzeltilmesi tartışmasının daha sonraya bırakılmasında fayda var.

Anormal kiloların doğrudan sebepleri (hormonal bozukluklar, yağ ve karbonhidratların bedende hatalı işlenmesi vb.) genellikle hasta bel omurlarından kaynaklanır. Bu nedenle, uzun vadede hiçbir diyet anormal kilo almanın ya da vermenin önüne geçemez. Düşük kalori diyetleri, öğün sayısını azaltmak veya zayıflama ilaçları anormal kilonun sebebini ortadan kaldırmazlar; yalnızca belirtileriyle savaşırlar.

Diyet yapmaya ilişkin bazı yorumlar yapmak isterim. Uzun sürelerle diyet yapmak dolaşım sistemimiz için son derece zararlıdır. Bedenimiz bir kilogram yağ dokusu için on bin metre kan damarı inşa etmek zorunda kalır. Diyet nedeniyle kilomuzun sık sık değişmesi halinde, dolaşım sistemimiz üzerinde sürekli ola-

rak bir baskı oluşur ve bu da kan damarlarında ciddi yıpranmalara neden olur. Sürekli çeşitli diyetler deneyen insanların damarlarının şiştiğini (özellikle bacaklardaki damarların) veya deri altında damarların çatladığını görebilirsiniz.

Diyet programları neden etkili değildir?

Şişmanlıkla mücadele eden insanların çoğu şu üç yoldan birini seçer:

1. Zayıflama ilaçları
2. Düşük kalori diyetleri
3. Fiziksel egzersiz

Gelin bu yöntemleri ayrı ayrı inceleyelim:

1. Zayıflama ilaçları. Günümüzde revaçta olan pek çok zayıflama ilacı vardır. Bu ilaçların kilo vermeye etkisi geçicidir. Çoğu zaman, ilacın bırakılmasını izleyen iki-üç ay içerisinde etkileri ortadan kalkar. Elimizde kalan ise, başta karaciğerimiz, midemiz, pankreasımız ve dolaşım sistemimiz olmak üzere, bedenimizde oluşan tarifi imkânsız hasardır. Bu ilaçlar bedenimizin su kaybetmesine neden olur; kanımızın bileşimini değiştirir ve koyulaşmasına yol açar; bedenimizin asitlik derecesini artırır (bu zararlıdır!) vs. Üstelik olumsuz etkilerin tamamını kestirmeye olanak yoktur. Bu tedaviler hasta ile herhangi bir psikolojik etkileşime girmeyen, yapay formüllere dayanır. Birey olarak kişiliğimiz daha fazla özeni hak eder; bedenlerimiz farklı ve her birinin kendine özgü yanları bulunuyor.

Bu nedenle, her birimiz bedenimizi sağlıklı ve biçimli tutmak için kendi bireysel yöntemimizi bulmak zorundayız. Bu öyle bir yöntem olmalıdır ki, toplu olarak pazarlanan formüllere değil, bedenimizin benzersiz fizyolojisine dayanmalıdır. Fazla kiloları verme sürecini kendi zihnimiz yönlendirmelidir. Biz sağlığımız için kilo vermek istiyoruz, bedenimizin kapılarını hastalıklara açmak için değil.

2. Düşük kalorili diyetler. Bildiğimiz gibi, bedenimizde oluşan yağ dokusunun temeli sudur. Her türlü diyet programı ve zayıflama ilacı bedenimizin savunma mekanizmasını harekete geçirir: Beden yeterince besin almadığı zaman, fizyolojik süreçlerin devam edebilmesi için gereken enerjiyi bünyesindeki yağdan sağlar. Su, bedende yağın işlenmesinin bir yan ürünü olarak ortaya çıkar ve bedenden atılır. Zayıflamak yerine bedenimiz kurumaya ve kurumuş bir meyveye benzemeye başlar. Yüzümüzün ve bedenimizin derisi kırışır; kaslarımız gevşer; başımız, karaciğerimiz ve karnımız ağrımaya başlar. Sonunda sürüp giden yoğun açlık duygusu ve kendimizi halsiz hissetmemiz nedeniyle diyeti bozmak zorunda kalırız. Yağ dokusu suyu çeken bir sünger gibi davranır. Hızla yeniden şişmanlayabiliriz.

3. Fiziksel egzersiz. Aerobik, koşmak vb. egzersizlerin içerdiği fiziksel gerilim, hazır olmayan bir bedende ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bunun nedeni yoğun fiziksel hareketin bedenimizin ısınmasına ve kan dolaşımımızın hızlanmasına neden olmasıdır. Bedenimizin içinde bağırsak ve kan damarları gibi organlarda yığışan zararlı birikintiler (şişman insanlarda bu birikintilerin miktarı genellikle daha fazladır) daha asidik bir hal alır ve toksik maddelerin miktarı artar. Yoğun terleme bu toksinlerin bir kısmının atılmasını sağlar ama çoğunluğu kana karışarak bedenimizde dolaşmaya ve kendi kendimizi zehirlemeye başlar. Genel sağlığımız bozulur ve ilk belirtiler olarak akut baş ağrıları ve depresyon ortaya çıkar. Özellikle otuz yaşın üzerindeki insanlar, asla aşırı fiziksel egzersiz yoluyla kilo vermeye çalışmamalıdır.

Yukarıdaki yöntemlerden birini kullanarak kilo vermeye çalışan insanlar iki temel hata yaparlar:

Birincisi – Yalnızca düşük kalorili yiyeceklerin tüketildiği belli bir süre boyunca diyet yapmak (Aslına bakarsanız, diyet Yunancada "yaşam tarzı" anlamına gelir, belli bir süre boyunca az yemek demek değildir).

İkincisi – Kısa süre içerisinde mümkün olduğu kadar çok kilo vermeye çalışmak.

Bir Doğu atasözü şöyle der: "Dokuz hamile kadını bir araya getirip, bir bebeğin bir ayda doğmasını sağlayamazsınız." Bu basit gerçeği bizim tartışma mevzuumuza uyarlarsak; hızlı bir kilo verme yolu yoktur. Eğer birkaç yıldan beri kilo alıyorsanız, bu süreci tersine çevirmek ve bedeninizi kilo veren bir yola sokmak da biraz zaman alacaktır (iki-üç ay).

Doğanın temel ilkelerinden biri hiçbir şeyin yoktan var olamayacağını ve hiçbir şeyin ardında bir iz bırakmaksızın yok olamayacağını belirtir. **Bu ilke şişmanlar için en önemli dersi içerir: Az yiyin.**

Az yemeyi başarabilmeniz için bazı tavsiyeler:

- Daha küçük tabaklar kullanın. Örneğin şu anda kullandığınız tabağın yarısı büyüklüğünde olsun.
- Yavaş yemeyi öğrenin. Kâğıtlara "yavaş yavaş ye ve her lokmayı elli kez çiğne" yazın ve bunu evin içinde gözünüze ilişecek yerlere yapıştırın (masaya, aynaya, buzdolabına, banyoya vs.).

Gelin şişmanlığın ne olduğunu anlamaya çalışalım. Şişmanlığı bedenimizin biçiminin bozulmasıyla özdeşleştiririz ama şişmanlık öncelikle, bedende gerçekleşen pek çok fizyolojik süreçte düzensizliklere yol açan bir hastalıktır. Bütün diğer hastalıklar gibi, şişmanlık da uzun ve sıkıcı bir tedavi süreci gerektirir. Şişmanlık, yaşlı veya genç her yaş grubundan insanı etkiler. Bir hastalıkla savaşabilmek için hastalığa neyin sebep olduğunu bilmemiz gerekir. Şişmanlık söz konusu olduğunda, bu nedenler bizim kötü alışkanlıklarımız ve bağımlılıklarımızdır.

Çıplak bir şekilde bir aynanın karşısında durun ve bedeninize dikkatle bakarak, taşıyıp durduğunuz bütün o fazla yağları iyice görün. Kafanızı çevirmeyin; oburluğunuzun ve güçlü bir iradeye sahip olmayışınızın bedeninize ne yaptığına bakın. Gördükleriniz, sizi harekete geçmek için teşvik edecektir.

Şişmanlığa yol açan kötü alışkanlıklar

Victor Hugo insanların anlamadıkları şeyleri başaramayacaklarını söyler. Bu kuralı şişmanlığa uygularsak, şişmanlığa neyin yol açtığını bilmeden kilo kaybedemeyeceğimiz ortaya çıkar.

Lütfen aşağıdaki listede sıralanan ve insanların kilo almasına büyük ölçüde neden olan kötü alışkanlıklar listesini inceleyin ve bu alışkanlıkları günlük hayatınızdan çıkarın.

Sonuçlar karşısında sevinçle şaşıracaksınız. Yalnızca adınız bir zamanlar olduğunuz şişman kişiyle aynı kalacak.

1. Hızlı yeme ve lokmaları iyice çiğnemeden yutma alışkanlığı sindirimin kötü olmasına ve bedeninizde yağ birikmesine neden olur. Her lokmayı en az elli kere çiğneyin; çiğnemek öyle eziyetli bir iş değildir.

2. Yemeklerde sıvı tüketmek sindirim ve hormonal sistemlerinizde düzensizliklere yol açar. Yemeklerle birlikte içtiğiniz su bile olsa sizi şişmanlatır.

3. Tatlı, unlu mamuller yemek sindirim sisteminizin emici duvarlarının nişastayla kaplanmasına ve bedeninizde üretilen sümüksü maddenin artmasına neden olur. Üstelik tatlılar kilo almayı hızlandırır. Kurutulmuş meyveler, ayçiçeği ve kabak çekirdeği ve az miktarda kabuklu yemiş yemeniz en iyisidir.

4. Sürekli abur cubur atıştırma alışkanlığı bedeninizin belli sistemleri üzerinde çok fazla baskıya neden olur ve bu sistemlerin başka önemli işlevleri yerine getirmelerine engel olur. Siz ağzınıza bir şey atar atmaz, tat organı olarak görev yapan diliniz beyninize bir mesaj gönderir ve anında pek çok mekanizma devreye girer. Bunlar arasında, her ihtimale karşı bedeninizin savunma mekanizması da vardır (çünkü diliniz ağzınıza giren şeyin ne olduğuna ilişkin tam bilgi vermez). Lökositler bedeni temizleme ve sağaltma görevlerine ara verirler ve ağızdaki yiyeceğin yakında gelmesinin beklendiği midenin çevresinde toplanırlar. Herhangi bir tehlike bulunmadığı ve lökositlere ihtiyaç olmadığı anlaşıldığı zaman lökositler geriye, bıraktıkları işlerinin başına dönerler. Eğer çok geçmeden ağzınıza bir parça daha yiyecek ata-

cak olursanız, bütün bu süreç tekrarlanır. Sürekli olarak aşırı çalışan lökositler bedenimizi savunma görevlerini layıkıyla yerine getiremezler. Bu nedenle, diyelim bir grip salgını olduğunda, sürekli abur cubur yiyen insanlar ilk hastalananlar olur. Sürekli abur cubur yemenin yarattığı bir başka sorun da bedenimizin ürettiği sindirim enzimlerinin zayıflamasıdır. Daha zayıf enzim sindirimin yeterince iyi yapılamaması ve bu nedenle su ve karbondioksit yerine yağ üretilmesi anlamına gelir (bu arada, sakız çiğnemek de aynı olumsuz etkiyi yapar).

5. Bir arada tüketilmemesi gereken yiyecekleri aynı öğünde yemek, farklı gıdaların sindirimi farklı enzimler gerektirdiği ve farklı süreler aldığı için sindirimi zorlaştırır ve sindirim mekanizmalarını zayıflatır. Birlikte yenilmemesi gereken yiyecekleri bir arada tüketmek bazı yiyeceklerin kokuşmasına ve bazılarının da yağa dönüşmesine yol açar.

6. Yemeklerden sonra uzanmak olağan olarak uyku sırasında devreye giren mekanizmaları harekete geçirir ve dikkati sindirimden uzaklaştırır. Sindirilemeyen gıdalar yağa dönüşür. Yemeklerden sonra mümkünse mideye giden kan miktarını artırmak ve sindirimi iyileştirmek için biraz yürüyün.

7. Zamanının çoğunu oturarak geçirmek fazla enerji harcanmasını gerektirmez ve depolanmış yağlarını kullanma ihtiyacı yaratmaz. Kullandığımız enerji miktarını artırmak için günde en az bin farklı enerjik hareket yapmamız gerekir.

8. Televizyon seyrederken yemek yeme alışkanlığı yemek yemenin mahremiyetini bozar. Eski diyetisyenler yemek yerken "sağır ve dilsiz" olmamızı öğütlerler. Eğer televizyon seyrederken yemek yersek, beynimiz şaşırır; aynı anda hem ekrandan gelen bilgileri işlemek hem de sindirim sürecini yönetmek zorundadır. Bu durum sindirimimizi etkiler ve aşırı yememize neden olur.

9. Canı sıkıldıkça yemek yeme alışkanlığı az yemeyi unutmamıza neden olan şeylerden biridir. Stres altındayken asla yemek yemeyin! Karaciğerimiz strese ilk tepki veren organlarımızdandır ve safra tüpleri daralır. Bu koşullarda safra incebağırsaklara ulaşamaz ve yiyecekler sindirilemez.

10. Yatmadan önce ve geceleri yemek yemek zararlıdır çünkü bedenimizdeki bütün mekanizmalar bedenimizin tamamının yenilenmesine ve hücrelerimizin onarılmasına yönelmiştir. Sindirim organları, geceleri sindirim için gereken enerjiye sahip değildir. Geceleri yemek yemek, bize yağdan, karaciğer ve böbrek taşlarından başka bir şey vermez.

11. Çoğunlukla rafine edilmiş ve önceden pişirilmiş yiyeceklerle beslenme alışkanlığı doğal vitaminlerden ve iz elementlerden yoksun kalmamıza neden olur. Bu tür besinlerden yalnızca boş kaloriler alırız; besleyici değerleri pek yoktur. Bunlardan çok fazla miktarlarda bile yesek hâlâ açlık hissetmeye devam ederiz ve daha fazla yemek yemek isteriz.

Şimdi şişmanlığın nedenlerini anladık. **Yediğimiz yiyecekleri doğru düzgün işleme ve özümseme yeteneğimizi yitirdiğimiz zaman, bedenimiz bacaklarımızın, kalçalarımızın, karnımızın ve boynumuzun çevresinde yağ depolamaya başlar. Psikolojik nedenler çok daha karmaşıktır. En önemlisi şunu anlamamızdır: Şişmanlık bir hastalıktır ve şişmanlığı hoş görmemizi gerektiren hiçbir sebep olamaz.**

Nasıl kilo verilir?

Şişmanlığınızın nedenlerini ortadan kaldırdığınız anda kilo almanız durur. Ama henüz hâlâ almış olduğunuz fazla kilolardan kurtulmanız gerekmektedir. Bunu yapmak dört aşamalı bir işlemdir.

1. Bel omurlarınızı doğru konuma getirin.
2. Giderek artan bir şekilde ve sistematik olarak fiziksel hareketlerinizi artırın.
3. Bedeninizin iç temizliği için gerekli işlemleri rutin olarak yapın ve düzenli aralıklarla oruç tutun.
4. Tablo 2'ye göre, yiyeceklerinizi uygun şekilde bir araya getirerek tüketin (sayfa 110).

1. Bel omurlarınızı doğru konuma getirin

Omurlarınızı doğru konuma getirmenin çeşitli yöntemleri vardır. Çoğu zaman yapılmaları tarif edilmelerinden daha kolaydır ama ben yine de tarif etmeyi deneyeceğim:

Egzersiz barı yöntemi: Bel omurlarını doğru konuma getirmek için basit ve etkili bir yöntemdir. Barı her iki elinizle kavrayın (bar size uygun şekilde, asıldığınızda ayaklarınız yerden 10 cm. yukarıda kalacak şekilde kurulmuş olmalıdır) ve bel omurlarını esnetmek için bacaklarınızı hareket ettirin. Eğer bir egzersiz barınız yoksa bir ağacın dalını da kullanabilirsiniz. Ağacın dalına iki elinizle asılın ve bırakın bel omurlarınız beden ağırlığınızın etkisiyle esnesin.

İp yöntemi: Bir sandalyeyi diğerinden iki metre kadar uzağa koyun ve ikisini yerden 60 cm. yükseklikte bir iple birbirlerine bağlayın. Çömelin ve bir tarafından ipi takip ederek yürüyün; öbür uca ulaşınca başınızı eğin ve ipin altından diğer tarafa geçin; diğer uca kadar gidin ve bu işlemi iki üç kez tekrarlayın.

Ayakla masaj yapmak: Karın üstü yere uzanın. Bir yakınınızdan bir sandalyeye oturmasını ve ayaklarıyla belinize yumuşak bir şekilde masaj yapmasını isteyin. **Dikkat:** Asla belinizi çiğneterek masaj yaptırmaya kalkışmayın.

Merdane ile masaj yapmak: Merdaneyi yumuşak bir havluya sarın ve yere koyun. Beliniz merdanenin üzerine gelecek şekilde sırt üstü uzanın ve vücudunuzu merdane üzerinde ileri geri kaydırın (her iki yönde 20 ila 40 saniye). Bu acı verici ama etkili bir yöntemdir. İlkin omurganızın bel kısmında ağrı hissedeceksiniz. Bu egzersizi üç-dört gün yaptıktan sonra ağrı azalmaya başlayacak.

Elle tedavi: Günümüzde omurga düzeltme işlemleri yapan pek çok meslek erbabı bulunmaktadır. Yapan kişi iyi bir uzman olduğu sürece tedavi son derece etkilidir. İyi bir uzman bulmanın en iyi yolu, başka hastaların fikirlerini almaktır. **Yapılacak hatalı bir işlem geri kalan hayatınızda acı çekmenize neden olacak bir hasar görmenize yol açabilir.**

Şimdi artık ne yapmanız gerektiğini bildiğinize göre, hemen harekete geçin ve tatile yahut daha uygun başka bir zamana erte-

lemeyin. **Sağlığınız bekleyemez; ona her gün özen göstermeniz gerekir.**

2. Giderek artan bir şekilde ve sistematik olarak fiziksel hareketlerinizi artırın.

İnsan bedeni fiziksel ve kimyasal yasalara uygun şekilde inşa edilmiştir. Bu yasalar yaygın olarak bilinir ve bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Bu yasalar her sinir ve kasın içinde şifrelenmiştir. Hücreleri ve dokuları düzenleyen, bunları belli işlevlerle görevlendiren hep bu yasalardır.

Eğer lisede öğrendiğimiz fiziği hatırlayacak olursak, yukarıda anlatılanların şişmanlıkla nasıl bir ilişkisi olduğunu anlayabiliriz. Fiziğin en temel kavramlarından biri olan enerjinin korunumu kanunu şöyle der:

Enerji yoktan var, varken yok edilemez. Yalnızca bir biçimden diğerine dönüştürülebilir.

İzin verin bu bağlantıyı açıklayalım. Yiyeceklerin içindeki enerji, beden ısısını korumak yahut sindirim işlevini yerine getirmek gibi yaşamsal süreçlerde kullanılır. Fazlalık enerjiyi çalışkan kaslarımız kullanabilir. Eğer bu artan enerjiyi kaslarımız kullanmayacak olursa, daha sonra kullanılmak üzere yağ halinde depolanır. Şişmanlıktan bahsederken "metabolizma" gibi muğlak terimler kullanmamıza gerek yoktur (bir biyokimyacı olarak ben bile hâlâ daha bu terimi tam olarak açıklayamam). Şişmanlık, enerji akışındaki bir dengesizliğin neden olduğu bir hastalık olarak değerlendirilebilir. Fiziksel terimler kullanacak olursak; sağlanan enerji kullanılan enerjiden daha fazla olduğu zaman (yani aşırı yemeye bir de tembellik ve hareketsizlik eşlik ediyorsa), artan enerjiyi depolamak için yağ dokusu oluşturulur.

Bu muhakemeye dayalı olarak, şişman insanlara yaygın olarak bilinen bir tavsiyede bulunacağım: Daha az yiyin ve daha çok hareket edin. Her ne kadar basit gibi görünse de, kilo vermenin kesin ve etkili bir yoludur.

3. Bedeninizin iç temizliği için gerekli işlemleri rutin olarak yapın ve düzenli aralıklarla oruç tutun.

Üçüncü aşama gündelik hayatımızdan bir örnekle açıklanabilir. Herkes elektrikli su ısıtıcısı kullanmıştır ve yine herkes bilir ki, yeni bir ısıtıcıda su ısıtmak için daha az elektrik ve zaman harcanır. Kireç bağlamış eski ısıtıcılar suyu kaynatmak için daha fazla zaman ve enerji gereksinir. Bu örneği bedenimize uygulayacak olursak, bedenimiz de yaşlandıkça ve içerdiği sağlıksız birikintiler çoğaldıkça (kemiklerde, kaslarda, dolaşım sisteminde, akciğerlerde vs.) verimsiz enerji kullanımı nedeniyle daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duyar. Artan yiyecek tüketimi de şişmanlığa neden olur.

Bu ise başka bir şeyin daha belirtisidir; aniden kilo almaya başlamamız bedenimizde çok miktarda sağlıksız birikinti bulunduğunu gösteren bir işarettir. Bu durumda hemen tam bir beden temizliği yapmamız gerekir (Sayfa 194'te "Tam Beden Temizliği" bölümüne bakınız).

Düzenli kısa oruçlar metabolizmanızı yeniden gençleştirmenin en iyi yoludur. Bedeniniz yavaş yavaş yağ dokusundan kurtulacak ve yiyecekleri siz gençken sindirdiği şekilde sindirmeye başlayacaktır. Oruç tutmanın beden ağırlığınızı azaltmanın yanı sıra, bir başka önemli yararı daha vardır. Bedeninize yiyecek girmediği zaman kendi kaynaklarına yönelerek besin arar. İlkin işlevini yerine getirmesine müdahale eden şeyleri tüketir: hasta hücreler, yumrular, şişlikler vs. Bir başka deyişle, beden kendi hastalıklarını yer bitirir. Pek çok dinde oruç tutmanın farz olması kaza eseri değildir. Oruç tutmak yağlardan kurtulmamızı ve aynı zamanda zihnimizi ve ruhumuzu temizlememizi sağlar.

Oruç tutmaktan bahsettiğimi, yiyecek yoksunluğundan bahsetmediğimi özellikle vurgulamak isterim. Yiyecek yoksunluğu ile oruç tutmak arasında büyük bir psikolojik ayırım vardır.

Yiyecek yoksunluğu bedenimize besin sağlanmasında ani ve beklenmedik bir kesinti demektir. Bedenimiz için bir çarpışma veya tufan kadar beklenmedik bir şeydir. Bedenimiz yiyecek yoksunluğu nedeniyle ağırlığının yüzde 20'sini kaybettiğinde kendi dokularıyla beslenmeye başlar.

Bu süreç hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımız üzerinde yıkıcı etkiler yapar. Yiyecek yoksunluğuna korku ve belirsizlik eşlik eder. Bu iki duygu, bağışıklık tepkilerini tetiklemekten sorumlu endorfinleri bloke ederek bağışıklık sistemimizi devre dışı bırakır. Beden savunmasız, zayıf ve enfeksiyonlarla savaşma yeteneğinden yoksun kalır.

Oruç tutmak ise bedenimizde tamamen farklı etkilere neden olur. Oruç tutmak tamamen bilinçli, üzerinde iyice düşünülmüş ve iyi planlanmış, öncesinde psikolojik bir hazırlık sürecinin bulunduğu, yiyecek alımım belli bir süre için durdurma eylemidir. Oruç iki türlü tutulabilir:

Sınırlı Oruç – Protein ve hayvansal yağları beslenme rejiminden çıkararak, yalnızca meyve ve sebzeyle beslenmek.

Tam Oruç – Su ve uygun miktarlardaki maden suyu dışında bütün yiyecek ve içecek alımını kesmek. Bu oruç, sağlığımız ürerinde en yararlı etkileri yapan türdür.

Tam oruç tuttuğumuz zaman, 24-36 saat sonra, beden kendi içinden beslenmeye başlar.

Oruç tutmakta olan bir insan sakindir ve aşağıda tanımlanan aşamalara odaklanabilir. Beden hiyerarşik bir sisteme dayalı kararlar verebilecek durumdadır; kendi atıklarıyla beslenmeye başlar: Hastalık yapıcı bakteriler, kemik ve eklemlerde birikmiş tuzlar, her türlü kist ve yumrular, kanserli hücreler vb. Başka bir deyişle, beslenmek için kendi çöplerini kullanır. Bu, doğanın bedeni toksinlerden etkili ve basit bir şekilde temizlemesi için tasarlanmış doğal şifa verici yöntemlerine müthiş bir örnektir. Oruç tutmanın (yiyecek yoksunluğunun tersine) en büyük yararı, bedenimizi ve zihnimizi temizlemesidir.

Bazı insanlar yiyecek alımım durdurduktan sekiz ila on saat sonra yorgunluk, bulantı ve baş ağrıları hissederler. Gelin bunların nedenlerini ve nasıl önlenebileceğini açıklayalım.

Daha önce de vurguladığım gibi, oruç esnasında beden kendi toksinleriyle beslenir ve bu toksinleri iyi kalite besin olarak adlan-

dırmak zordur. Kanımız kalınbağırsağımızdan toksik bileşikleri alır ve bedenin her yerine taşır. Yorgunluk ve baş ağrısı, kendi kendini zehirlemenin sonuçlarıdır. Bedenimizin toksinleri hızla uzaklaştırmasını nasıl sağlayabiliriz? Bir lavman yaparak bunu hızlandırabiliriz (özellikle migren türü baş ağrıları çekenler için önemlidir). **Oruç tutmaya lavman yaparak başlayan insanlar asla yorgunluk hissetmemekte ve ender olarak baş ağrısından yakınmaktadır.**

Tam oruç nasıl tutulur: Oruç tutma süresi kısa (1, 3, 5 veya 7 gün) veya uzun (9, 11, 14, 17, 21 veya 40 gün). Kırk günden fazla gıda alımını durdurmak, bütün zararlı etkileriyle birlikte işleyen bir yiyecek yoksunluğuna dönüşür.

Örnek olarak kendi oruç tutma programımı vereceğim:

- Her Salı ve Cuma,
- Her ayın ilk üç günü
- Altı ayda bir yedi gün
- Yılda bir kez yedi ila on gün

Toplam olarak yılın 120 günü oruç tutuyorum. Yemeye bu şekilde verdiğim aralar, kilomu ve genel sağlığımı iyi bir şekilde korumama olanak sağlıyor; şikâyet edebileceğim hiçbir şey yok.

Eğer beş gün ya da daha uzun süreyle oruç tutarsak, olağan beslenme düzenimize oruç tutarak geçirdiğimiz gün sayısı kadar bir zaman içinde dönmemiz gerekir. İlk bir iki gün taze sıkılmış meyve suları ve taze yahut buharda pişirilmiş sebzeler yiyebiliriz. Üçüncü gün tahıl, sade yoğurt veya yağı alınmış süt eklenebilir. Olağan beslenme rejimimizin kalan öğeleri dördüncü ve beşinci gün alınmaya başlanabilir.

Perhizden nasıl yararlanırım? Ben kendi midemin kölesi değilim. Benim midem, çoğu insanda olduğu gibi, davranışlarımı yönetmez. Sık sık insanların mideleri boşalır boşalmaz veya

gurultular geldiği anda, midelerini doldurmak için her şeyi bir yana bırakmaya (iş, dinlenme, aşk) hazır olduklarını görürüz. Bu söylediklerim güzel bir yemeğin tadını çıkarmayacağım anlamına gelmez. Tam tersine. Yemek yemekten çok hoşlanırım. Ancak ben yiyecekten tat almakla, çok fazla ve çok sık yemeyi karıştırmam. Şu kuralı izlerim: **Yaşamak için ye, yemek için yaşama.**

Oruç tutmak için aşağıdaki programı öneririm:

- Haftada bir 36 saat
- Ayda bir 48-72 saat
- Yılda bir 3-7 gün

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HER ZAMAN SİZİNLE OLAN "DOĞAL DOKTORLAR"

Sağlığa ilişkin meselelerde bazılarımız tembeldir (lütfen alınmayın), bazılarımız da gayretlidir. Tembel olanlarımız, başkalarının kendilerine yardım etmesini bekler. Bu tür kişiler, sağlıklarını korumanın doktorların işi olduğunu düşünür. Gayretli olanlar ise hastalıklarının gerçek nedenlerini keşfederek kendilerine yardım etmek ister fakat bunu yapmanın yollarını her zaman bilemezler. Benim kitaplarım esas olarak gayretli insanlara yöneliktir. Tembeller, Doğu bilgeliğinin şu sözünü iyi düşünmelidir: "Hiç kimse, önce kendi ihtiyaçlarını karşılamadan, sizin için bir şey yapmaz." En değerli şeylerinizi; sağlığınızı ve hayatınızı, düşüncesizce bir başkasının insafına terk edemezsiniz. Bir başkasından gelecek mucizevî bir tedaviyi beklerken zamanımızı boşa harcıyoruz. Hiç kimse bizim sağlığımıza bizden daha fazla özen gösteremez. Mükemmel bir sağlığa giden yol, güçlü bir irade, ısrar, çaba gösterme, bilgi ve deneyimden geçer. Biliyorsunuz, arayan her daim bulur.

Doğa, her birimizi sağlığımızı koruyacak ve savunacak mekanizmalarla donatmıştır. Bu mekanizmalar ne kadar güçlü ise sağlığımız da o kadar iyi olur. Her birimizin savunma yetenekleri birbirinden farklıdır. Bunlar yaşımıza, doğum yerimize ve tarihimize, yetiştirilme koşullarımıza, beslenme rejimimize vs. bağlıdır. Bedenimizin savunma yetenekleri doğuştan zayıf olsa bile sırf doğa kanunlarına uygun bir yaşam tarzı benimseyerek büyük bir fark yaratabiliriz.

Kullanmak istediğimiz ve kullanacak yeteneğimiz bulunduğu sürece, gündelik hayatımızın her anında, hiçbir ücret talep etmeksizin bize yardım etmeye hazır on iki "doğal doktor" vardır: Zihnimiz, ışık, hava, su, yiyecek, hareket etmek, sıcak, soğuk, uyku, dinlenme, oruç tutma ve idrar. Bu kitap bu "iyileştiricilerden" bazılarının nasıl kullanılacağını gösteriyor. Geri kalanlara ilişkin bilgiler de bunun ardından gelecek kitaplarımda yer alacak. Hiçbir "iyileştirici" diğerinden daha üstün ya da daha aşağı değildir. Hepsi iyidir ve hepsini kavrayarak birlikte kullanmamız halinde en iyi sonuçları alabiliriz.

HAREKET ETMEK

Yaşamak hareket etmektir

Uzun süre hareket etmemek kadar hiçbir şey bedeninize zarar vermez.

Aristo, Eski Yunan Filozofu

Fiziksel olarak hareket etmenin, kalbimizin, kaslarımızın ve dolaşım sistemimizin iyi çalışması, atık ve toksinlerin bedenimizden atılması ve tüm bedenimizin etkinliğini artırması açısından yaşamsal önemi vardır. Egzersiz yapmak doğal ortamdan aldığımız enerjiyi daha iyi özümsememize yardımcı olur. Egzersiz, yaşlı-genç herkes için çok yararlıdır. Özellikle hastalar için çok önemlidir. **Hasta bir beden, sağlıklı bir bedene kıyasla fiziksel olarak hareket etmeye daha çok ihtiyaç duyar.** Kalp ve dolaşım sorunları olanlar, basınç değişimlerinden, manyetik fırtınalardan ve Güneş kaynaklı radyasyondan olumsuz etkilenen kişiler düzenli egzersiz yapmalı ve bedenlerini bütün bu etmenlere karşı dirençli kılmak üzere güçlendirmelidir.

Şu basit gerçeği anlamamız gerekiyor: Fiziksel olarak hareketli bir yaşam tarzı bizi yalnızca hastalanmaktan korumaz ayrıca zaten sahip olduğumuz pek çok rahatsızlıktan kurtulmamızı da sağlar. Bizi egzersiz yapmaktan alıkoyan nedir? Şu bildik tembellik.

"O kadar çok işim var ki, egzersiz yapmaya vaktim yok" diye düşünüyorsanız, bu düşüncenizi değiştirmenin tam sırasıdır. Egzersiz yapmanın, kaslarınız, iç organlarınız ve beyniniz için aldığınız besinler kadar önemli olduğuna kendinizi ikna edin. Hareket etmemek zayıf düşmemize, hasta olmamıza ve erkenden yaşlanmamıza neden olur.

Hareket çeşitleri arasından şifalı yürüyüş, koşu ve çıplak ayakla yürüyüşe dikkatinizi çekmek istiyorum.

Şifalı yürüyüş

Yürümek, haklı bir şekilde, hareketlerin kralı olarak nitelendirilir. Başka hiçbir egzersiz kaslarımızın çalışmasını yürümek ka-

dar uyumlu bir hale getirmez. Hiçbir özel kıyafet veya donanım gerektirmez; her an, her türlü hava koşulunda yapılabilir. Günde bir ila üç kilometre arasında yürümek, kalp kaslarımızı ve dolaşım sistemimizi harika bir şekilde uyarır. En iyisi ormanda ya da bir parkta yürümektir ama bu mümkün değilse koridorda yahut balkonda bile yürüyebiliriz. Yürüyüş esnasında rahat olmalı ve her adım atışımızda damarlarımızda dolaşan kanın bedenimizi temizlediği ve beslediği gerçeğini düşünmeliyiz. Yürürken "Sağlıklı ve güçlüyüm, genç ve güzelim, çok enerjiğim" gibi cümleleri yinelemek suretiyle zihnimizde de olumlu etkiler yaratabiliriz. Şifa bulmak için yürürken yorulmamak önemlidir. Hafif ve yenilenmiş hissetmeliyiz. Hareketin yoğunluğu yavaş yavaş ve dereceli olarak artırılabilir. Örneğin:

İlk üç ay: Günde iki kez 20-30 dakika, yavaş yürüyüş
4 ila 6. aylar: Her gün 1-3 km hızlı yürüyüş
7 ila 12. aylar: Her gün 4 ila 10 km. yürüyüş

Şifalı koşu

Eski Ispartalılar şöyle derdi: "Eğer güçlü olmak istiyorsan, koş; eğer sağlıklı olmak istiyorsan, koş; eğer bilge olmak istiyorsan, koş."

Şifalı koşu kan damarlarınızın duvarlarını güçlendirir; tansiyonunuzu ve kolesterol düzeyinizi düşürür; mide-bağırsak sisteminizi düzenler; omurganızı, eklemlerinizi ve kaslarınızı güçlendirir. Enfeksiyonlara karşı bağışıklığınızı yükseltmek, zindeliğinizi ve sağlığınızı korumak için en iyi yol koşmaktır. Koşmanın yararları uzun zamandan beri bilinmektedir.

Çok yoğun koşmanın neden olduğu kalp sorunlarıyla karşılaşılmıştır. Ancak bu gibi durumlar, eğer bedenimizin kendine özgü yeteneklerini hesaba katmaz ve **her türlü fiziksel egzersiz için önemli olan, hareketin yoğunluğunu dereceli olarak artırma kuralına** uymazsak ortaya çıkar. Bazı insanların hedefi sağlığını yoluna koymak değil, hızla kilo vermektir. Formda olmayan ve toksinlerle kirlenmiş bedenleri yoğun olarak koşmak gibi bir eg-

zersize dayanacak halde değildir. **Konu ne olursa olsun, ölçülü olmayı alışkanlık haline getirmeliyiz; yerken, içerken ve spor yaparken.**

Koşu yaparken kendimizi yenilenmiş, genç ve sağlıklı hissedebilmek için hangi kurallara uymamız gerekir?

1. Yalnızca ayağınıza tam uyan, tabanı doğru şekillendirilmiş ayakkabılar giyerek koşun.
2. Darbeleri soğurma yeteneği olan toprak veya çim üzerinde koşun ki, kaslarınız ve eklemleriniz güçlensin. Sert zeminlerde koşmak eklemlerinizde hasara ve iltihaplanmalara neden olabilir.
3. Eğer son zamanlarda fazla hareket etmemiş iseniz, yürüme ve koşmayı birlikte ardışık olarak yapın; otuz metre kadar koşun, sonra biraz yürüyerek bedeninizi rahatlatın, sonra tekrar koşun.
4. Kendinizi fazla zorlamayın; kaslarınızı gevşetin ve adımlarınızı kısa tutun. Önemli olan ne kadar yol kat ettiğiniz değil, bütün kaslarınızın nasıl hareket ettiğidir. Topuklarınızdaki hafif şoklar, damarlarınızda kanın yukarı doğru hareket etmesini sağlar. Bunun işlevi masaj gibidir, kan damarlarınızın duvarlarını güçlendirir; kolesterolün ve tuzların damarlarınızda ve eklemlerinizde birikmesini engeller.
5. Terlemeyi sağlamak için sizi ısıtacak giysiler giyin; bu, bedeninizin temizlenmesine yardımcı olur.
6. Hareket ettikten sonra, hareket için harcadığınız zamanın yarısı kadar süreyle uzanın ve dinlenin. Bacaklarınızı kalp seviyesinin üzerine kaldırın; böylece kalbin kanı yukarı doğru daha kolay pompalamasını sağlayın. Koştuğunuz zaman kanınızın normalden daha hızı pompalanması gerekir. Bu nedenle, hareket ettikten sonra kalbinizin dinlenmesine olanak sağlamanız gerekir.
7. Eğer akşamları koşuyorsanız, bunu yemekten 1-2 saat sonra yapın.
8. Koşmak keyif veren bir hareket olmalıdır, bir angarya değil.

9. Yalnız koşmak daha iyidir. Her bireyin sağlığı ve form durumu birbirinden farklı olduğundan birbirlerinden farklı hız ve yoğunlukta koşmaya olanak verir. Koşmaya alışık bir grupla koşuya çıkan koşmaya yeni başlamış kişiler, onlara ayak uyduracağım derken aslında sağlıklarına hasar veriyor olabilirler.
10. Koşmanın şifa verici etkisini artırmak için gün aşırı koşun.

Yalınayak yürüyüş

Dünyada yaşayan diğer memelilerden farklı olarak, insanlar iki ayakları üzerinde yürürler. Bedenimiz, başı da içerecek şekilde pozitif tarafı gövdenin üst kısmı, bacaklar ve gövdenin alt kısmı ise negatif tarafı olan bir pil gibi çalışır. Biz, pozitif yükü evrenden, negatif yükü ise dünyadan alırız. Enerji akışı ne kadar yüksek ise bedenimiz o kadar sağlıklı ve güçlü olur. Kozmik enerjiyi nefes almak suretiyle, su ile temas ederek (örneğin göl veya deniz kıyısında vakit geçirdiğimizde) ve bitkisel gıdalar yiyerek alırız. Bu yüzden havayla, suyla ve bitkiler dünyasıyla yakın bir ilişki içinde olmamız gerekir. Elektrik akımı yerden çıplak ayaklarımız aracılığıyla bedenimize yüklenir. Hipokrat "en iyi ayakkabı, hiç ayakkabı giymemektir" demiştir.

Dünyanın çeşitli yerlerinde çıplak ayakla yürümenin bedenimizde yarattığı uyarılara ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Uçları ayaklarımızda sona eren yaklaşık yetmiş iki bin sinir vardır. Yalınayak yürümek doğal bir masaj gibi iş görür ve iç organlarımızın çalışmasını olumlu yönde etkiler. Ayakkabı kullanmaya başlayarak yerden bedenimize elektrik yüklenmesini sağlayan bağlantıyı da azaltmış olduk. Bu durum baş ağrılarına, asabi olmaya, nevrozlara, koroner hastalıklarına ve başka pek çok rahatsızlığa yol açar.

Tibet'e, dağların yüksek kısımlarına yaptığım yolculuklardan birinde, yağışlı ve soğuk havalarda bile çocukların hafif giyinmiş ve çıplak ayakla dolaştıklarını fark ettim. Şaşırtıcı bir şekilde, etraflarındaki insanlar hasta bile olsa, soğuk algınlığına yahut nezleye yakalanmıyorlardı.

Görünümleri ne kadar sağlıklı olduklarına şahitlik ediyordu: Kasları çelik gibi sert, tenleri ipek gibi pürüzsüz, yanakları gül pembesi, dişleri güçlü ve sağlıklıydı.

Atalarımızın, tabanı sentetik malzemeden yapılmış şık ayakkabıları yoktu. Hayatlarını çıplak ayakla geçiririlerdi ve bizlerden daha sağlıklı ve daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmalarının nedeni buydu.

Bizler, gelişmiş uygarlığımızın yarattığı çok farklı koşullar altında yaşıyoruz ve zamanımızın çoğunu çıplak ayakla geçirmemize olanak yok. Yapabileceğimiz şeylerin bazıları; sabah çiğinin üzerinde, kumsalda veya karda her gün 1-2 dakika çıplak ayakla yürümek veya ayaklarımızı akan soğuk suyun altında tutmaktır. Bu şekilde bağışıklık sistemimizi soğuk algınlığı, nezle ve başka pek çok sağlık sorununa karşı güçlendirmiş oluruz.

Yalınayak dolaşmak yalnızca bizi güçlendirip, bağışıklık sistemimizi desteklemekle kalmaz bu arada yüksek topuklu ve sivri burunlu ayakkabılar giymeyi yeğleyen kadınları sırt, omuz ve bacak kaslarındaki ağrılarından da korur. Bu tür ayakkabı giymek, bacaklardaki kan dolaşımını ciddi biçimde engeller, ayaktaki destek alanı yüzde 30-40 oranında azaldığı için kaslarda yorgunluk ve gerginliğe neden olur, eklemleri hareketsizleştirir. Bu tür ayakkabı giyildiğinde vücudun duruşu şöyledir: Dizler hafifçe bükük, leğen kemiği arkaya kaymış ve göğüs kafesi öne çıkmıştır. Öndeki kas grupları esnemiş, arkadaki kas grupları ise kasılmıştır. Topuklu ayakkabı giymek bütün omurgayı ve bedendeki bütün kasları zora sokan bir harekettir. Şıklığa karşı değilim ancak sonuçta ortaya çıkan ağrıları, bacaklarda ve bütün bedende görülen ağırlık hissini gidermeye yardımcı olacak birkaç koruyucu egzersiz tavsiye etmek isterim. Bu egzersizler ayakta çok fazla zaman geçiren kişiler için de yararlı olacaktır.

1. Çapı 5,5-6 cm. olan kaba ve düzensiz bir ağaç parçası alın, gerekirse koparın ve biraz şekil verin; uzun süre oturduğunuz zaman, örneğin televizyon izlerken, ayaklarınızın altında yuvarlayın.

2. İki kaba sıcak ve soğuk su doldurun. Ayaklarınızı 30 saniye sürelerle, ardışık olarak sıcak ve soğuk suya koyun (soğuk suyla başlayıp, soğuk suyla bitirin). Sonra ayaklarınızı kurulayın; ayak ve baldır kaslarınıza masaj yapın. Bu işlem yorgunluğu alır, kan damarlarını uyarır ve varis oluşumunu engeller.
3. Sandalyede otururken parmak uçlarınızı havaya kaldırın ve topuklarınız yerde olduğu halde ayaklarınızı çeşitli yönlerde döndürün.

Dikkat: Kolayca ve sık sık soğuk algınlığına yakalananlar, sabah ve akşam evin içinde yalınayak veya yalnızca çoraplarını giymiş halde 15-30 dakika dolaşmalıdır. Süreyi her gün 10 dakika artırarak sonunda bir saate çıkarmalıdırlar. Bir ay sonra çıplak ayakla bahçede veya parkta toprağa basarak yürüyebilirler. Hava sıcaklığı azaldığında, buzda 30-60 saniye ve karda bir-iki dakika yürüyebilirler. Her yürüyüşten sonra ayaklarınızı bir havlu ile iyice kurulamalı ve sıcak tutacak çoraplar giymelisiniz.

Hangi yaşta olursanız olun, mümkün olduğu kadar sık çıplak ayakla tedavi edici yürüyüşler yapın. Günden güne sağlığınızda ortaya çıkacak olumlu değişiklikleri fark edeceksiniz: Enerjiniz artacak, daha iyi uyuyacaksınız, moralinizi daha yükselecek ve hayata karşı kendinizi yenilenmiş hissedeceksiniz.

HAVA

Yaşamın nefesi

Hayatımız sürekli olarak enerjinin kullanıldığı bir süreçtir. Beden ısısını korumak, düşünebilmek ve duygulanabilmek, hastalıklarla savaşmak, yeni hücreler oluşturmak gibi toplamını hayat olarak tanımladığımız her şey için enerjiye ihtiyaç duyarız.

Doğumumuzdan ölümümüze kadar yaklaşık 50 milyon kkal. enerji kullandığımızı biliyoruz. **Yaşam sürecimizde ne kadar az enerji kullanırsak o kadar uzun yaşarız.**

Çoğu insan enerji sağlamakta en büyük önemi yiyeceklerin taşıdığını sanır. Ancak doğa bunu başka türlü ayarlamıştır.

Haftalarca yemek yemeden, günlerce su içmeden yaşayabilecekken hava olmaksızın sadece birkaç dakika yaşayabileceğimiz basit bir gerçektir. Bu nedenle farklı nefes alma teknikleri öğrenmek sağlıklı yaşamanın en iyi ve hızlı yoludur.

Nefes alma egzersizleri yaşamsaldır çünkü havada bulunan büyük enerjiyi soğurmamıza ve korumamıza olanak sağlar. Yoga ustalarının nefes alma tekniklerini sağlık basamaklarının en tepesine koymalarının nedeni budur.

Nefes alma tekniklerinin amacı, alıştığımız nefes alma biçimini değiştirmek ve böylece hücresel metabolizmamız (hücrelerimiz ve kanımız arasındaki gaz değişimi) için yaşamsal öneme sahip karbon dioksiti bedenimizin tutmasına yardım etmektir. Oksidasyon tepkimelerinde oksijen kullanılır (bu yüzden temiz hava solumamız gerekir). Bedenimizde gerçekleşen tepkimelerin kalan kısmının çoğunluğu, karbon dioksit yoğunluğuna bağlıdır. Eğer ormanda üç-beş saatlik uzun bir yürüyüş yaparsak ve oksijence zengin hava solursak (özellikle derin nefesler almışsak), yorgunluk ve ağırlık hissedebilir, baş ağrısı çekebiliriz. Bunun nedeni bedenimizdeki karbondioksit yoğunluğunun düşmesidir.

Nefesimizi bir süre tuttuğumuz zaman kanımızdaki gaz değişimi daha iyi olur ve hücresel metabolizma için gerekli olan karbon dioksit miktarı artar. Sağlıklı olmanın ve uzun yaşamanın bir diğer sırrı budur.

Nefes alışımız ve yaşlanmamız

Doğru nefes alarak yaşlanmamızı yavaşlatabiliriz. Dünyanın çeşitli yerlerinde uzun yaşayan insanlar, bu durumu fiziksel koşullarının iyiliğine ve derin, temizleyici nefes alma biçimlerine bağlamışlardır. Ancak bu konuyu bilen insanların sayısı fazla değildir.

Bir keresinde Tibetli bir rahibe derin, temizleyici nefes alma tekniğine ilişkin düşüncelerini sormuştum. Bana söylediği tek şey şu oldu: "Eğer uzun yaşamak istiyorsan, derin ve seyrek nefes al."

Sağlıklı beslenmek suretiyle ömrümüzü 10-20 yıl uzatabileceğimiz kanıtlanmıştır; fakat doğru nefes almak ömrümüzü 30-40 yıl uzatabilir. Örneğin Çinliler, dünyanın diğer yerlerinde yaşayanlara kıyasla daha az kansere yakalanmaktadır. Çoğu Çinli ileri yaşta bile fiziksel olarak formdadır. Her gün yaptıkları nefes alma egzersizleri, sağlıklarının bu kadar iyi olmasında önemli bir rol oynar. Birçok insan, nefes alma egzersizi yapmak bir yana, zehirli sigara dumanı dolu ortamlarda nefes alıyor.

Nefes alma ve sigara içme

Sigara içenlerin bedenleri sürekli olarak oksijen yoksunluğu çeker ve oksijene aç bir hal alır. Bedenimizde oksijene aç hücrelerin varlığı, pek çok hastalık için açık bir kapı yaratır.

İki yıl boyunca günde on sigara içen bir tiryakinin bedeninde iki kilogram zehirli katran birikir. On yıl sigara içtikten sonra bu miktar dört kilograma çıkar. Yirmi yıldır sigara içen birinde ise altı kilogram zehirli pislik birikmiştir. Bu zehirler bedenin çeşitli yerlerine dağılmıştır. Kan dolaşımı bozuklukları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, kadınlarda damar genişlemeleri, erkeklerde bacak ağrıları ve daha pek çok rahatsızlık birkaç dakikalık sigara içme keyfinin yarattığı sonuçlardır.

İnsanların sigara içme alışkanlıklarından kurtulmalarına yardım etmek için çeşitli yöntemler kullandım: Hipnoz, biyoterapi, bazen de yalnızca konuşarak. Deneyimlerime göre en iyisi sigarayı bırakmak için başkalarının yardımını istememektir. Kendi kendimize yardım etmeye çalışmalı ve hiç kimsenin bizim sağlığımızı kendimiz kadar düşünmesinin mümkün olmadığını aklımızdan çıkarmamalıyız. Eğer psikolojik olarak sigarayı bırakmaya hazırsanız ama bunu yapacak kadar güçlü bir iradeye sahip değilseniz, size bazı yararlı tavsiyelerde bulunabilirim.

Sigara nasıl bırakılır? (İradesi güçlü olmayanlar için)

1. Her defasında yalnızca bir paket sigara alın.
2. Paketi gözünüzden ırak tutun.

3. Yalnızca filtreli sigara için.
4. İki günde bir içtiğiniz markayı değiştirin.
5. İşyerinde sigara paketini masanızın üzerinde tutmayın.
6. Başkaları ikram ettiğinde sigara içmeyin.
7. Yanınızda kibrit ya da çakmak taşımayın.
8. Her sigara içtikten sonra küllüğü temizleyin.
9. İlk nefesi çektikten sonra sigaranızı bir süre bir kenara koyun.
10. Kahvaltıdan önce sigara içmeyin.
11. Sigaranızı kartonla satın almayın.
12. Paketinizi bitirmeden önce ikinci bir paket satın almayın.
13. Yemeklerden sonra 15-20 dakika sigara içmeyin.
14. Evinizin içinde sigara içmeyin.
15. Yemek yerken sigara içmeyin.
16. Dışarıdayken ve doğanın tadını çıkarırken sigara içmeyin.
17. Tatillerde sigara içmeyin.
18. Başkaları sigara içerken sigara içmeyin.
19. Sigaranızı yakmadan önce üç derin nefes alın.
20. İçtiğiniz sigara sayısını saatte bir taneden az içecek şekilde sınırlandırın.
21. Bir haftada ve bir ayda sigaraya ne kadar para verdiğinizi hesaplayın.
22. Sigara içeceğinize birkaç jimnastik hareketi yapın.
23. İçinize çekmeden sigara içmeye çalışın.
24. Sigarayı bırakmanızı gerektiren nedenleri yazın ve akşamları yatmadan önce okuyun.
25. İçtiğiniz sigara sayısını her gün bir adet azaltın.

Doğru nefes almak kilo vermenize yardım eder

Nefes almak ve sindirim çok yakından ilişkilidir. Kilo fazlası olanlar, beslenme rejimlerini değiştirmeksizin, sırf doğru nefes alarak kilo verebilirler.

Zayıflama diyetleri yaparak ve daha da kötüsü çeşitli ilaç ve ürünler kullanarak bedenimizin üzerinde gereksiz yere gerilim oluştururuz. Bunların etkileri geçicidir, kullanmayı bıraktığımız zaman fazla kilolarımız geri gelir. Bedenimiz üzerinde böyle deneyler yapmak, karaciğerimizi, kalbimizi ve böbreklerimizi harap eder.

Birkaç kilo vermek isteyenler, bunu gün içinde pek çok kez nefeslerini otuz saniye tutarak da yapabilirler. Bu yöntemle iki ay içinde iki ila dört kilo verilebilir. (Tabii ki daha az yemek kilo vermede çok önemlidir).

Nefes almak bedenimize oksijen sağlar. Ne kadar çok oksijen alırsanız, fizyolojik süreçler için harcanan enerji o kadar azalır. Yalnızca hava kanallarımızdan giren havanın getirdiği oksijen yeterli olmaz. Bu nedenle bir başka soluma organımızı, derimizi, tam kapasiteyle kullanmamız gerekir.

Bedenimizi kaplayan derinin toplam alanı yaklaşık olarak iki buçuk metrekaredir. Derimizdeki gözenekler aracılığıyla bedenimizle bulunduğumuz ortam arasında sürekli bir gaz değiş tokuşu gerçekleşir. Bu nedenle, her fırsatta bedenimizin havayla temas etmesine olanak sağlamalıyız. Örneğin:

1. Evde, mümkünse, yalnızca iç çamaşırlarınızı giymiş halde zaman geçirin.
2. Gün içinde evinizi birçok defa havalandırın.
3. Yatmadan önce yürüyüş yapın.
4. Dinlenme zamanlarınızın çoğunu dışarıda geçirin.
5. Göl ve deniz kenarlarında mümkün olduğu kadar çok vakit geçirin.

Sağlık için nefes almak

Avrupalıların ilk kez kendisinden nefes alma bilimini öğrendikleri büyük yoga ustası Ramacharaka, düzenli nefes alma egzersizlerinin solunum sistemi hastalıklarını bütünüyle ortadan kaldırdığını, bizi soğuk algınlıklarından ve nezleden koruduğu-

nu, sindirim ve sinir sistemimizin işlevlerini daha iyi yerine getirmelerini sağladığını vurgulamıştır.

Bir hastalık bizi yatağa bağladığında bile, hâlâ daha nefes alabiliriz ve doğru bir şekilde nefes alarak hastalıkla savaşabiliriz.

Farklı koşullar altında farklı şekilde nefes aldığımızı fark ettiniz mi? Örneğin, sinirli olduğumuzda sık sık ve sığ nefesler alırız. Şarkı söylerken nefes alır ve sonra çok yavaşça havayı dışarı salarız. Bu içsel huzur ve rahatlama duygusu yaratır. Gülmek de çok benzer bir durumdur. Her zaman nefes vererek güleriz. Diyafram, karın kaslarının havayı küçük miktarlar halinde dışarı verme hareketine direnir. Bu nedenle gülmek sağlığımız için yararlıdır.

Şarkı söylemek ve gülmek, basit fakat en etkili nefes alma egzersizleridir ve sağlıklı yaşam tarzımızın önemli birer parçası olabilirler.

Sanki kimsenin nasıl nefes alınacağını öğrenmeye ihtiyacı yokmuş gibi görünür; çünkü doğal olarak ve kendiliğinden yaptığımız bir şeydir. Oysa hareketsizlik, zamanımızın çoğunu kapalı mekânlar içinde geçirmemiz, şişmanlık, omurga bozuklukları gibi etmenler doğal nefes alma biçimimizin değişmesine neden olur. Başka bir deyişle, becerebildiğimiz şekilde nefes alıyoruz, nefes almamız gerektiği şekilde değil. Yalnızca beş yaşma kadar olan çocuklar doğru şekilde, doğanın bize uygun bulduğu tarzda nefes alırlar. Beş yaşma kadar olan çocukların nefes alışına tam nefes diyebiliriz. Başka herhangi bir tür nefes alma egzersizi yapmadan önce, tam nefes alma alıştırmaları yapmamız gerekir.

Tam nefes alma

Bu uygulamayı sırt üstü uzanmışken, otururken ya da ayakta dikilirken yapabilirsiniz. Kaslarınız gevşek, gözleriniz kapalı olmalıdır. İlkin akciğerlerinizin alt kısımlarını havayla doldurmaya çalışarak yavaşça nefes alın; bu sırada karnınız öne doğru çıkmalıdır. Daha sonra akciğerlerinizin orta kısımlarını havayla doldurmaya çalışın; bu sırada göğüs kafesinizin alt kısmı genişlemelidir. En son olarak da akciğerlerinizin üst kısımlarını havayla doldur-

maya çalışın; bu sırada göğüs kafesiniz ve üst kaburgalarınız yukarı doğru hareket edecek ve omuzlarınız hafifçe genişleyecektir.

Şimdi bu üç aşamayı yavaş ve sürekli tek bir nefes alma hareketi şeklinde birleştirmeye çalışın. Göğüs hafifçe şişerken, hava burundan ve yavaşça içe çekilmelidir. Nefes verdiğiniz zaman karnınız gittikçe iner.

Eğer bütün döngüyü birden kendi kendinize öğrenmekte zorlanıyorsanız, bir çocuğu nefes alırken gözlemleyin ve gördüklerinizi tekrarlayın.

Tam nefes almaya alıştıktan sonra özel nefes alma ritimlerini öğrenmeye hazırsınız demektir.

Bilinçli olarak nefesimizi tutmak suretiyle bedenimizdeki enerji dağılımını iyileştirmeye, endokrin bezlerinin çalışmasını ve kalp ritmini düzenlemeye, kanımızdaki oksijen miktarını artırmaya ve böylece oksidasyon süreçlerini hızlandırmaya yardımcı olabiliriz. Nefes alma egzersizlerinin fazla kilolarımızdan kurtulmamıza yardımcı olması şaşırtıcı değildir. Eğer günde on-on beş dakikayı tam nefes almaya ayırırsanız, ömrünüzü yıllarca uzatabilirsiniz.

Tedavi edici nefes alma

Bu egzersizleri yaparken sırt üstü uzanmak en iyisidir ama eğer gerekirse oturabilir yahut ayakta durabilirsiniz.

İki saniye süreyle burnunuzdan nefes alın, sekiz saniye nefesinizi tutun ve dört saniye içinde nefesinizi boşaltın. Genel şablon 1:4:2 dir (nefes al:tut:nefes ver). Nefes tutma nefes almadan dört kat, nefes verme iki kat uzundur. Bu egzersizi sabahları ve akşamları iki dakika süreyle yapabilirsiniz.

Temizleyici nefes alma

Bu tür nefes alma akciğerleri temizler, nefes alma merkezlerini uyarır, hücrelerimize canlılık kazandırır ve onları yeniler.

İki saniye süreyle tam nefes almada yaptığınız gibi burnunuzdan nefes alın, üç saniye nefesinizi tutun ve sonra dudaklarınızı

ileri uzatarak ciğerlerinizdeki havaya küçük bir hava akımı şeklinde on iki saniyede boşaltın. Eğer ciğerlerinizde hâlâ hava kalmışsa, tamamen boşaltın. Bu egzersizi sabah ve akşam ikişer dakika süreyle yapın.

Ay-Güneş nefesi

Gündelik nefes alma döngümüz Ayın, Güneşin ve yıldızların etkisine bağlıdır. Son araştırmalar burnumuzun sağ ve dol deliğinden aldığımız nefeslerin farklı ritimlerde olduğunu ve bu ritimlerin aynı kişide 24 saatlik dönem içinde farklılaştıklarını göstermiştir.

Görünüşe bakılırsa her iki burun deliğimizdeki hava akımlarını merkezi sinir sistemimiz düzenlemekte ve alınan havayı kendi amaçları doğrultusunda kullanmaktadır. Sağ burun deliğinden giren hava uyarı işlevlerini ve sol burun deliğinden giren hava ise dizginleyici işlevleri etkilemektedir. Sol burun deliğinizi tıkayarak sürekli sağ burun deliğinden hava almak sinirlilik ve uykusuzluğa; sağ burun deliğini tıkayarak sürekli sol burun deliğinden hava almak yorgunluğa neden olmaktadır.

Burundan ve doğru nefes almak sağlığımız açısından yaşamsal öneme sahiptir. Yoga ustaları şöyle derler: "Ağızdan nefes almak, ölümünüze doğru koşmak anlamına gelir." Bu tespite bütün kalbimle katılıyorum.

Burnumuzdan nefes aldığımız zaman havadaki toz ve mikropların yüzde 80'i, burunun sümüksü zarı tarafından durdurulur ve etkisiz hale getirilir. Burun her türlü enfeksiyonu hava kanallarımızdan uzak tutan bir kapı işlevi görür. Burnumuz tıkalı olduğunda ve ağzımızdan nefes aldığımızda, filtre edilmemiş olan hava (mikroplarla birlikte) gırtlağımıza, soluk borumuza ve bronşlarımıza dolar ve yalnızca hava kanallarımızda değil, mide-bağırsak sistemimizde de enfeksiyonlara neden olur. Ağzından nefes alan çocukların tiroid bezleri güdük kalır; bedenleri daha yavaş büyür; sık sık soğuk algınlığına, nezleye ve boğaz rahatsızlıklarına yakalanırlar. Pek çok bakteriyel enfeksiyon (örneğin, stretoccocus, staphylococcus) ağızdan giren filtre edilmemiş havanın sonucudur.

Ağızdan nefes almak yetişkinlerde erken yaşlanmaya, kalp sorunlarına ve astıma neden olur. Konuşurken nefesimizi düzenlemeyi öğrenmeliyiz. Sözcükleri yalnızca nefes alırken söylemeliyiz; böylece ağzımızdan hava girmesine engel olabiliriz. Aynı sebeple, yemek yerken fazla konuşmamalıyız. En doğrusu yavaş yavaş, rahat bir şekilde ve çiğnemeye odaklanarak yemek yemektir.

Nefes almamız üzerinde Güneş ve Ay etkilerini harekete geçiren teknik şöyledir: Burnunuzun sağ deliğini sağ başparmağınızla tıkayın; sol burun deliğinizden iki saniye süreyle nefes alın, iki saniye nefesinizi tutun ve dört saniyede nefesinizi boşaltın. Sonra sol burun deliğinizi sol başparmağınızla tıkayın ve aynı işlemi yineleyin.

Bu egzersizi ardışık olarak her burun deliğiniz için on-on iki kere tekrar edin. Bu teknik sinir sisteminizi rahatlatır, ruh halinizi iyileştirir, yorgunluğu giderir ve soğuk algınlığı belirtilerini, romatizmal ağrıları, baş ağrılarını geçirir.

Vietnam nefes alma tekniği

Burnunuzdan yavaş yavaş nefes alın ve karnınızı olabildiğince şişirin, bir-iki saniye bekleyin, yavaşça nefes verin ve karnınızı tamamen indirin ve sonra bir-iki saniye bekleyin. Şu şablonu kullanabilirsiniz: iki saniye nefes al - iki saniye bekle - dört saniye *nefes ver - iki saniye bekle.*

Bu egzersizi ilk hafta onlu, ikinci hafta on beşli ve üçüncü hafta yirmili seriler halinde yapabilirsiniz. Bir ay sonra, kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak otuz ila altmışlı seriler halinde devam edebilirsiniz.

Bu teknik, bağırsaklar, karaciğer ve pankreas için harika bir masajdır.

Sonuçlar:
Nefes almak hayatta kalmamızı sağlar. Doğru nefes almak ise hastalıklardan korunmamıza ve sağlıklı olmamıza olanak verir. Nefes alma egzersizlerini günde iki kez yapmalıyız: Sabahları

kahvaltıdan önce ve akşamları son yemekten en az üç saat sonra. Dışarıda olduğu kadar içeride de yapılabilecek en iyi egzersizdir.

Hayatın her anında, mümkün olduğu kadar burnunuzdan nefes almaya çalışın.

SU

Su, şifa da olabilir, zehir de

Herkes genç görünmek ve mümkün olduğu kadar uzun yaşamak istiyor. Bunun için çeşitli "mucize" reçeteler uyguluyor, diyetler yapıyor, pahalı kozmetikler satın alıyoruz. Ancak bu çabalar yalnızca yaşlanmamızın göstergelerine direnme yollarıdır. Yaşlanma konusundaki en önemli etmenlerden biri, içtiğimiz ve yemeklerimizi yapmak için kullandığımız sudur.

Bedenimizdeki hücreler, kan da dahil olmak üzere, yüzde 70 sudan oluşur; beynimizin yüzde 90'ı sudur. Eklemlerimizin, kan damarlarımızın durumu, karaciğer ve böbreklerimizde taş oluşumu ve tenimiz içtiğimiz suyun kalitesine bağlıdır.

Eğer çay, kahve, meşrubat gibi şekerli içecekleri çok tüketiyorsak, bedenimize her şeyi atıp yakabileceğimiz bir fırın gibi muamele ettiğimiz anlaşılır. Bedenimizin işlevlerini yerine getirmesini sağlayan ilkelere saygı duymamakla yaktığımız tek şey, ömrümüzün yıllarıdır oysa. Eğer içtiğimiz sıvıların kalitesine özen göstermezsek, ömrümüzü kısaltırız.

Bedenimizdeki su

Doğada yüz otuz çeşit su vardır. Bedenimizde bulunan su özel **yapılandırılmış** bir su formudur. Tüketeceğimiz bütün sıvılar arıtılmış ve bu özel yapılandırılmış forma dönüştürülmüş olmalıdır. Örneğin bir litre kaynamış suyu işlemek için bedenimizde 46 kilokalori enerji harcanır. Bütün hayatımız boyunca tüketeceğimiz

sıvıların tamamı için gereken enerji çok büyük miktarlara ulaşır. Sağlığımızın, bedenimizin kendi işlevleri için kullandığı enerji miktarına bağlı olduğunu akıldan çıkarmamalıyız. Gereksiz yere suyun işlenmesi için ne kadar çok enerji harcanırsa, hücrelerimizi yenilemek ve hastalıklarla mücadele etmek için harcanacak o kadar az enerji kalır.

İçtiğimiz su

İçtiğimiz sular, bedenimizde çözünmesine olanak bulunmayan miktarda çeşitli tuzlar içerir. Çaydanlıklarımızda oluşan taşlar da bu tuzlardır. Ek olarak, içtiğimiz sularda bulunan başka zararlı maddeler, örneğin, çorbamızın içindeki yanık gıda parçaları da bedenimize girer ve temizlenmesi çok zor zararlı birikintiler oluşturur.

Musluk sularında radyoaktif madde kalıntıları bulunabilir. Kaynatmak bu maddeleri ortadan kaldırmaz. Suyumuzu kaynatarak bazı zararlı maddelerden kurtulabiliriz ama aynı zamanda bedenimizde ihtiyaç duyulan aktif oksijen formlarını da ortadan kaldırmış oluruz. Kaynatma, ölü suyun ortaya çıkmasına neden olur çünkü kaynatma sonucunda suyun yapısı değişir ve su topraktan kazandığı değerli biyolojik bilgiyi yitirir. Bu nedenle, sürekli kaynamış su kullanmak sağlığımız için yararlı değildir.

Maden suyu

Pek çok kişi hem içmek hem de yemek pişirmek için maden suyu kullanıyor. Maden suları bedenimizin özümseyemeyeceği belli tuzlar ve başka maddeler içerir. Bu tuzlardan bazıları bedenden atılamaz bile. Bu tuzlar eklemlerimizde birikebilir ve bazı deformasyonlara yol açabilir. İki-dört hafta maden suyu kullandıktan sonra, üç-dört ay maden suyu kullanmayı bırakmalıyız. Bu, özellikle çocuklar için önemlidir; çocukların sürekli maden suyu tüketmeleri faydadan çok zarar verir. O halde hangi tür suyu içmemiz bize yarar sağlar?

Yapılandırılmış su

Yapılandırılmış su, sağlığımız için en yararlı su türüdür. Bu tür suyu sebze ve meyvelerden, sebze-meyve sularından ve erimiş buzdan sağlayabiliriz. Bilim insanları, Kuzey Rusya'da, Sibirya'da yaşayan Yakut halkı mensuplarının ortalama yüz yıl yaşadıkları gerçeğiyle ilgilenmiş, bazı araştırmalar yapmış. Ne musluk suları, ne de kuyu suları vardır Yakutların; çok az sebze ve meyve yiyebilirler; beslenme rejimleri genel olarak hayli yoksuldur ama buna rağmen hemen hemen hiç hasta olmazlar. Araştırmalar sonucunda bu sırrın nedeninin gayet basit olduğu anlaşılmış: Yakutlar asırlardır sularını kestikleri buz parçalarını güneş altında erimeye bırakarak elde ediyormuş.

Buzdan elde edilen su

Biliyoruz ki, yaşlanma kırışıklıklarla baş gösterir. Kırışıklıklar bedenimizdeki hücreler kurumaya başladığı zaman oluşur. Bu durumun ana nedenlerinden biri bedenimizin tükettiğimiz türdeki suyu işleme ve özümseme yeteneğinde olmayışıdır.

Yetişkin olduğumuzda kemiklerimizin büyümesi durur. Yiyecek ve içeceklerimiz aracılığıyla bedenimize giren fazla kalsiyum tuzları, damarlarımızda ve eklemlerimizde birikir. Bu, kan dolaşımında düzensizliklere, karaciğer ve böbreklerimizde taş oluşumuna ve bütün beden sağlığımızda giderek kötüleşmeye neden olur.

Yaşlanma sürecini yavaşlatmak için erimiş buzdan su hazırlamayı ve bu suyu kullanmayı öğrenmemiz gerekir.

Erimiş buzdan yapılandırılmış su hazırlanması

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

Kışın yapılandırılmış su hazırlamak çok daha kolaydır. Suyu bir kap içinde dışarıya koyun. Tamamen buz tuttuktan sonra içe-

ri alın ve ısıtmadan, kendi kendine erimeye bırakın. Her sabah bu sudan aç karnına yalnızca bir bardak içmek bile ruh halinizi ve görünüşünüzü değiştirir. **Bu tür su özellikle yaşlı insanlar için çok yararlıdır çünkü yalnızca bedenlerindeki sağlıksız birikintileri temizlemekle kalmaz, aynı zamanda yaşlı ve ölü hücreleri de temizler ve böylece kanserden korunmalarını sağlar.**

Suyu nasıl içmeliyiz?

Uyandığımızda yarım veya bir bardak su içmek en iyisidir ama ilkin ağzımızı iyice çalkalamamız gerekir. Buzdan eritilmiş soğuk suyu, küçük yudumlar halinde içmeliyiz. Sık sık kabızlık çeken kişiler yapılandırılmış soğuk suyu mideleri boşken içmek suretiyle kalınbağırsaklarını harekete geçirebilirler.

Pek çok insan yemek yerken su içmeyi sever. Ama bu tavsiye edeceğimiz bir şey değildir çünkü midemizde sindirimi sağlayan sıvıları seyreltir. **Yemeklerle birlikte sıvı alma alışkanlığı gaz, şişkinlik, kabızlık ve ülser gibi rahatsızlıklara neden olur.** Bütün sıvılar yemeklerden on beş-yirmi dakika önce ve en az bir saat sonra tüketilmelidir.

Yemekten sonra hissedebileceğiniz susuzluğu gidermek için birkaç kez ağzınızı çalkalayın. Eğer susuzluk hissi geçmezse, bir elma yiyin. Elma iyice yıkanmalı ve kabuğu, çekirdekleri ve çekirdek koçanıyla, yani çiğnenebilen her şeyiyle birlikte yenilmelidir. Çekirdekler ve çekirdek koçanı bedenimiz için çok gerekli olan iyodin ve başka elementleri bol miktarda içerir. Altı elma çekirdeğinin bedenimiz için gerekli günlük iyodin miktarını içerdiği kanıtlanmıştır.

Ne kadar su içmeliyiz? Her bireyin ihtiyaç duyduğu su miktarı kendine özgüdür. Genel görüş, günlük sıvı tüketiminin iki, iki buçuk litre olması gerektiğidir. Kimileri de yalnızca susuz hissettiğimiz zamanlarda su içmemiz ve bir kerede içeceğimiz su miktarını sınırlı tutmamız gerektiği kanısındadır. Bedenimizin ihtiyaç duyduğu su miktarına ilişkin olarak (bazen birbirleriyle çelişen) farklı görüşler bulunuyor. Örneğin, yogacılar her yarım

saate bir biraz su içerler; Tibetliler yalnızca susadıkları zaman içerken Fransızlar ise şarabı suya tercih ederler. Her görüşün kendine özgü gerekçeleri olmakla birlikte, genel bir ilke olarak, eski bir Tibet ilkesine başvurmak isterim: Bedeninizin ihtiyaç hissettiği kadar su için. Eğer çok fazla su içerseniz, bedeniniz fazla miktarı nasıl atacağını bilir.

Hangisi daha iyidir: Çay mı, kahve mi?

Ölçülü kullandığımız sürece, hem çay hem de kahve yararlıdır: Ben günde bir-iki bardak çay ya da kahve derim. Böyle ölçülü miktarlar kan dolaşımımızı olumlu etkiler. Ayrıca kalp kaslarımızı güçlendirir, beynimizi uyarır ve sinir sistemimizi rahatlatır.

Yeşil çay özellikle yararlıdır; çünkü bedenimizin ihtiyaç duyduğu yaklaşık seksen farklı madde içerir. Dişlerimizi güçlendirir, kanımızı temizler ve derimizdeki gözeneklerin tıkanıklıklarını açar. Karaciğer, böbrek ve mesane taşlarına karşı koruyucu bir ilaçtır. Hastalık yapıcı bakterilerle savaşır. Yeşil çayınızı çok koyu yapmayın; koyu çay sindirim kanallarınızı tahriş edebilir. Başka sağlıklı içecekler siyah kuş üzümü, ahududu, ısırgan otu, nane, oğul otu ve papatya yaprakları demlenerek elde edilebilir.

Siyah çay çeşitleri daha az yararlıdır çünkü sindirim kanallarımızda kuruluğa neden olan maddeler içerirler. Bu maddelerin etkilerini azaltmak için siyah çay demlediğimizde bir de defne yaprağı ekleyebiliriz. Bu, çayınızın tadını güzelleştireceği gibi, istenmeyen maddeleri de etkisizleştirir.

Taze demlenmiş çayın güçlendirici ve canlandırıcı etkisi fazladır, ancak demlenmiş çayı birkaç saat bekletirsek, sağlığımıza zararlı maddeler üretir.

İnsanların zevkleri ve alışkanlıkları farklı farklıdır. Bazılarımız şeker kullanmazken, bazılarımız çay ve kahveyi şeker koymadan içemez. Çayın kalitesini artırmak için en azından yarım çay kaşığı rafine edilmemiş şeker de çaya ve kahveye eklenmelidir. Az miktarlarda alınan rafine edilmemiş şeker sağlığa yararlıdır.

Şekere ilişkin birkaç tespit

Rafine edilmiş beyaz şeker belki de zamanımızın en zararlı ürünüdür. Fazla miktarda kullanıldığı zaman, kalsiyum ve başka bazı iz elementlerin bedenimizden atılmasına neden olarak genel sağlığımızı bozar.

Zararlı şekeri, yararlı şekere dönüştüren bir reçete vardır: 750 gr beyaz şekeri 200 ml. su (eritilmiş buzdan elde edilmiş veya kaynatılmış) ve 200 gr balla birlikte cam bir kavanozda karıştırın. Günde üç kez tahta bir kaşıkla karıştırarak, oda sıcaklığında sekiz gün bekletin. Kavanozdaki kimyasal tepkime (kalsiyumu soğuran) sakarozun glikoz ve fruktoza ayrışmasına neden olacaktır; her ikisi de sağlığımız için çok yararlıdır.

Bal, rafine edilmemiş şeker veya meyve ürünleri (reçel, marmelat) beyaz şeker yerine kullanılabilecek yararlı besinlerdir. Zaman zaman çayımızı tatlandırdığımız şekerin türünü değiştirmemiz gerekir.

Suyun hafızası

Su doğadaki başka bileşiklerden bilgi depolama yeteneği ile ayrılır; suyun hafızası vardır.

Zaten bildiğimiz gibi, hücrelerimizin yüzde 70'i sudur. Hasta bir organdaki su, hastalık hakkında bilgi içerir. İlaçlar suyun yapısını bir süre için değiştirir fakat tedaviden sonra su hâlâ hastalığı hatırlar. Bu, yalnızca basitleştirilmiş bir tanımlamadır, gerçekte ise son derece karmaşıktır ve binlerce değişik tepkimeye dayalıdır. Konuyu anlayabilmek için karmaşık formülleri çözümlememize gerek yok. Suyun benzersiz yararlarının yanı sıra zararları da vardır. Örneğin hastalıklar hakkında bilgi depolayarak kronik hastalıkların sürmesine neden olması olumsuz bir özelliktir. Bunu nasıl engelleyebiliriz? Soruna çare bulmak için bedenimizdeki suyun yapısını değiştirmeye çalışabiliriz. Bunu nasıl yapabiliriz? Aşağıda verilen iki yöntem de her derde deva değildir; ancak bu yöntemleri kullanan bazı kişilerin sağlığı hızla düzelmiştir.

1. Beş ay süreyle, içmek ve yemek yapmak için yalnızca erimiş buzdan elde ettiğiniz suyu kullanınız (sonbahar ve kış aylarında).
2. Günde iki-dört bardak (yarım litre), taze sıkılmış sebze ve meyve suları veya bu suların karışımını içiniz (yaz ve bahar aylarında).

Meyve ve sebze suları mucizeler yaratabilir

Sebze ve meyve suları bedenimizdeki yaşlı ve ölü hücrelerin atılmasını sağlar, tuzlu yığışımların çözülmesine yardımcı olur, böbrek ve karaciğerdeki taşların çözülmesini sağlar ve kanserden korunmakta rol oynar. Ancak pek çok kişi meyve ve sebzelerin üretimi ve depolanması aşamalarında kullanılan kimyasallar nedeniyle endişe duyuyor.

Bir katı meyve sıkacağı kullandığımız zaman, üretim ve depolanma aşamalarında kullanılmış olan tüm kimyasallar posanın içinde kalır. Elde ettiğimiz meyve ve sebze suyu yalnızca yapılandırılmış su ve içinde çözünmüş vitaminler, iz elementler ve kolayca özümsenebilen mineral tuzları içerir.

Sebze-meyve sularını, yemeklerden önce küçük yudumlar halinde içmeli ve yutmadan önce birkaç saniye ağzımızda tutmalıyız. Tükürüğümüzde bulunan enzimler sebze-meyve suyundaki karbonhidratları sindirir. Eğer hızla içersek (çoğunlukla yapıldığı gibi), sular doğrudan midemize gider ve mayalanmaya uğrar; oysa midemizin olağan işlevi proteinleri işlemektir.

Meyve-sebze suyu hazırlarken dikkat edilecek bir nokta: Meyve sıkacağımızın haznesine açılan kısma bir filtre (hatta iki daha iyi olur) koyarak olabildiğince daha fazla kimyasal maddeden kurtulabiliriz.

Taze sıkılmış meyve-sebze suları en iyisidir

Paketlenmiş meyve-sebze suları hazırlanırken kullanılan kimyasal işlemler, koruyucular ve pastörize etme süreci yalnızca vitaminleri ve iz elementleri yok etmekle kalmaz fakat aynı

zamanda suyun yapısını kısmen bozar ve suda kayıtlı biyolojik bilgiye zarar verir. Meyve sularının içindeki yararlı bileşenler yaklaşık olarak dört, sebze sularının içindeki yararlı bileşenler ise on saat kadar dayanır. Paketlenmiş meyve-sebze suları yüzde 100 doğal bile olsa, besin değerlerini ancak yüzde 60 kadar koruyabilir.

Paketlenmiş sebze ve meyve sularına çoğu zaman yapay C vitamini eklenir. Doğal C vitamini ve yapay C vitamini arasındaki tek benzerlik kimyasal formüllerinin aynı olmasıdır. Yapay C vitamininin olası zararlı etkileri üzerine yayımlanmış bilimsel literatür hiç de az değil. Bir bardak taze sıkılmış sebze-meyve suyunun bilimsel olarak tanımlanmamış pek çok madde içerdiğini ve en mahir eczacı olan doğa tarafından hazırlanmış olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız.

Paketlenmiş meyve sularının çoğuna beyaz şeker ilave edilir. Oysa bu hiç de iyi bir fikir değildir. Taze sıkılmış meyve-sebze suları içmenin temel yararlarından biri de bedenimizin bazikliğini artırması, sümüksü maddeleri çözmesi ve çözülemeyen zararlı maddelerin atılmasını sağlamasıdır. Böylece taze meyve-sebze suları kaslarımızın, dokularımızın ve kanımızın temizlenmesine yardım eder. Tam tersine, beyaz şeker bedenimizin asidikliğini artırır ve bağırsaklarımızda mayalanmaya neden olur. Hazır meyve suları içtiğimizde genellikle gaz ve mide yanması gibi şikâyetlere yol açan bu beyaz şekerden başkası değildir. Meyve suyuna eklenen şeker, bir Rus atasözünde denildiği gibi, "bir kovan balı rezil eden bir kaşık katran" gibidir.

Her meyve ve sebze suyunun sağlığa özel katkısı, bitkilerin ürettiği aktif fizyolojik maddelerden gelir. Meyve-sebze suları iz elementler ve mineraller bakımından o kadar zengindir ki, neredeyse periyodik cetveldeki bütün elementleri içerir. Başka bir deyişle, sağlığımız için gerekli bütün temel vitaminler, iz elementler ve mineraller bitki sularında bulunur. Örneğin, bir hafta düzenli olarak taze meyve-sebze suyu içmeniz yüzünüze daha sağlıklı bir görünüş getirecek, daha dinlendirici ve derin bir uyku uyumanızı sağlayacak ve sindirim sisteminizin daha iyi çalışmasını sağlayacaktır. Meyve-sebze suları taze ve sağlıklı sebze ve meyvelerden hazırlanmalı ve

fazla bekletilmeden tüketilmelidir. Meyve suları bekletildiğinde (buzdolabında bile bekletilseler), tatları aynı kalabilse bile mayalanmaya ve bozulmaya uğrarlar (kırmızı pancarı suyu istisnadır).

Bitki sularının bir diğer özelliği de bedenimiz tarafından kolaylıkla hazmedilebilmeleridir. Bitki suları tüketildikten otuz dakika sonra hazmedilirken, sebzeden yapılan katı yiyecekler bile bir saat veya daha fazla süre gerektirir. Meyve-sebze suları sindirim sistemimizi rahatlatır ve bütün sistemlerin ve organların, bedenimizin enerjisinin en az kullanımıyla onarılmasına ve temizlenmesine zaman yaratır.

Amaca bağlı olarak üç ayrı "bitki suyu tedavisi" olduğunu aklımızda tutalım:

1. Gündelik koruyucu kullanım: İki bardağa kadar (0.5 litre)
2. Sindirim sistemimizi rahatlatmak amacıyla: 1-3 gün süreyle (daha fazla değil) günde 8-12 bardak (2-3 litre).
3. Bir sağlık sorununa tedavi olarak: İki hafta süreyle günde 2-4 bardak (0.5-1 litre).

Meyve ve sebze suları sağlık kaynağıdır

Kırmızı pancar suyu

Kırmızı pancar suyu kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna yardımcı olur, kan yapısını düzeltir; kadınlarda menopozu geciktirir; dolaşım sistemi ve sindirim sistemi hastalıklarını iyileştirir; kalınbağırsak bozukluklarını giderir; karaciğer, böbrek ve mesane taşlarını eritir (özellikle havuç suyu ile birlikte tüketildiğinde). Kırmızı pancar ve havuç suyu karışımının oranı şu şekilde olmalıdır: bir birim kırmızı pancar ve dört birim havuç. Günde iki kere, birer bardak içilebilir.

Not: Taze sıkılmış kırmızı pancar suyu içmemeliyiz; içmeden önce, karanlık bir yerde iki-üç saat bekletin.

Havuç suyu

Havuç suyu A, B1, B2, B12, PP, K, E ve başka vitaminler içerir. Dişlerimizi, saçlarımızı, tırnaklarımızı daha güçlü ve sağlıklı

hale getirir; mide ve on iki parmak bağırsağı ülserlerini iyileştirir; bağışıklık sistemimizi güçlendirir; gözlerimiz ve boğazımız üzerinde de olumlu etkilerde bulunur.

Karaciğer ve sindirim sistemindeki pek çok hastalık, havuç suyundan elde edilebilen belli elementlerin bedenimizde noksan olmasından kaynaklanır. Pek çok deri alerjisi, egzamalar, döküntüler ve lenf sistemi bozuklukları düzenli olarak havuç suyu içmeniz halinde kaybolacaktır.

Havuç suyu bedenin temizlenmesini hızlandırır ve bunun sonucunda pek çok toksin karaciğerin kapasitesini zorlar. İyi çalışmayan bir karaciğer bedenden atılması gereken toksinlerin tümüyle başa çıkamayacaktır. Bu toksinler lenf sistemine aktarılır ve bedenimizin gözenekleri aracılığıyla atılırlar.

Çözünmüş toksinlerin çoğu sarı veya turuncu renklidir. Eğer bedenimizde çok fazla toksin birikmişse, tenimizin rengi sarıya döner. Bu normal bir durumdur, toksik maddeler atıldıktan sonra tenimiz olağan rengine geri dönecektir. Bazen bu süreç 6-12 ay alabilir.

Havuç suyu, yapı ve içerik bakımından kanımıza benzer; tek farkı içeriğinde demir atomu yerine magnezyum atomu bulunmasıdır. Eski zamanlarda yaşayan insanlar havucun "kanında" bir olağanüstülük görmüş olmalılar ki, havucu sebzelerin kıralı olarak tanımlamışlardır.

Bir bardak havuç suyu, bir günde alınması tavsiye edilen vitamin ve iz elementlerin tamamını içerir. Bunlar bedenimizi besler ve bağışıklık sistemimizin çalışmasını düzene sokar. Bu şekilde bağışıklık sistemimiz en tehlikeli hastalıklarla bile mücadele etme yeteneği kazanır. Bazı kişiler havuç suyu tedavisinin etkilerine kuşkuyla yaklaşırlar çünkü çok basit görünür ama Einstein'ın şu sözü de unutulmamalıdır: **"Parlak fikirlerin tümü basittir."**

Taze lahana suyu

Taze lahanadan sıkılmış su C vitamini, B, K ve PP grubu vitaminler içerir. Lahana suyu şeker hastalığına, gastrite, on iki parmak ülserlerine, hemoroide, yüksek tansiyona, şişmanlığa ve tiroid bezi bozukluklarına devadır. Lahana suyunda bulunan sülfür, klorin ve iyodin bileşikleri bedenimizi temizler.

Sabah-akşam birer bardak lahana suyu içmek fazla kilolarımızdan kurtulmamızı sağlar çünkü lahana suyu yağ dokusunu yoğun olarak parçalar. Ancak eğer kalınbağırsağımız iyi çalışmıyorsa, lahana çok fazla gaz oluşumuna neden olabilir. Böyle durumlarda bağırsaklarımızı temizleyene kadar lahana suyu içmeye ara vermemiz gerekir.

Patates suyu

Patates suyu B ve C vitamini, sülfür, fosfor, potasyum ve başka maddeler içerir. Bedenimizden bakterileri temizler; sindirim organlarının ve tiroid bezinin çalışmasını düzenler, bedenimizdeki ve yüzümüzdeki sivilce ve döküntüleri giderir ve bazen kuvvetli baş ağrılarını azaltır.

Bazı kişiler mide ülseriyle ilgili her türlü tedavi ve ilacı denemelerine rağmen sonuç alamazlar. Ben şu tedaviyi öneriyorum: Sabahları aç karnına taze sıkılmış 100 ml. kadar çiğ patates suyu için. Sonra midenizin üzerine bir sıcak su torbası koyarak yarım saat kadar uzanın. Bu tedaviyi 10-14 gün uygulayın. Bir gün bile ara vermemeniz gerekir. Eğer ara vermek zorunda kalırsanız, en baştan başlayın.

Salatalık suyu

Salatalık en etkili doğal idrar söktürücüdür. İçeriğindeki yüksek silikon ve sülfür nedeniyle saçların uzamasını sağlar. Salatalık suyu yaşamak için gerekli elementleri içerir: yüzde 40 potasyum, yüzde 10 sodyum, yüzde 20 fosfor ve yüzde 7 klor. Yüksek potasyum içeriği nedeniyle bu sebze yüksek tansiyonu olanlar için çok değerlidir. Özellikle tırnaklarımız ve saçlarımız salatalıkta bulunan elementlere ihtiyaç duyar. Günde yarım bardak salatalık suyu içebilir veya salatalık suyunu sebze kokteyllerinizin içine koyabilirsiniz (sebze kokteylleri için sayfa 97'ye bakınız).

Yeşil biber suyu

Yeşil biber tırnaklarımız ve saçımız için temel bir element olan silikonca zengindir. Çok gazı olmasından ve sık sık bağırsak bu-

runtusu yaşamaktan yakınan kişiler, sabahları aç karnına bir bardak yeşil biber suyu içerek rahatlayabilirler.

Kuzukulağı suyu

Kuzukulağı suyu, bağırsaklarımızdaki sümüksü tabakayı harika bir şekilde yeniler. Kuzukulağı suyu potasyum oksalat bakımından zengindir; bu bileşiğin organik formu (taze hazırlandığı zaman) bedenimiz için son derece yararlıdır. Kuzukulağını çiğ yemek gerekir çünkü pişirme esnasında potasyum oksalatın organik yapısı değişir ve bu nedenle potasyum oksalat eklem ve kas iltihaplarına neden olabilir. Kuzukulağı suyu ayrıca kanımızın ihtiyaç duyduğu demir ve magnezyum elementleri bakımından zengindir. Fosfor, sülfür ve silikon da kuzukulağı suyunda bulunur ve bütün bedenimiz için önemlidir. Kuzukulağı suyunu saf olarak da içebiliriz ama salatalarımıza kuzukulağı eklemek daha yararlıdır.

Yonca suyu

Yonca yapraklarından sıkılmış su erken menopoz gibi kadın hastalıklarına karşı çok faydalıdır. Bilim insanları yoncanın çok zengin bir östrojen (kadınların yumurtalıklarının salgıladığı bir hormon) kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Östrojen kadın bedenini güçlendirir, adet görmeyi düzenler ve erken yaşlanmadan korur.

Ispanak suyu

Ispanak mideden başlayan ve kalınbağırsakta biten sindirim işlevlerimiz açısından çok önemlidir. Çiğ ıspanak bağırsakları çok iyi bir şekilde temizleyen ve iyi çalışmalarını sağlayan organik maddeler içerir. Günde iki bardak (yarım litre) taze ıspanak suyu, birkaç gün ya da bir hafta içinde, en berbat kabızlık sorunundan bile kurtulmanızı sağlar.

Müshil ilaçlarının kullanılması çoğu zaman doğru değildir. Organik olmayan müshillerin bağırsakları çalıştırma biçimi, bağırsak kaslarını tahriş eder. Bunların kullanılması nedeniyle belli alanlara ait dokulardan, kaslardan ve sinirlerden yapılı sistem hareketsiz kalır ve bu da bağırsaklarımızda bozulmalara yol açar.

Çiğ ıspanaktan sıkılmış sular dışkılamayı sağlayan bağırsak hareketlerini başlatmakta ve yalnızca bağırsakların değil bütün sindirim kanallarının yenilenmesinde çok etkilidir.

Rafine edilmiş şeker ve diğer rafine edilmiş gıdaların tüketilmesine eşlik eden C vitamini yetersizliği diş eti kanamalarına ve diş siniri hastalıklarına neden olur. Bu hastalıklara en iyi tedavi yeterli miktarda ıspanak ve havuç suyu içeren, çiğ ve bitkisel esaslı yiyeceklerden oluşan bir beslenme rejimidir.

Eğer bedenimizde havuç ve ıspanak sularında bulunan maddeler yetersiz miktarlarda bulunursa ülser, kansızlık, sinir krizleri, böbrek üstü ve tiroid bezlerinde salgı düzensizlikleri, böbrek iltihabı, eklem iltihabı, kan çıbanları, bacaklarda şişme, kanamalar, halsizlik, romatizma, ritim bozukluğu, alçak veya yüksek tansiyon, görme sorunları ve baş ağrıları (migren dahil) gibi hastalıklara yakalanabiliriz.

Balkabağı suyu

Kalp ve böbrek rahatsızlıklarının bedenimizde şişmelere neden olması hallerinde, balkabağı suyu idrar söktürücü olarak yardımcı olabilir. Ayrıca karaciğeri güçlendirir, safra üretimini tetikler, sinir sistemini rahatlatır ve ateşi düşürür. Tavsiye edilen miktar günde yarım bardaktır. Balkabağı suyu yüksek miktarda östrojen içerdiği için menopoza girmiş kadınların hormon tedavilerinde çok değerlidir. İki ay boyunca günde iki kez yarım bardak balkabağı suyu içmek menopoz süresince kadın bedeninde büyük baskı oluşturan sıcak basmalarını tamamen ortadan kaldırır.

Karpuz suyu

Karpuz suyu yalnızca susuzluğu gidermede çok etkili değildir, ayrıca tıbbi yararları da vardır. Karpuz suyu idrar söktürücü olarak kullanılabilir (bedende ödem olması halleri dahil), damar sertliğine karşı koruyucu, aşırı kanama durumlarında aseptik olarak da kullanılabilir; içeriğinde bol şeker bulunması nedeniyle enerji verir; bedenimizden tuzları temizler (böbrek ve safra kesesi taşları); karaciğeri ve böbreği temizler. Günde iki bardak içilebilir.

Domates suyu

Taze sıkılmış domates suyu (paketlenmiş domates suyunun aksine), bağırsaklarımızda mayalanmayı ve kokuşmayı yavaşlatan çeşitli fitokimyasal maddeler içerir. Yüksek potasyum içeriği kalp işlevlerini iyileştirir. Yüksek malik asit içeriği metabolizmayı uyarır. C vitaminine gelince, domates bu açıdan turunçgiller kadar zengindir.

Bir bardak domates suyu yarım günlük A ve C vitamini ihtiyacımızı karşılar. Günde bir bardak içmenizi öneriyorum (ister saf domates suyu, isterseniz sebze kokteyli olarak).

Üzüm suyu

Tıbbın babası Hipokrat, üzüm suyu içmenin sağlık üzerinde önemli yararları olduğunu kabul etmiştir. Üzüm suyu vücudu yeniler ve güçlendirir, bakterilerle savaşır; dışkılamayı, terlemeyi ve idrarı tetiklemek için kullanılabilir. Üzüm suyu ayrıca kolesterol seviyesini ve tansiyonu düşürür.

Yemeklerden bir saat önce, günde bir kez yarım veya bir bardak üzüm suyu içilmesi önerilir.

Eğer düzenli olarak üzüm suyu içiyorsak, süt içmememiz ve taze meyve yememememiz iyi olur çünkü bu bağırsaklarımızda mayalanmaya neden olabilir. Şeker hastalığı, aşırı şişmanlık veya mide ve on iki parmak bağırsağı ülserlerinden muzdarip olanlar çok fazla üzüm suyu içmemelidirler.

Limon suyu

Limon suyu C vitamini, iz elementler ve hormonlar bakımından zengindir. Çözülemez taşları harika bir şekilde çözer ve bedenimizden atılmalarını sağlar. **Her gün sıkılmış bir limonun suyunu içmek, genç kalmamıza yardımcı olur.** Limon östrojen benzeri fitokimyasal maddeler içerir ve bu nedenle ileri yaştaki kadınlar için son derece yararlıdır. Limonda bulunan bazı kimyasal bileşikler bulaşıcı hastalıklara karşı çok etkili koruyucudur. **Limon suyunu grip salgınlarına, sonbahar ve ilkbahar aylarındaki soğuk algınlıklarına karşı bir önlem olarak içmeliyiz.**

Limon suyu tedavi amacıyla ya da koruyucu önlem olarak kullanılabilir. Koruyucu olarak aşağıdaki miktarlar kullanılır:

1. ve 10. gün, 1 limon
2. ve 9. gün, 2 limon
3. ve 8. gün, 3 limon
4. ve 7. gün, 4 limon
5. ve 6. gün, 5 limon

Birinci günden beşinci güne kadar, her gün bir limon ekliyoruz ve altıncı günden onuncu güne kadar da bir limon eksiltiyoruz. Toplam olarak on günde 30 limonun suyunu sıkarak içiyoruz.

Limon suyunu şu şekilde hazırlayabiliriz: Limonu ikiye bölün, suyunu sıkın ve şeker eklemeksizin için. Eğer saf limon suyunu içemiyorsanız, suyla seyreltin ve bir çay kaşığı bal ekleyin. Sıkılmış limonu atmamalısınız; kalan kısımda çok değerli fitokimyasal maddeler ve kalp, kan damarları ve beyin için son derece önemli yağlar içerir. Sıkılmış limonu küçük parçalara ayırın, bir kavanoza koyun, bal veya şeker ekleyin ve buzdolabına koyun. On saat sonra harika bir limon özü elde edeceksiniz ve bunu maden suyu ya da kaynamış suya karıştırarak çay veya kahve yerine içebilirsiniz.

Limon suyuyla tedavinin nasıl yapılacağını "Kemik erimesi - Sorular ve Yanıtlar" bölümüne (sayfa 173'e) bakınız.

Sarımsak suyu

Sarımsak suyu Eski Yunanlılarda ilaç olarak kullanılırdı. İştah açar, sindirimi kolaylaştırır, solunum sistemi rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olur, soğuk algınlığından korur, baş ağrısı ve uykusuzluğa iyi gelir, idrar söktürür, boğazı temizler ve ağrıları azaltır. Kronik uykusuzluk durumunda birkaç gün boyunca 100 ml. kaynamış suya, bir çay kaşığı bal ve bir diş sarımsağın suyunu karıştırıp içmek, genellikle olağan uyku düzenine dönmeye yetecektir. Kuvvetli diş ağrılarını durdurmak için sol bileğimize ezilmiş bir diş sarımsak koyarak sarıp üç-beş dakika bekleyebiliriz. Sarımsakta yaklaşık otuz tür hastalık yapıcı bakteriye karşı

etkili en az iki tür antibiyotik vardır. Sarımsakta bulunan fitokimyasallar, bağırsaklarımızdaki mayalanma ve kokuşma süreçlerini tamamen durdurma yeteneğine sahiptir. Sarımsak kalp ve damar hastalıklarına karşı etkili bir şekilde savaşan germanyum elementi içerir. Çocuk ve yetişkinlerin yüzde 90'ını etkileyen ve kalınbağırsakta yaşayan mikrofloranın bozulması hastalığı olan disbakteriyosisi iki hafta boyunca sarımsak suyu içerek tedavi edebiliriz.

1971 yılında, bir UNESCO ekibi bir Tibet manastırında, MÖ 4-5. yüzyıllara dayanan ve "gençlik iksiri" olarak adlandırılan bir tür sarımsak özü buldu. Bu sarımsak özü bedende birikmiş yağın atılmasını, çözülemez kalsiyum tuzlarının çözülmesini, metabolizmanın olağanüstü düzelmesini, kan damarlarının temizlenmesini sağlar; kalp krizlerini, damar sertliğini ve felç olmayı önler; baştaki uğultu hissini giderir; görme duyusunu iyileştirir ve bütün bedeni gençleştirir.

Sarımsak özü: Taze hasat edilmiş 350 gr sarımsağı soyun, ezin ve 200 ml. (yüzde 40 veya üzerinde alkol içeren) votka ile karıştırın. Bir kavanoza koyun ve ağzını sıkıca kapatarak serin ve karanlık bir yere kaldırın (buzdolabına koymayın) ve on gün bekletin. Süzerek ezilmiş sarımsağı ayırın, kalan sıvıyı bir kavanoza koyun ve karanlık bir yerde dört gün daha bekletin. Artık sarımsak özünüz hazır.

Sarımsak özünü aşağıdaki miktarlarda kullanın:

Gün	Kahvaltı	Öğlen yemeği	Akşam yemeği
1	1 damla	2 damla	3 damla
2	4 damla	5 damla	6 damla
3	7 damla	8 damla	9 damla
4	10 damla	11 damla	12 damla
5	13 damla	14 damla	15 damla
6	16 damla	17 damla	18 damla
7	19 damla	20 damla	21 damla

8	22 damla	23 damla	24 damla
9	25 damla	25 damla	25 damla
10	25 damla	25 damla	25 damla
11	25 damla	25 damla	25 damla

11. günden sonra, sarımsak özü bitinceye kadar günde üç öğün 25'er damla içmeye devam edin. Sarımsak özü her defasında 50 ml. sade yoğurt ya da kefire karıştırılarak alınmalıdır.

Çoğu insan sarımsağm keskin kokusundan hoşlanmaz. Sarımsak yedikten sonra kokusunu gidermek için maydanoz, elma, limon ya da portakal kabuğu çiğneyin.

Dikkat: Sarımsak özü tedavisini yalnızca yılda bir kez uygulayın.

Şifalı kokteyller

Süreğen sağlık sorunları olan pek çok kişiye yardımcı olmuş birkaç çeşit sebze kokteyli tarifi önereceğim. Bildiğimiz gibi, pek çok hastalığın mineral yetersizliğiyle ilgisi vardır. Sebze kokteylleri bedenimizdeki mineral düzeyini tekrar olması gereken düzeye çıkarır.

Aşağıda verilen oranlara göre istediğiniz miktarda sebze suyu karışımı hazırlamak için gereken sebze miktarlarını hesaplayın.

1 numaralı kokteyl

Havuç, salatalık ve yeşil biber sularını 4:1:1 (örneğin 4 bardak havuç suyu + 1 bardak salatalık suyu + 1 bardak yeşil biber suyu veya 1000 ml. havuç suyu + 250 ml. salatalık suyu + 250 ml. yeşil biber suyu) oranında karıştırarak içiniz.

Nerelerde kullanılır: Romatizma, kemik ve kas ağrısı, bacaklarda şişme.

2 numaralı kokteyl

Havuç, salatalık ve marul suyunu 4:1:1 oranında karıştırınız (örneğin 4 bardak havuç suyu + 1 bardak salatalık suyu + 1 bardak marul suyu veya 1000 ml. havuç suyu + 250 ml salatalık suyu + 250 ml. marul suyu).

Nerelerde kullanılır: Deri hastalıkları, egzamalar, döküntüler, kabarcıklar, göz iltihaplanmaları ve kırılgan tırnaklar.

3 numaralı kokteyl

Havuç ve ıspanak suyunu 1:2 oranında karıştırınız (örneğin 1 bardak havuç suyu + 2 bardak ıspanak suyu veya 250 ml. havuç suyu + 500 ml. ıspanak suyu).

Nerelerde kullanılır: Karın ağrıları, buruntular, fazla gaz oluşumu, kabızlık, romatizma, kansızlık, yüksek veya düşük tansiyon, migren.

4 numaralı kokteyl

Havuç ve yeşil biber suyunu 1:2 oranında karıştırınız (örneğin 1 bardak havuç suyu + 2 bardak yeşil biber suyu veya 250 ml. havuç suyu + 500 ml. yeşil biber suyu).

Nerelerde kullanılır: Genellikle yaşlıları etkileyen derideki benekler ve renk değişimleri.

5 numaralı kokteyl

Havuç ve yaban havucu suyunu 2: 1oranında karıştırınız (örneğin 2 bardak havuç suyu + 1 bardak yaban havucu suyu veya 500 ml. havuç suyu + 250 ml. yaban havucu suyu).

Nerelerde kullanılır: Üreme organları ve idrar yolları iltihapları, göz iltihapları ve kan damarlarının iyi çalışmaması.

6 numaralı kokteyl

Domates, elma, balkabağı ve limon sularını 2:4:2:1 oranında karıştırınız (örneğin 2 bardak domates suyu + 4 bardak elma suyu + 2 bardak balkabağı suyu + 1 bardak limon suyu veya 500 ml. domates suyu + 1000 ml. elma suyu + 500 ml balkabağı suyu + 250 ml. limon suyu).

Nerelerde kullanılır: Bedenden sümüksü maddeleri atmak ve yağ dokusunu çözmek için; bu karışım sindirim sistemini rahatlatmak amacıyla kullanıldığında da harika sonuçlar vermektedir (günde bir buçuk, iki litre).

7 numaralı kokteyl

Salatalık, kuş üzümü, elma ve greyfurt sularını 2:2:1:1 oranında karıştırınız (örneğin 2 bardak salatalık suyu + 2 bardak kuş üzümü suyu + 1 bardak elma suyu + 1 bardak greyfurt suyu veya 500 ml. salatalık suyu + 500 ml. kuş üzümü suyu + 250 ml elma suyu + 250 ml. greyfurt suyu).

Nerelerde kullanılır: Taze ve canlı bir ten, sakin ve güçlü bir sinir sistemi, beynin iyi çalışması, hafızanın ve bağışıklık sisteminin güçlü olması için. Bu karışımın bir bardağı, bedenimiz için tavsiye edilen bir günlük C vitamini miktarını sağlar.

Kalsiyum taşlarını çözmek için sebze-meyve suyu tedavisi

Safra kesemizdeki ve böbreklerimizdeki taşlar, bedenimizin organik olmayan kalsiyum birikimlerini uzaklaştırma yeteneğinin olmaması yüzünden oluşurlar. Bu tür kalsiyum, bedenimize rafine ve işlenmiş yiyecekler aracılığıyla girer.

Bedenimiz için gerekli temel elementlerden biri olan kalsiyum iki şekilde girer: Organik kalsiyum ve organik olmayan kalsiyum. Organik kalsiyum suda çözünebilir. Kanımız kalsiyumu karaciğerimize taşır ve gelen kalsiyumun tamamı burada sindirilir. Organik kalsiyum yalnızca çiğ sebze ve meyvelerde, bunların sularında ve ısı işlemlerine tabi tutulmamış süt ürünlerinde (ev yapımı peynir, sade yoğurt vb.) bulunur.

İşlenmiş gıdalarda (ekmek, unlu mamuller, makarnalar, tatlılar, cipsler, kızartmalar vb.) bulunan kalsiyum organik değildir ve suda çözünmez. Bu nedenle de bedenimiz organik olmayan kalsiyuma yabancı madde muamelesi yapar. Çözülemeyen kalsiyum, safra kesesi taşlarının oluşumuna, rektumda basur oluşumuna, böbreklerde taş ve kum oluşmasına ve mide kanserlerine neden olur.

Safra kesesi ve böbreklerimizde taş oluşmasının en önemli nedeni, fırında pişmiş yiyecekler, tatlılar, makarnalar, aşırı pişmiş tahıllar ve diğer rafine undan yapılmış ürünleri fazla miktarda tüketmemizdir.

Yüzyılların verdiği deneyim, bu tür taşların ameliyatla alınmasının (çoğu zaman) bir anlamı olmadığını göstermektedir. Do-

ğal tedavilerin mantıklı bir şekilde kullanılması çok daha etkili sonuçlar vermektedir. Böbrek ve karaciğer taşlarını aldıran insanlar şunu anlamalıdır; ameliyat yalnızca sonucu ortadan kaldırmaktadır, oysa asıl icabına bakılması gereken sorunun nedenidir. Nedeninin ne olduğunu ise zaten biliyoruz.

Safra keseniz ve böbreklerinizdeki taşlardan kurtulmak için, aşağıdaki tedaviyi özenle uygulayın:

Günde üç, dört kez bir limonun suyunu, yarım bardak sıcak suya karıştırarak içiniz. Ek olarak eşit miktarlarda havuç suyu, kırmızı pancar suyu ve salatalık suyunu karıştırın ve yine günde üç, dört kez yarım bardak için. Bu tedaviyi en az birkaç gün hatta birkaç hafta uygulamanız gerekir; tedavi süresi taşlarınızın büyüklüğüne bağlıdır. Tedavi süresince unlu gıdalar, şeker, tahıl ve süt ürünleri (tereyağı hariç) tüketmeyin.

SICAK VE SOĞUK

Şifalı su

Her organizma hayata suda başlar; insan fetüsü de bu anlamda bir istisna değildir. Bir Alman doktor, Kneip, şöyle yazıyor: "Suyla yaptığımız her temas hayatımıza bir dakika daha eklemek anlamına gelir." Son zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki bedenimiz doğal elektrik potansiyelini ancak suyun yardımıyla yeniden inşa edebilmektedir. Pek çok kültürün seyahate çıkanlara su sunmak veya bebekleri suyla takdis etmek gibi ritüeller içermesi tesadüf değildir. Hem Eski Yunanistan'da yaşamış Hipokrat, hem Ortaçağ'da yaşamış Arap bir doktor ve filozof olan İbn-i Sina su tedavisini geniş ölçüde kullanmışlar; hastanın bedenine önce sırasıyla sıcak ve soğuk su kompresi uyguladıktan sonra hastalarına beden masajı yapmışlardır. Bu tür bir tedavi kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırır, sümüksü maddelerin bedenden atılmasını sağlar ve sonuçta hızlı bir iyileşme sürecine neden olur. İnsanlar mucizevî bir tedavi bulmak için binlerce kilometre yol kat

etmeye hazırdır ancak musluklarından akan suyla çok daha iyi sonuçlar elde edebileceklerini bilmiyorlar.

Büyük bir filozof olan Seneca, şeylerin özünün son derece basit olduğu yorumunu yaparken haklıydı. Anlaşılıyor ki, sırf bedenimizi art arda sıcak ve soğuk suya maruz bırakarak bile hastalıklarla savaşmakta beklenmedik ölçüde etkili sonuçlar alabiliriz. Sıcak ve soğuk suyu ardışık kullanmanın önemi şuradadır: Sıcak su, bedenimizin yüzey alanlarını harekete geçirip derimize daha fazla kan gelmesini sağlarken, soğuk su iç organlarımızdaki kan dolaşımını artırır. Su tedavisinin birbirini takip eden sıcak ve soğuk etkisi, pek çok hastalık üzerinde mucizevî iyileştirici etki yapar çünkü bu sayede kan dolaşımı hızlanır, kaslarımız, kalbimiz ve bağışıklık sistemimiz daha güçlü hale gelir.

Ardışık sıcak ve soğuk masaj bedenimizin sıcak ve soğuğa duyarlılığını azaltır ve sinir sistemimizi canlandırır. Bu tür masaj özellikle ileri yaştaki insanlara tavsiye edilir çünkü onların yorgunluk ve terlemeye olan eğilimlerini, kas ve eklemlerindeki hassasiyeti ve hava değişimlerine gösterdikleri tepkileri azaltır. Eğer masajda kullanılan suya papatya, adaçayı veya başka şifalı bitkiler eklenirse, bu etki daha da güçlü olur. Bitki karıştırılmış sıcak-soğuk su masajı yaşlanan deri üzerinde ikili bir etki yapar: Masajın yararlarının yanı sıra, bitkilerden suya geçen vitaminler de deriyi olumlu etkiler. Küçük bir havluyu soğuk suyla ıslatın, sıkın ve sonra kollarınızdan birine bu havluyla masaj yapın. Aynı şeyi öbür kolunuza, göğsünüze, sırtınıza ve bacaklarınıza da uygulayın. Sonra, bedeniniz ısınıp kızarana kadar kuru bir havluyla bedeninize masaj yapın. Bütün beden için harcayacağınız zaman üç buçuk dakika olmalıdır. En doğrusu bu tedaviyi sabahları ardışık sıcak-soğuk duş aldıktan sonra uygulamaktır.

Ardışık sıcak ve soğuk duş almanızı tavsiye ediyorum; sabahları ve akşamları. Suyun sıcaklığını sizi rahat ve iyi hissettirecek şekilde ayarlayın ve 40 saniye kadar sıcak duş alın. Sonra soğuk su musluğunu açarak suyun sıcaklığını düşürün (sizi çok rahatsız etmeyecek kadar) ve 20 saniye suyu bedeninize tutun, sonra so-

ğuk su musluğunu kullanarak suyu yeniden ısıtın. 40 saniye sıcak su, 20 saniye soğuk su şablonunu kullanarak, kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak, üç ila sekiz dakika arası süreyle duş alın.

Not: Sıcak suyla duş alırken önce başınızdan başlayın; soğuk suyu açtığınızda ise önce bacaklarınızdan başlayın ve bedeninizin üst kısımlarına doğru çıkın. Damarlarınızın büzülmesini sağlamak ve soğuk algınlığından kaçınmak için daima duşunuzu soğuk suyla bitirin. Soğuk havalarda, sıcak-soğuk duşunuzu aldıktan sonra 40 dakika kadar dışarı çıkmayın.

Evde yapılacak tedavi edici banyolar

Sağaltıcı banyolar en eski tedavi yöntemleri arasında yer alırlar. Bu banyoların hazırlanması son derece kolaydır ama buna rağmen, yorgunluğumuzu gidermek, sinir sistemimizi yatıştırmak, tenimizi canlandırmak, rahat uyumamızı sağlamak, metabolizmamızı hızlandırmak ve kaslarımızdaki ağrı ve gerginliği gidermek gibi çok sayıda yararları vardır. Banyonuzu bitki özleriyle zenginleştirip eşsiz kokular katabilirsiniz. Sırt ve kol ağrısı çeken pek çok kişi, bir doktora yahut kaplıcaya gitmeyi düşünür. Bu planlar, aralarında ekonomik zorlukların da bulunduğu çeşitli nedenlerle, bir türlü gerçekleştirilemez ve biz de ağrı çekmeye devam ederiz. Bu gibi durumlarda evlerimizde bulunan banyo küvetlerini kullanmak da aynı derecede etkili olabilir. Banyoların etkili olabilmesi için seri halinde, iki ya da üç hafta süreyle gün aşırı yapılması gerektiğini akılda tutmalıyız. Banyoyu hazırlamak için özel hiçbir şeye ihtiyacımız yoktur. Daha iyi rahatlamak için en sevdiğimiz müziği dinleyebiliriz. Tedavi edici bir banyo rahatlamamızı ve haz duymamızı sağlar çünkü banyo bedenimizi temizleyerek, zihnimizi de temizler. Kendimizi nasıl hissettiğimize bağlı olarak, 15 ila 25 dakika banyo yapabiliriz.

1 Numaralı banyo (sıcaklık 35-37 santigrat derece)

Beş litre kaynar suyu 300 gr papatyanın üzerine boşaltın ve iki saat bekletin, süzdükten sonra banyo suyunuza ekleyin.

Kullanıldığı yerler: Sırt ve eklem ağrılarını, iltihaplanmaları rahatlatmak için; genel olarak canlanmak için.

2 Numaralı banyo (sıcaklık 34 santigrat derece)

Beş litre kaynar suyu 200 gr adaçayının üzerine boşaltın ve iki saat bekletin, süzdükten sonra banyo suyunuza ekleyin.

Kullanıldığı yerler: Düşük tansiyon, astım, bronşit, deri rahatsızlıkları, iltihap ve eklem sorunlarına karşı.

3 Numaralı banyo (sıcaklık 38 santigrat derece)

Bir buçuk kilo alaçam dalını beş litre suda yarım saat kaynatın, süzdükten sonra banyo suyunuza ekleyin.

Kullanıldığı yerler: Sırt ve kemik ağrılarına, eklem şişmelerine karşı.

4 Numaralı banyo (sıcaklık 37-38 santigrat derece)

Banyo suyunuza 2 kg normal iyotlu tuz katın. Tuzun tamamen çözüldüğünden emin olun.

Kullanıldığı yerler: Sinir sistemini rahatlatmak, deriyi temizlemek ve canlandırmak, kas ve eklem ağrılarını gidermek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için.

Su tedavilerine ilişkin anlatımın tamamlanması için atalarımızın harika bir keşfi olan saunadan ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımızı iyileştirici etkisinden söz etmek gerekir.

Saunanın olağanüstü gücü

İnsanlara, kendileri için en önemli şeyin ne olduğu sorulduğunda genellikle iki şeyi söylerler: Sağlıklarının yerinde ve ömürlerinin uzun olması. Sağlıklı olmak doğanın bir armağanıdır ama bunu isteyip istememek bize kalmıştır. İlk adımı atmaktan kaçınmadığımız sürece, sağlıklı olmanın pek çok yolu vardır.

Gerilim altında yürüyen insanlara bir bakın; eklemleri zorlukla hareket eder, ayaklarını sürüyerek yürürler, dizleri fazla kırıl-

maz, sırtları ve enseleri baston yutmuş gibi serttir. Tanıdığımız hemen herkes sırt ağrılarından söz eder. İnsanların çoğunluğu sabah kalktıklarında omuzlarında ve kollarında ağrı hissederler. Bunun sorumlusu olarak genellikle şu söylenir: Eklemlerimiz ağrıyor çünkü yaşlanıyoruz. Ama aslında durum bu değildir. Doğa, bir tür kayganlaştırıcı madde sayesinde eklemlerimizin esnek olmasını sağlamıştır. Bu kayganlaştırıcı maddenin miktarı, yaş kaç olursa olsun, kendi kendine azalmaz. Eklemlerimizdeki esneklik kaybı, gerçekte, iskelet sistemimizde çeşitli toksik tuzların bulunmasının sonucudur. Sauna, tenimizde ve iç organlarımızda birikmiş toksinleri atmanın en etkili ve keyifli yollarından biridir.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirin

Bilimsel veriler saunaya giden insanların ortalamaya kıyasla on kez daha az grip ve soğuk algınlığına yakalandığını gösteriyor. Hava koşullarının sağlığımızı etkilediğini biliyoruz. Bedenimiz ısı ve nem değişimlerinden, rüzgârlardan ve manyetik fırtınalardan etkilenir. Eğer bedenimizin savunma mekanizmaları zayıfsa hava koşullarındaki değişimlerin olumsuz etkilerini hemen hissederiz. Sauna, serin, sıcak, nemli ve kuru uyarıcıları kullanarak bağışıklık sistemimizi güçlendirmenin mükemmel bir yoludur. Bedenimiz saunada sürekli olarak ortam ısısındaki değişimleri hisseder: Soyunduğumuz zaman 20-24°C, saunaya girdiğimizde 80-100°C, sıcak duş aldığımızda 30-40 °C ve soğuk duş aldığımızda 25-20 °C. Bu türlü ardışık soğuk ve sıcak duşlar tenimiz ve kaslarımızdaki kan damarları için en iyi ısı masajıdır. Sıcak duş kan damarlarını genişletirken, soğuk duş tam tersine damarların daralmasını sağlayan bir etki yapar. Bu tür uygulamalar bizi her tür hava değişimine karşı bağışık kılar.

Saunayı kimler kullanabilir

Korunmanın ve bağışıklık sistemini güçlendirmenin gerekli ve iyi olduğunu biliyoruz. Ama bunları gündelik hayatımıza aktarmamak için çeşitli bahaneler buluyoruz. Sauna herhangi bir ça-

ba harcanmasını gerektirmez; yaşlılar ve gençler için; sağlıklı olanlar kadar hasta olanlar için de (aşağıdaki paragrafta belirtilecek kimi durumlar haricinde) yararlıdır. Finlandiya'da şöyle bir deyiş vardır: "Saunaya kadar yürüyebilen herkes ondan yararlanabilir."

Sauna ve kalbiniz

İsviçreli doktorlar saunaları yüksek tansiyon tedavisinde kullanıyor. Çoğu zaman on beş seans sauna kullanımı kan basıncını normal düzeye indirmeye yetmektedir. İsviçreli doktorlar saunanın kan basıncını düzenlediğini kanıtladılar; sauna, duruma göre kan basıncını yükseltmekte, düşürmekte veya dengelemektedir. Kalp rahatsızlığı olanların, kan dolaşımımızın yalnızca ısı değişimlerinden değil, nem değişimlerinden ve saunada geçirilen süreden de etkileneceğini unutmamalıdır. **Eğer kalp hastası iseniz saunadan yararlanmadan önce doktorunuza danışın.**

Saunanın sakinleştirici etkisi

Her dört insandan birinin uykusuzluktan muzdarip olduğuna inanılıyor. Düzensiz yaşamanın (geceleri ağır yemek, gerilim, kahve tüketimi, sigara içme, aşırı ilaç kullanma vb.) sonucu olarak biyolojik saatimizin tiktaklarında düzensizleşir. Fransız bilim insanları, saunanın uykusuzluk için de çok iyi bir tedavi olduğunu fark ettiler.

Saunayı her gün kullanan Finliler şöyle diyor: "Öfke ve kin saunada yanar biter." Saunanın etkisi, hissettiğimiz sükûnet, rahatlama ve aldığımız zevkin sonucudur. Kaslarımızın ve organlarımızın ısınması, kemik ve eklemlerimizdeki ağrıları dindirir. Moralimizi düzeltir ve gündelik kaygılardan, rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmamızı sağlar. Isı değişimleri sinirsel gerginliği azaltmak açısından etkili olur. Saunayı herkese tavsiye ediyorum; saunanın yaygın olarak kullanıldığı bir kültürden geliyor olmasanız bile. Eğer düzenli olarak saunaya gidecek olursanız, alışkanlık haline gelecektir. Sauna sağlıklı kalmanın test edilmiş ve onaylanmış basit bir yoludur.

Saunanın temizleyici etkileri

Günümüzde üretilen yiyeceklerin çoğunluğu, büyük miktarlarda koruyucular, renklendiriciler ve tuz içeriyor. Bedenimize besinlerin yanı sıra bu maddelerin de giriyor olması büyük talihsizlik. Saunadaki yoğun terleme, bedenimizin bu maddelerden kurtulmasını sağlar. Sauna böbreklerimizi de rahatlatır çünkü bedenimizde birikmiş bütün toksinlerin dörtte üçünü terleyerek atabiliriz. Saunada bir saat yoğun terleme sırasında attığımız toksik malzemeyi, sağlıklı bir böbrek sistemi 24 saat çalışarak ancak atabilir. Metabolizmamız hızlanır ve bu da fazla kilolarımızdan kurtulmamıza yardımcı olur.

Saunanın gücü

Hamilelikleri süresince saunaya giden kadınların daha hızlı ve sorunsuz şekilde doğum yaptıkları Alman hekimlerinin dikkatlerini çekmiştir. Anneleri hamileyken saunaya gitmiş olan bebeklerin sağlık durumları üç yıl süreyle izlenmiş ve enfeksiyonlara, soğuk algınlığına karşı gayet güçlü bağışıklıkları olduğu görülmüştür. Ayrıca sauna kullanan emziren annelerin sütleri de daha fazladır.

Finlandiya, Almanya ve Rusya'da çocukların ebeveynleriyle birlikte tedavi ve bağışıklığı artırmak amacıyla saunaya gitmeleri adettendir. Saunaya gitmek, bu çocukları sıcaklık ve nem değişimlerinden kaynaklanan hastalıklardan korur. Almanya ve Çek Cumhuriyeti'nde okul ve kreşlerde sauna kullanımı programlara dahil edilmiştir.

Not: Yaşları üç-beş arasında olan çocuklar, sıcaklığın 50-60°C ve nemin yüzde 25 olduğu saunalarda bir buçuk-üç dakika kalabilir.

Sauna ve teniniz

Teniniz, bedenimizi çevremizde bulunan zararlı etmenlerden korur. Nefes alış verişimizin önemli bir kısmı tenimizdeki gözenekler aracılığıyla olur ve hiçbir şey tenimizin gözeneklerini sauna kadar iyi temizleyemez.

Cildimiz ikili bir filtre gibi çalışır; bedenden zararlı toksinleri atar ve yararlı maddeleri soğurur. Tenimizin bu özelliğinden, saunada aromatik yağlar kullanarak yararlanabiliriz. Bu yağlar hem solunum kanallarımız hem de derimizin genişleyen gözenekleri aracılığıyla bedenimize alınır. Bu yağlar sinir sistemimizin, kalbimizin, karaciğerimizin ve kan damarlarımızın çalışmasını olumlu yönde etkiler; okaliptüs boğaz ağrılarına ve burun akıntısına, papatya uykusuzluğa, nane sindirim kanallarındaki ağrılara iyi gelir; lavanta ve yasemin beynimizi uyarır ve çam yağı sinir sistemimizi rahatlatmakta son derece yararlıdır.

Saunada ne içmeliyiz?

Bazı uzmanlar, susuzluğu gidermek için saunada soğuk içecekler içilmesini önerirken bazıları ise sıcak çay içilmesini uygun buluyor. Amerikalı bilim insanları, saunada bir grubun soğuk, diğerinin sıcak içecekler içtiği bir araştırma yapmış. Araştırma soğuk içeceklerin yalnızca ağızdaki sıcaklığı azalttığını ama sıcak içeceklerin bütün vücudun sıcaklığını 1-2 °C düşürdüğünü göstermiştir. Eğer çaya birkaç kuş üzümü, ahududu, yabani böğürtlen ve birazcık bal katarsak, içtiğimiz çay daha da yararlı hale gelecektir. Çay taze demlenmiş (dört-altı dakika demlenme süresi) olmalıdır. Taze demlenmiş değilse artık yararlı maddeler içermez.

Önemli ayrıntılar:

1. Saunada en uygun kalma süresi 5-10 dakikadır.
2. Her saunaya girişin ardından 10-15 dakika dinlenin.
3. Saunaya girme sayısı:
   - Yetişkinlerde 2-3
   - 3-12 yaş arası çocuklarda bir kereyle sınırlandırılmalıdır (çocuklar saunada bir buçuk-üç dakika kalabilirler).
4. En yararlı sıcaklık dereceleri
   - Çocuklar için 50-60 °C ve yüzde 25 nem
   - 50 yaşın üstündekiler için 60-70 °C
   - Kalan herkes için 90-100 °C olmalıdır.

5. Saunada ve aralarda en iyisi çay ve sebze-meyve suları içmektir.
6. Saunada el ve ayaklarınıza masaj yapmanız iyi olur.
7. Saunadayken ayaklarınızı ılık su dolu bir leğenin içinde tutarak kilo verdirici etkisini artırabilirsiniz.
8. Saunadayken bedeninize herhangi bir losyon sürmeyin.
9. Her saunadan çıktığınızda önce ılık, sonra soğuk duş alın; bedeninizi havluyla kurulamayın.
10. Saunaya gideceğinize yakın fazla bir şey yemeyin; alkol ve kahve içmeyin.

YİYECEKLER

Birlikte mi, ayrı ayrı mı?

Gelin kendimize yakından iyice bir bakalım; sihirli yaş kırktan sonra tamamen sağlıklı bir insan bulmak, neredeyse olanaksızdır. Tipik bir ailede büyükanne sürekli ağrıyan eklem ve kemiklerinden yakınır ve iyi göremez. Büyükbabanın kalp sorunları, sindirim sistemi bozuklukları veya astımı vardır. Baba hazımsızlıktan ve sırt ağrılarından yakınır. Annenin derdi sık sık kabızlık çekmesi ve başının ağrımasıdır. Çocuklar gözlük takar, alerjilerden muzdariptir, sivilceleri vardır, sık sık soğuk algınlığına yakalanır yahut nezle olurlar.

Televizyon reklamları sivilcelere, diş çürümelerine, eklem ağrılarına, soğuk algınlığına vs. karşı "mucizevî" ilaçların reklamlarını yapıyor. **Gerçekte ise, bütün bu ilaçlar, hastalığa yol açan sebepler hâlâ bedenimizde dururken, yalnızca bunların görünür belirtileriyle mücadele ediyorlar.** Pek çok yetişkinin bu gerçeği anlamaması ve çocuklara olan düşkünlüklerini dondurma, şekerli içecekler, şekerlemeler ve çeşitli şekerli yiyecekler vererek göstermeleri çok acıklı bir durumdur. Bütün bu ürünler çocukların bedeninde zehire dönüşüyor ve hayatlarının kalanında sağlıklarını olumsuz yönde etkiliyor.

Kalıtımsal hastalıklardan söz edildiği zaman, sık sık hastalıkların kalıtımla geçmediğini söylemek istiyorum. Kalıtım yoluyla aldığımız şey sağlıksız bir yaşam tarzıdır.

Gezegenimizde yaşayan bitki ve hayvanlar bize müthiş çeşitlilikte yiyecek sunuyor. Temel sorun bedenimiz için gerçekten esas olan ürünleri nasıl seçeceğimizdir. Yaygın yanlış görüşlerden en ciddi olanı, yemeklerimizde çok çeşitli ürünleri bir arada tüketmenin sağlığımızı korumamıza yardımcı olacağını ileri sürüyor. Hayvansal proteinlerce zengin yemeklerin daha besleyici olduğu da yaygın bir inançtır. İronik bir şekilde, bu tür gıdalar çoğu zaman rahatsızlıklarımızın ve hastalıklarımızın kaynağıdır.

Örneğin yemeklerimiz çoğu zaman bir çorba, et, patates kızartması, meşrubat, meyve veya başka bir tatlı içerir. Bildiğimiz gibi bütün bu gıdaların sindirilmesi farklı süreler alır ve farklı sindirim sıvıları gerektirir. Bu yediklerimiz sindirilmesi güç bir karışım yaratır ve midemiz nereden başlayacağını bilemez. Meyveler midede bozulmaya ve alkol ve asetik asit gibi zehirler üretmeye başlar. Et ve patates karışımı oldukça toksik bir madde olan solanin oluşumuna neden olur. Bütün bunlar sıcak ve nemli bir ortam olan midemizde olup biter (şarabın nasıl yapıldığını hatırlayın: Meyveler doğranır, biraz şeker eklenir, kaba konur ve karanlık bir yerde mayalanmaya bırakılır). Böylesi yemeklerin gaz oluşmasına, mide ağrılarına ve bütün bedenimizde ağırlığa neden olmasına şaşmamak gerekir.

Bir arada yenilmesi uygun olmayan yiyeceklerin birlikte tüketilmesi bedenimizin içinde kokuşmalarına neden olur. Bu durum hidrojen sülfit ve fenol üretimine yol açar ki, her iki gaz da zehirlidir. Bütün zehirlerin bedenimizden idrarla atılması gerekir, ancak her gün midemizi etle doldurursak, bedenimiz zehirleri etkisiz kılma görevini gereğince yerine getiremez.

Çoğu zaman midemize, içine atılan her şeyi kabul etme yeteneği olan bir torba muamelesi yaparız. Doğrusu, bazı beslenme teorileri de bizi buna inandırmak ister. Gerçekte ise, böyle davrandığımız zaman bu torba zayıf ve hasta düşer. Bedenimiz, ellili yaşlara geldiğimizde, patlayacak bir saatli bombaya dönüşür ve bu tutumumuz şu hastalıklara neden olur: Kalp hastalıkları, yük-

sek tansiyon, damar sertliği, şeker hastalığı, kan pıhtıları, astım, alerjiler, sindirim sistemi rahatsızlıkları, hormonal bozukluklar (kadınlarda) ve iktidarsızlık (erkeklerde). Bütün bu hastalıklara yakalanmaktan kaçınmak için hatalarımızı dikkatli bir şekilde incelemeli ve yemeklerimizi hazırlarken bunlardan kaçınmaya çalışmalıyız.

Hipokrat, yiyeceklerin ilaçlarımız olması gerektiğini söylemiştir. Bu düşünceyi hayatımıza uygulamak için yemek yeme alışkanlıklarımızı değiştirmemiz ve belli ilkelere uymaya başlamamız gerekir.

Birlikte yenilmesi uygun olan gıdalar

Yiyecekler şu şekilde gruplara ayrılabilir: Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, meyveler ve sebzeler. Bu yiyecekleri tüketirken nasıl bir araya getireceğimize ilişkin kıstaslar aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 2. Hangi yiyecekler birlikte tüketilir.

PROTEİNCE ZENGİN GIDALAR	YAĞLAR VE "CANLI" GIDALAR	KARBONHİDRATLAR
Etler ve etli çorbalar, balık, yumurta, patlıcan, fasulye, bakla, ceviz, fındık, badem vs. ayçiçeği çekirdeği, sade yoğurt, kefir, çökelek, yağsız süt	İç yağı, tereyağı, bitkisel yağlar, meyveler (taze veya kurutulmuş), sebzeler (taze veya kurutulmuş, patates hariç) meyve ve sebze suları. Süt, şarap, kavun ve muzu diğer yiyeceklerden ayrı tüketmek en iyisidir.	Ekmek ve diğer unlu gıdalar, hububat, patates, şeker, bal, şekerli gıdalar, makarnalar, reçeller, şekerlemeler.
Birlikte tüketilebilir		Birlikte tüketilebilir

Orta sütundaki yiyecekler ya üçüncü sütunda bulunan karbonhidratlarla ya da birinci sütunda yer alan proteinlerle birlikte tüketilebilir. Ancak birinci ve üçüncü sütunlarda yer alan proteince zengin ve karbonhidratlı gıdalar asla bir arada tüketilmemelidirler.

Gıdaları bu türlü bir araya getirmek, bazı insanlar için kabul edilmesi zor bir şey olabilir çünkü eti ekmek, sandviç ekmeği, patates veya pirinçle yemeye alışmışlardır.

Eğer bir hafta boyunca bu ilkelere uyarak beslenirseniz, daha az yediğinizi ve kendinizi daha enerjik hissettiğinizi göreceksiniz. Dinlenmek için daha az uykuya ihtiyaç duyacaksınız. Ruh haliniz dengelenecek ve daha sakin olacaksınız. Hangi yiyecekleri birlikte yememiz gerektiğine ilişkin ilkeler karmaşık değildir. Bunlara dikkat etmemizde yarar vardır.

Proteince zengin gıdalar yerken uyulacak ilkeler

1. Eğer proteinleri yağlarla birlikte tüketiyorsanız (örneğin bitkisel yağda kızartılmış et) yanında bol miktarda sebze yiyin. Proteinlerin sindirilmesini engelleyen yağları bol sebze önler.
2. Bir yemekte yalnızca bir tür protein yemekte yarar vardır. Örneğin yalnızca et, yalnızca balık ya da yalnızca bezelye yemek gibi.
3. Proteinler, tercihan, akşam yemeklerinde ve yatağa gitmeden en az iki saat önce yenilmelidir. Bedenimiz hücrelerini geceleri onarır ve bu süreçte protein kullanılır. Her proteinli yemekten önce bir sebze salatası yenilmelidir.

Örnekler:

- Sebze salatası ve pişmiş et ya da köfte
- Sebze salatası ve çökelek
- Sebze salatası ve kuru fasulye yahut bezelye.

Bazı yararlı tavsiyeler:

- Eti tavada pişirmektense fırında ya da ızgarada pişirmek daha yararlıdır.
- Etli çorbaların sindirilmesi, tıpkı etler gibi, diğer çorbalara kıyasla otuz kat daha fazla enerji gerektirir. Daha önce söylediğim gibi et ürünleri yirmiyi aşkın toksik madde içerir. Etli çorba pişirdiğimiz zaman bu maddeler çorbamıza da geçebilir. Böylece çorbamız ölü bir hayvandan gelen toksinlerle dolu olur. En doğrusu etli çorbaları beslenme rejimimizden tümüyle çıkarmaktır.
- Büyük miktarlarda proteine ihtiyacımız yok. Haftada yalnızca iki kez et, balık ya da tavuk yemek yeterlidir. Hayvansal gıdaların yerine başka gıdaları koyarak beslenme rejimimizden tümüyle kaldırmak mümkündür. 100 gr fındık veya ceviz günlük protein ihtiyacımızı karşılar. 120 gr fasulye veya bezelye 200 gr et veya 300 gr balığın yerini tutar.
- Et ve balık yalnızca tazeyken yenilmelidir, kalanı ertesi gün yemek için kaldırmayın.
- Et pişirdiğiniz zaman, eti çıkarmadan 10 dakika önce tencereye bir elma atın. Bu etinizin daha sulu olmasını sağlayacaktır. Pişen balığınızın daha lezzetli olmasını sağlamak için pişme esnasında birkaç kez tencereye soğuk su ekleyin.

Karbonhidratlı yiyecekler yerken uyulacak ilkeler

1. Her defasında bir çeşit karbonhidrat yiyin. Çeşitli nişasta türlerini karıştırmak iştah açar ve aşırı yememize neden olur.
2. Unlu gıdaları ve hububatı reçel veya şekerle bir arada yemek, midede mayalanmaya neden olur. Şekerli, unlu gıdalar veya reçel ve marmelatla doldurulmuş unlu ürünler yediğimiz zaman midemizin ekşimesi bu yüzdendir. Nişas-

talı gıdaları şekerli gıdalarla birlikte tüketmeyin (örneğin tahıl gevreklerini şekerle karıştırmayın). Bal, ekmekle birlikte yenilebilir ama ılık suda eritilip içilmesi çok daha yararlıdır.

3. Kurutulmuş tatlı meyveler nişastalı yiyeceklerle; ekmek, hububat veya pirinçle yenilebilir.
4. Hububat, ekmek, patates ve diğer nişastalı yiyecekler; et, balık, yumurta veya peynir gibi proteinli gıdalarla birlikte yenilmemelidir.
5. Nişastalı gıdaları yemek için en uygun zaman, sabah 9.00 ila öğlen 13.00 arasındaki saatlerdir çünkü ihtiyaç duyduğumuz enerjinin çoğunu karbonhidratlardan elde ederiz. Bu enerji gündelik faaliyetlerimiz için harcanır. Kolayca kilo alan insanlar, aşırı şişmanlıktan kaçınabilmek için bu kurala özellikle dikkat etmelidir.
6. Nişastalı gıdalardan önce sebze salatası yenilmelidir.
7. En iyi salata; lahana, havuç, çiğ ya da pişmiş kırmızı pancar, dereotu, maydanoz, biraz tuz ve baharat içeren salatadır. Sebzelerin içinde bulunan enzimler nişastanın sindirilmesine yardımcı olur.

Bazı yararlı tavsiyeler:

- Nişastanın sindirimi ağızda başlar; bu nedenle, nişastalı gıdaları iyice çiğnemek gerekir.
- Tahıl ve mayalanmamış unlu ürünler lifçe zengindir; sindirim kanallarımızı temizlerler. Eğer sindirim sistemimizin mükemmel çalışmasını istiyorsak, her gün tahıl ve mayalanmamış unlu ürünler yemeliyiz.
- Karabuğday, buğday, mısır, arpa ve pirinç (özellikle rafine edilmemiş yabani pirinç) en sağlıklı tahıl çeşitleridir. Bunları az suyla pişirmek iyi olur. Yiyeceklerimizin üçte birini tahıl oluşturmalıdır.
- Tahıl pişirirken en iyisi aralıklarla pişirme yöntemi uygulamaktır.

  Örneğin karabuğdayı aşağıdaki şekilde pişirebilirsiniz.

- Karabuğdayı yıkayın ve iki-üç saat suda bekletin.
- Suyu değiştirmeden, karabuğdayı üç-beş dakika pişirin.
- Biraz soğan doğrayın ve tencereye ekleyin.
- Tencereyi sıcak kalması için bir havluyla sararak 15-30 dakika bekleyin.
- Yemeden önce biraz tereyağı veya bitkisel yağ ekleyin.

Eğer böyle hazırlanmış karabuğdayı sindirmekte zorluk çekerseniz normal pişirme yönteminizi kullanın.

Yağlar yenilirken uyulacak ilkeler

Hayvansal yağlar: Tereyağı, kaymak, iç yağı vb.
Bitkisel yağlar: Sıvı yağlar, fındık, ceviz vs. yağları.

1. Yağlar karbonhidratlarla ve proteinlerle birlikte tüketilebilir.
2. Günlük yağ tüketiminizi 30 gr bitkisel yağ ve 10-15 gr (iki çorba kaşığı) tereyağı ile sınırlayınız.

Bazı yararlı tavsiyeler:

- Yağları 150 °C'den daha fazla ısıtmak (kızartma tavasındaki yağ sıcaklığı), yağların özellikle zararlı hale gelmesine neden olur. Bitkisel yağlar da dahil, bütün yağlar bu sıcaklıklarda zararlı maddelere ayrışır.

  Yüksek sıcaklıklarda kızartma yaptığımız zaman, kızartılan yiyecek polietilene benzer bir kabuk oluşturur. Bu kabukta kanser yapıcı maddeler bulunur. Kızartılmış yiyecekler yemek kansere ve karaciğer hastalıklarına yakalanma ihtimalimizi artırır.

  En doğrusu yağları fazla ısıtmadan kullanmak ve yemeklerimize yemeden hemen önce eklemektir.
- Raf ömrünü artırmak için tereyağına pek çok katkı maddesi, özellikle de koruyucu maddeler eklenir. Bu nedenle, te-

reyağını suyun içinde eriterek saflaştırmak (katkı maddelerinden arındırmak) iyi olur. Saf tereyağı yüksek kolesterol düzeylerine neden olmaz ve herhangi bir koruyucuya gerek olmadan uzun süre kullanılabilir.

Tereyağından katkı maddelerini nasıl ayırabiliriz?

250 gr tereyağını bir tencereye koyun, üzerine bir bardak sıcak su ekleyin ve yavaş yavaş bir saat kaynatın. Sonra soğumaya bırakın ve soğuduktan sonra buzdolabına koyun. Tereyağı katılaşınca, suyunu dökün.

Bu işlem süresince tereyağının içinde bulunan her türlü katkı maddesi suya karışır ve zararlı maddeler atılmış olur.

Meyveler yenilirken uyulacak ilkeler

1. Meyveleri yemeklerden 20-30 dakika önce ve az miktarda yemek en iyisidir.
2. Ham meyvelere şeker eklemeyin. Meyveleri kendi doğal olgunlaşma mevsiminde yemeye çalışın. Meyveler kanımızı temizler (asitlerin atılmasını sağlar). Şeker eklediğimiz zaman bu etki tersine döner.

Sebzeler yenilirken uyulacak ilkeler

1. Kışın ve baharda çok fazla salatalık ve domates yememekte yarar vardır. Bu sebzeler bu mevsimlerde yapay olarak büyütülüp toplanıyor ve hemen ardından çürümeye başlıyorlar. Raf ömürlerini artırmak amacıyla pek çok madde ile korunuyorlar. Bu tür maddelerin sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini biliyoruz.
2. Pek çok insan çiğ sebze yediğinde rahatsız olduğundan yakınır. Bunun nedeni sebzeleri yeterince çiğnememeleridir. Bütün bitkisel esaslı gıdaların iyice çiğnenmesi gereklidir çünkü bunların sindirim süreci ağızda başlar. Eğer bu gıdalar yeterince iyi çiğnenmezlerse, midede mayalanır ve burada şişkinliğe ve gaz oluşumuna neden olurlar (üçten daha

fazla eksik dişi olan kişilerin sebzelerini hazırlarken bir rende -tercihan plastik- kullanmaları iyi olur).

3. Pek çok sebze radyoaktif madde zerreleri içerir. Mümkünse kendi sebzelerimizi yetiştirmeli yahut organik olarak üretilmiş sebzeleri satın almalıyız. Eğer bu mümkün değilse, sebzelerimizi karanlık bir yerde üç saat süreyle tuzlu su içinde bekleterek, bu maddelerin çoğundan kurtulabiliriz.
4. Soğuk mevsimlerde bedenimizin vitamin ve iz element ihtiyacını karşılamak için turşu yapılmış sebzeleri, kurutulmuş ve işlenmiş meyveleri kullanabiliriz.

Meyve ve sebzelere ilişkin bazı yararlı tavsiyeler:

Bulunduğumuz yörede yetişen meyve ve sebzeleri doğal olgunlaşma zamanlarında yememiz en doğrusudur. Farklı iklimler, bitkilerin farklı biyolojik bilgiler içermesine neden olur.

Sıcak iklimlerde yetişen bitkilerin sularının serinletici özelliği vardır. Kavun, karpuz, portakal, mandalina ve muz bedeninizi serinletir. Eğer gezegenimizin kuzey kısımlarındaki ülkelerde yaşıyorsanız, kış mevsiminde çok fazla turunçgil tüketmemenizde yarar vardır. Eğer yaşadığınız bölgede yazın çilek, böğürtlen, elma, kiraz ve armut yetişiyorsa yenilmesi en yararlı meyveler bunlardır. Yazın güneşte havuç, maydanoz, elma, armut, kayısı ve mürdüm eriği kurutabiliriz. Kışın buzdan eritilmiş su içinde bekletebilir, sonra da meyve ve sebze çorbalarımıza, yediğimiz tahıllara ekleyebiliriz. Bu şekilde meyve ve sebzelerimizin vitamin içeriğini yüzde 100 korumuş oluruz.

Daha soğuk iklimlerde yetişen bitkilerin, tam tersine, ısıtıcı etkisi vardır. Tahılları, fındık, ceviz vb. kabuklu meyvelerin içlerini, ayçiçeği ve kabak çekirdeklerini ve köklü sebzeleri yediğimiz zaman bedenimizi ısıtan bir etki yaparlar. Bundan çıkacak sonuç basittir: **Yazın serinletici etkileri nedeniyle daha çok meyve ve sebze yemeliyiz; kışın ise, kendimizi sıcak tutmak için tahılları ve kurutulmuş meyveleri tüketmeliyiz.**

Bedenimizde olup biten bütün işlevler zıt faktörlerin birlikte işlemesi ve ikilik yasasına göre düzenlenmiştir; sol ve sağ kol,

beynin sol ve sağ yarı küreleri gibi. İki elementin, sodyum ve potasyumun bedenimizde çok önemli işlevleri vardır. Bu elementler değişik yollarla sıvı değişimlerini etkileyerek bedenimizin su tasarrufunu düzenlerler. Bedenimizde sodyumun (Na) potasyuma (K) oranı 1:20 olmalıdır. Bu denge şu ya da bu yönde bozulduğu anda, yaşamsal işlevlerimizi olumsuz etkiler. Bu altın oranı korumaya çalışmamız gerekir. **Eğer bedeninizin şiştiğini ve su topladığını hissediyorsanız, potasyumca zengin gıdalar tüketin: Bezelye ve balkabağı yiyin. Tersi durumda, eğer bedeninizde kuruma ve su yetersizliği hissediyorsanız su miktarını yeterli düzeye getirecek gıdaları daha fazla yiyin: Zeytinyağı, armut, ahududu, kuş üzümü, havuç, elma, kayısı, domates, darı, karabuğday ve yulaf. Sodyum ve potasyum mükemmel oranda patates, kiraz, salatalık ve lahanada bulunur.**

Yaz aylarında en iyi kahvaltı meyvelerle yapılan kahvaltıdır. Meyveler bedenimizin ihtiyaç duyduğu temel elementlerce zengindir; kanımızın bazikliğini artırırlar, bol enerji verirler ve sindirilmek için fazla enerji gerekmez.

Tatlılarımızı nasıl yemeliyiz?

Tatlılarımızı çoğu kez yemeklerden sonra, midemiz zaten doluyken yeriz. Bütün tatlılar; pastalar, kekler, dondurmalar, meyveler, şekerlemeler, bisküviler vb. başka yiyecek gruplarıyla bir araya geldiklerinde çok kötü bir karışım oluşturur. Zaten dolu mideye giden tatlılar sindirim işlemini yavaşlatır ve sindirim kanallarımızda mayalanmaya neden olurlar. En doğrusu tatlı yemekten kaçınmak yahut tatlıları yemeklerden ayrı bir şekilde yemektir.

Eğer bir dilim kek veya pasta yiyecek olursanız, ardından bol miktarda çiğ sebze yiyin. Dondurmalar başka yiyeceklerle karıştırılmamalıdır; dondurma yedikten sonra iki-üç saat başka hiçbir şey yemeyin.

Soğuk tatlılar (dondurma ve soğuk meşrubatlar) midemize komşu organların soğumasına ve sonuç olarak bu organlara gelen kan miktarının azalmasına ve dolayısıyla kramplara neden olur. Sindirim işleminde kullanılan enzimler 37 °C ve üstündeki sıcak-

lıklarda işlev görür. Bütün soğuk gıdaların sindirilmeden önce ısıtılması gerekir ve bu da fazladan enerji gerektirir. Dondurma ve soğuk içecekler kadınlarda ortaya çıkan yumru ve kistlerin, erkeklerde oluşan prostat iltihaplanmalarının nedeni olabilirler. Bu tür yiyecekleri çok seyrek olarak ve yalnızca sıcak mevsimlerde tüketmek en iyisidir.

Sağlıklı beslenmenin sırları

Eski insanlar Güneş'in konumuna göre günü birbirini izleyen üç devreye ayıran bir kavram kullanmışlardır. Bu devrelerin her biri dört saat sürmektedir. Bu üç devre kendini tekrarlamakta ve 24 saat içinde ikişer kere gerçekleşmektedir.

Birinci devre, sabah saat altı ile on arasıdır ve barış zamanıdır. Güneş yükselmektedir, çevre huzur içindedir ve bedenimiz uyanmaya başlar. Dinlenmişizdir; fazla miktarda enerjiye ihtiyaç yoktur. Kuvvetli bir kahvaltı bedenimize gereksiz yük bindirecektir. Bir bardak sebze veya meyve suyu içmek ve bir meyve ya da sebze yemek yeterlidir. Başka tür yiyeceklerin enerji vermesi için en azından bir buçukla iki saat geçmesi gerekir. Kahvaltı için kolayca özümsenebilen ve sindirilmesi fazla zaman almaksızın enerji sağlayan bir şeyler yemek en iyisidir. Sebzeler, meyveler ve bunların suları, bu açıdan en uygun yiyeceklerdir.

İkinci devre, sabah saat onda başlar ve öğleden sonra saat ikide sona erer. Güneş gökte yükselmiştir. Acıkırız; "sindirim ateşimiz" en yoğun halindedir (tıpkı Güneş'in sıcaklığı gibi). Bu süre içinde en kuvvetli öğünümüzü yememiz gerekir (saat on bir ile iki arasında). Birlikte yenilmesi en uygun düşecek gıdalar nişastalı yiyecekler ve sebzelerdir. Bunlar günün ikinci yarısında gerekecek büyük miktardaki enerjiyi karşılayacaktır.

Üçüncü devre, öğleden sonra saat iki ile altı arasıdır ve hareketle karakterize edilir. Güneş havayı ve yeri ısıtır, rüzgâr eser. İnsanlar daha hareketli olur ve yiyeceklerden sağlanan enerjiyi harcayarak yoğun biçimde çalışır.

Bundan sonra döngü bu üç devrenin yinelenmesiyle sürer; akşamüzeri altı ile gece on; gece on ile sabah iki ve sabah iki ile al-

tı arası. Biyolojik ritme göre en doğrusu günbatımından önce ak
şam yemeğini yemektir. Gün bitmiştir ve bedenimizin fazla ene
jiye ihtiyacı yoktur. Güneş alçaldıkça "sindirim ateşimiz" zayıfla
Protein yemek için en uygun zamandır çünkü sindirimleri yava
olur ve uzun zaman alır (üç-yedi saat).

Uyumak için en uygun zaman gece saat ondan öncedir; yar
ikinci devre tekrarlanmadan önce. Aksi halde yeniden acıkırız v
buzdolabına doğru çekiliriz. Ancak bedenimizdeki organların d
bir çalışma programı vardır. Sindirim organları sabah ve öğlede
sonra etkindir. Akşam ve gece ise boşaltım organlarımız görevle
rini yaparlar.

**Organlarımızın bu programı gece yemek yememiz halind
bozulur. Sindirim organları, boşaltım organlarına gerekli ola
enerjinin bir kısmını alır. Böyle olduğu halde, sindirim tam ar
lamıyla yapılamaz ve sümüksü madde, toksin ve yağ birikin
leri meydana gelir. Gece yemek yemek karaciğer ve böbre
taşlarına, uykusuzluğa, bağışıklık sisteminin güçten düşmes
ne ve sinirsel rahatsızlıklara yol açmanın emin bir yoludur. Do
ğanın yasalarına saygıda kusur etmek, yaşamsal işlevleri
zayıflaması ve kronik hastalıklar (kalp hastalıkları, dolaşın
karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları) biçiminde cezasını bulur**

**Eğer gündelik faaliyetlerimiz için çok fazla enerji istiyor
sak, üçüncü devre başlamadan önce (sabah saat altıdan ön
ce) kalkmamız gerekir. İlk devrede uyanmak (sabah altı il
on arası) kendimizi bütün gün yorgun ve bezgin hissetmem
ze neden olur. Unutmayın, erken kalkan yol alır.**

Gününüzü biyolojik ritme göre planlayın

Aşağıdaki tavsiyelere uymak kendinizi uyanık ve zinde hisse
menizi sağlayacak ve sağlığınızın iyi olmasını garanti edecektir.

1. Sabah beş-altı arasında kalkın.
2. Ağzınızı çalkalayın.
3. Bir kaşık bal karıştırdığınız yarım bardak kaynak suyu
   maden suyu veya buzdan çözülmüş suyu için.

4. Yüzünüzü yıkayın ve dişlerinizi fırçalayın.
5. Kulaklarınıza, çekiştirip ovalayarak bir dakika kadar masaj yapın.
6. Omurganızı güçlendirmek için herhangi bir dizi egzersiz yapın.
7. Islak ve ılık bir havluyla bedeninize kızarıncaya kadar masaj yapın ve sonra duş alın.
8. Duşunuzu ardışık olarak sıcak ve ılık, ılık ve soğuk ve sıcak ve soğuk su kullanarak alın. Su sıcaklığını sizi rahatsız etmeyecek bir aralıkta tutun.
9. Bir leğene on-on beş cm. derinliğinde su koyun, içine bir miktar yuvarlak çakıl atın ve leğene girerek ayaklarınıza masaj yapmak için çakılların üzerinde iki-üç dakika yerinizde sayarak yürüyün. Ayaklarınızı iyice kurulayıp çoraplarınızı giyebilirsiniz.
10. İki ila dört dakika süreyle, temizleyici nefes egzersizi yapın (Sayfa 78'e bakınız)
11. Mümkünse bir park ya da koruda üç-beş kilometre tempolu yürüyüş ya da koşu yapın (fiziksel durumunuza göre).
12. Ben şahsen gün boyunca iki öğün yemek yemeyi tercih ediyorum: İlk öğünü öğlen civarında ve ikincisini de akşam saat altı ile yedi arasında yiyorum. Çoğunlukla zihinsel olarak çalışan insanlar için böyle beslenmek uygundur. Bedensel olarak çalışanlar için aşağıdaki beslenme programını tavsiye ediyorum:
    a. Sabah saat yedi-dokuz arasında kahvaltı
    b. Öğlen saat on bir-on iki arasında öğlen yemeği
    c. Akşam saat altı-sekiz arasında akşam yemeği
13. Gece saat onda on-on beş dakika arındırıcı nefes egzersizi yapın.
14. Sıcak-soğuk duş alın.
15. Gece saat on ile iki arasında uykunuz huzurlu, derin ve dinlendiricidir (özellikle sinir sisteminiz için). Eğer gece on ile on bir arasında uykuya dalamıyor ve gece saat bir

ile üç arasında uyuyorsanız, ilk günler saatinizi sabah beşe kurun. İlk günlerde yorgun hissedeceksiniz fakat bunu yapmak uyuma zamanınızı psikolojinizle uyumlu bir hale getirecektir.

Yukarıda belirtilen günlük akışa uyan insanlar doğa yasaları ve bedenlerinin psikolojisiyle uyum içinde yaşarlar.

Sağlıklı bir beslenme rejimi nasıl planlanır?

Çoğumuz beslenme rejimimizi sistematik bir şekilde planlamayız; yalnızca yemeklerimizin kolayca hazırlanabilir, lezzetli ve bol olmasını isteriz. Bedenimiz yediğimiz çok miktardaki yiyeceği adamakıllı sindirebilecek ve atıkları layıkıyla dışarı atacak kapasitede değildir. Buna rağmen tekrar bol miktarda yiyecek tüketerek bedenimize baskı yapmaya devam ederiz.

Ne kadar sık yersek, o kadar sık acıkırız. Sağlıklı iştahın yerini sürekli artan bir iştah alır. Bedenimiz sıvılar ve tuzlar yüzünden şişer; yuvarlak ve şekilsiz bir hal alır. Koca göbeklerimiz ayakkabılarımızı bağlamamızı güçleştirir. Gövdemizin yükü altında omurgamızın şekli bozulur ve bükülür. Kalbimiz aşırı çalışır ve asitlerle kirlenerek yoğunlaşmış kanımızı zorlukla pompalar. Üzüntüyle tembel, saldırgan ve hasta çocuklarımızı ve torunlarımızı seyrederiz. İstatistiklerimiz uzayan insan ömrüyle böbürlenir ama yine de çoğu insan doğanın onlara bahşettiği senelerin ancak yarısı kadar yaşayabilir. Eğer bütün bu olumsuzlukları açıklamak istiyorsak, esas olarak beslenme alışkanlıklarımıza bakmamız gerekir.

Son yıllarda atalarımızın beslenme alışkanlıkları ve muzdarip olduğu hastalıklar hakkında araştırmalar yapılıyor. Veriler, evrim sürecimizin büyük bölümü boyunca, insan türünün esas olarak bitkisel gıdalarla beslendiğini göstermektedir. Antik çağlara ait efsanelerde, örneğin Nuh tufanından önce, insanların çok uzun, yüzlerce yıl yaşadıkları anlatılır. Aslında o dönemin insanlarının yalnızca topraktan gelen gıdalar ve arı su ile beslendikleri dikkate alınacak olursa gerçekten de hayli uzun yaşamış olduklarını düşünebiliriz. Yani bu insanların et içermeyen beslenme rejimleri dolayısıyla bizlerden daha uzun yaşamaları mümkündür. Uygar-

lığın gelişmesiyle değişen yaşam tarzımızın beslenmemizi de değiştirdiği ve sorunlu bir duruma getirdiği bir gerçektir.

Boş kaloriler

Günümüz beslenme bilimi esas olarak bedenimizin yiyeceklerden aldığı kalorilere bakar. Antik dönemlerdeki beslenmeciler yalnızca kalorilerle ilgilenmezlerdi. Onlar hem yiyeceğin içerdiği kalori miktarına, hem de biyolojik bilgiye önem verir ve bu ikisinin bedenimizi nasıl etkileyeceğini anlamaya çalışırdı. Örneğin, bir elmanın içerdiği kalori miktarı aynı kalmasına rağmen sıcak bir yaz gününde bir elma yemenin etkileri, soğuk bir kış gününde yenilmesinden tamamen farklıdır. Kışın elma yemek genellikle üşümeye, mide ağrılarına ve gaz oluşumuna neden olur. Bu durum kalori içeriği ile açıklanamaz fakat antik çağ beslenmecilerinin bakış açısı ile kolaylıkla açıklanabilir. Elmanın içerdiği biyolojik bilgi yaz için uygundur. Elma bedenimizi nemli ve serin tutan mekanizmaları harekete geçirir. Elmanın tatlı veya mayhoş tadının serinletici bir etkisi vardır. Antik beslenme teorilerine göre her yiyecek tadı ve kokusu aracılığıyla, yetiştiği yer, bu yerin sıcaklığı, nem oranı vb. bilgileri muhafaza eder. Doğal bitkisel gıdalar tükettiğimiz zaman, doğanın büyük mucizeleriyle bağlantı kurduğumuzu hissederiz. Bitkilerden elde edilen gıdaların, insanların yaptığı yapay gıdaların tersine, her zaman benzersiz renkleri, tatları ve kokuları vardır. Atalarımızın beslenme rejimlerinin temel ilkesi şuydu: **Bölgenizde yetişen gıdaları mevsiminde yiyin çünkü bu şekilde doğanın gücünden ve hikmetinden payınız alırsınız.** Atalarımız beslenmenin özünü anlamış ve bunu ilaç olarak kullanmışlardı. Besinleri anlamamız hayatımızı sürdürmemiz için çok önemlidir ancak bu anlayış günümüz bilimi tarafından daraltılmıştır.

Kendi kendini sindirmenin ilkeleri

Aynı tür ve aynı kaloriye sahip yiyecekler yediğimiz halde bazılarımızın şişmanlayıp, bazılarımızın ise kilo almaması doğal olarak ilgimizi çekiyor. Bazılarımız kilolarca tatlı yediği halde

zayıf kalırken bazılarımız ise bir parça çikolata yese kilo alıyor. Akşam yemeği anne için son derece besleyici olabilirken, kızına hiç etki etmeyebilir ve babanın sağlığına tamamen zararlı olabilir. Aynı kalori içeriğine sahip yiyecekleri tükettiğimiz halde farklı sonuçlar alırız çünkü her birimiz eşsiz yaratıklarız.

Pek çok beslenme sorununu çözecek sistem, insanların kendilerine uygun biçimlerde ve farklı beslenmesine dayalıdır. Bu sistem doğada olup bitenlerle paralellik kurar: Kaplanlar etle, tavşanlar havuçla beslenir (havuçları soymadan). Hatta farklı hayvanlarda besinlerin sindirim kanallarına girme biçimi de birbirinden farklıdır. Piton yılanı tavşanı kürküyle birlikte tek parça halinde yutar; aksi halde tamamen sindiremez. İnsanlar da bireysel özelliklerine göre belli tiplere ayrılırlar. Her grup için belli bir yiyecek grubu daha kolaylıkla özümsenebilir ve daha yararlıdır.

Doğada kendi kendini sindirme diye bir kural var. Bitkisel veya hayvansal bütün gıdalar, yüzde 50 oranında, yiyenin sindirim sıvılarında bulunan enzimlerin değil, kendi bünyelerinde bulunan enzimlerin sayesinde sindirilirler. Yiyenin sindirim sıvıları yalnızca kendi kendini sindirme mekanizmalarını harekete geçirir.

Her doğal ürün, bir kod veya parola şeklinde biyolojik bilgiler içerir. Eğer sindirim sistemimizin bu kodu okuma yeteneği varsa, bu yiyeceği çok fazla enerji sarf etmeksizin sindirebiliriz. Bu konuyu anlamak için Rubik Küpü'yle paralellik kurabiliriz. Eğer kodu bilirsek, Rubik küpünü birkaç saniyede çözebiliriz. Kodu bilmeden çözme çabası uzun sürer ve zahmetlidir. Bedenimizdeki sindirim sistemi de benzer bir şekilde işler. **Farklı türdeki insanlar, farklı türde gıdalara ihtiyaç duyarlar. Eğer bedenimizi kendimize uygun olmayan tipteki gıdalarla beslemeye çalışırsak, zayıf düşer ve hastalanırız.**

Akıllı insanın gıdaları

Yiyecekleri özümseme yeteneğine göre, antik dönemlerde insanlar üç gruba ayrılmıştır:

X (rüzgâr), Y (safra) ve Z (mukoza).

X grubunun fiziksel özellikleri

1. İnce kemikli, zayıf, kısa veya orta boylu, hasta görünüşlüdür; doğaları gereği daima soğuk ve utangaçtırlar.
2. İnce yapılı, soğuk ve kuru elleri vardır.
3. Hızlı hareket ederler, hafif ve yumuşak bir yürüyüşleri vardır.

Fizyolojik özellikleri

1. Rejim yapmadıkları halde kiloları sabittir, sık sık sindirim sorunları yaşarlar.
2. Uykuları hafiftir, az uyurlar.

Psikolojik ve zihinsel özellikleri

1. Neşeli ve enerjiktirler
2. Hızlı öğrenir ve çabuk unuturlar.
3. İnsanlarla çabuk kaynaşır, kolay iletişim kurarlar.

Tercih ettikleri yiyecek türleri

Bol miktarda yağlı yiyecekler.

Tercih ettikleri mevsim

1. Sıcak mevsimleri tercih ederler.
2. Soğuğa dayanıksızdırlar, kışın derileri kurur.

Tipik sağlık sorunları

Cilt kuruluğu, kabızlık, eklem ve kemik ağrıları.

En uygun yiyecekler

1. Tahıllar; pirinç, buğday, arpa, mısır, karabuğday.
2. Süt ürünleri: Makul miktarda bütün süt ürünleri.
3. Şekerler: Bal, rafine edilmemiş şeker, reçeller.
4. Bitkisel yağlar: Bütün çeşitleri.
5. Meyveler: Karpuz, kavun, diğer tatlı meyveler.
6. Sebzeler (çiğ): Kırmızı pancar, havuç, kuşkonmaz, patates, salatalık, soğan.

7. Kabuklu yemişler: Bütün kabuklu yemişler.
8. Hayvansal gıdalar: Sığır ve domuz eti, balık, piliç, ördek, tavşan, yumurta.
9. Terbiye ve soslar: Sarımsak, soğan, zencefil, kimyon, karabiber, kimyon, tuz, hardal
10. Çorbalar: Isırgan otu ve sarımsak.

Y grubunun fiziksel özellikleri

1. Orta boy ve kilodadırlar, ince kızıl ya da gri saçları vardır, saçları çabuk dökülür.
2. Elleri orta büyüklükte, sıcak ve dokunulması güzeldir.
3. Sakin hareket ederler, yürüyüşleri olağan ve yumuşaktır.

Fizyolojik özellikleri

1. Normal öğünlerini aksatmadıkça sindirim sorunu yaşamazlar; aksatma halinde rahatsızlık baş gösterir.
2. İyi uyur, sık rüya görürler.

Psikolojik ve zihinsel özellikleri

1. Düzenli ve tertiplidirler.
2. Zihinsel kapasiteleri değişkendir.
3. Kolayca rahatsız edilirler.

Tercih ettikleri yiyecek türleri

Makul miktarda soğuk yemekler.

Tercih ettikleri mevsim

Yaz sıcağına dayanıksızdırlar; sıcak yaz günlerinde kolayca yorulur; ılık sonbahar ve ılık yağmurlu günleri tercih ederler.

Tipik sağlık sorunları

İltihaplanmalar, ateş, sindirim sistemi sorunları, karaciğer hastalıkları, mide ekşimesi, sinirlilik ve heyecan.

En uygun yiyecekler

1. Soğuk, genellikle sıvı ürünler (çay, maden suyu, kahve).
2. Tahıllar: Buğday, yulaf, arpa, buğday filizi, mısır.
3. Süt ürünleri: Tereyağı.
4. Şekerler: Bal dışında tümü, makul miktarlarda.
5. Yağlar: Zeytinyağı, ayçiçeği ve mısırözü yağı.
6. Meyveler: Kavun, limon, greyfurt, portakal ve diğer tatlı meyveler (taze veya kurutulmuş).
7. Sebzeler: Balkabağı, salatalık, patates, kabak, fasulye, bezelye, yaban havucu ve maydanoz.
8. Terbiye ve soslar: Kişniş, tarçın, karabiber, dereotu, arada bir sarımsak.
9. Çorbalar: Sebze çorbaları.
10. Hayvansal gıdalar: Sığır eti, yumurta sarısı, balık, kuzu eti, deniz ürünleri.

Z grubunun fiziksel özellikleri

1. Kalın kemikli ve kilo almaya eğilimlidirler.
2. Elleri büyüktür; dokunulduğunda soğuk ve nemlidir.

Fizyolojik özellikleri

1. Fizyolojik süreçleri yavaştır.
2. Makul miktarlarda yerler, kilo almaya meyillidirler ve kilo vermeleri zordur.
3. Sakin uyurlar; günde en az sekiz saat uyumaları gerekir.

Psikolojik ve zihinsel özellikleri

1. Çok dikkatlidirler, her hareketin dikkatle düşünülmesi gerekir.
2. Hızlı ve kalıcı biçimde öğrenme yetenekleri vardır.
3. Barışçıl ve sinirlendirilmesi zor tiplerdir ama bir kez sinirlenince meydan okumakta kararlıdırlar.

Tercih ettikleri yiyecek türleri

Makul miktarlarda, sıcak, kuru ve az yağlı yiyecekler.

Tercih ettikleri mevsim

Yağışlı ve nemli iklimlerden hoşlanmazlar (depresyon eğilimleri vardır).

Tipik sağlık sorunları

Şişmanlık, depresyon, üşütme, benizde solgunluk, sık sık soğuk algınlıkları.

En uygun yiyecekler

1. Hepsi de makul miktarlarda, sıcak ve hafif yemekler, bitkisel çaylar ve madensuyu.
2. Tahıllar: Arpa, mısır, akdarı, karabuğday, yulaf, pirinç.
3. Süt ürünleri: Yağsız süt, taze tereyağı, yıllanmış peynir, kaymak, kefir.
4. Şekerler: Bal.
5. Yağlar: Başta mısırözü yağı olmak üzere, bütün bitkisel yağlar.
6. Meyveler: Elma, armut, nar, üzüm, ayva, karpuz, kavun; bütün tatlı meyveleri makul miktarda yemesi önerilir.
7. Sebzeler: Patates, havuç, lahana, soğan, domates, turp, şalgam, yeşil sebzeler, balkabağı, kereviz, ıspanak, maydanoz, fasulye ve bezelye.
8. Terbiye ve soslar: Bütün hepsi, fazla tuzdan kaçınmaları gerekir.
9. Çorbalar: Sebze çorbaları, az yağlı etli çorbalar.
10. Hayvansal gıdalar: Tavuk, yumurta, sığır eti, domuz eti, ıstakoz.
11. Kabuklu yemişler: Her türlü kabuklu yemiş.

Çoğu insanın özellikleri yukarıdaki üç tipten ikisinin karışımıdır; ancak tiplerden biri her zaman baskındır, diğeri ise daha zayıf bir

şekilde temsil edilir. Burada yapılan yalnızca bir genellemedir. Bir kişiye kendisine en uygun bireysel beslenme rejimini salık verebilmek için o kişinin doğum yerini, saatini ve tarihini bilmek gerekir. Yine de beslenme düzeninizi ayarlarken bu genel sınıflamayı kullanarak oldukça iyi sonuçlar alabilirsiniz.

Kendinize en uygun beslenme düzenini bulduğunuz zaman kendinizde şu değişiklikleri hissedeceksiniz.

1. Fiziksel ve entelektüel olarak daha canlı olacaksınız.
2. İşitme ve görme duyularınız iyileşecek.
3. Gözleriniz parlayacak.
4. Diliniz pembe olacak, beyaz ve gri katmanlar ortadan kaybolacak.
5. Yüzünüz daha sağlıklı görünecek
6. Tırnaklarınız ve saçınız daha iyi uzayacak.

Yiyeceklerin tadı

Yiyecekler dünyasında yalnızca altı çeşit tat vardır. Bu tatları nasıl bir araya getirdiğimiz, yiyeceklerimizin bize enerji ve sağlık mı, yoksa aşırı yağlanma ve hastalık mı getireceğini belirler.

Yemek yerken, farklı lezzetlerin bedenimizi farklı şekillerde etkilediklerini düşünmeyiz. Yiyeceklerin lezzeti bu yiyeceklerin içinde bulunan enerjinin kalitesi hakkında bilgi verir. Tat alma organı olarak görev yapan dilimiz bu tür enerjileri tespit eder. Altı çeşit lezzet vardır: Tatlı, ekşi, tuzlu, acı, kekre ve keskin.

Tatlı – Bütün bedene güç verir; kilo almayı tetikler; aşırı tüketilmesi halinde sümüksü maddeler ve yağ üretimini harekete geçirir; bedenin ısı üretme yeteneğini azaltır. Beslenme rejimleri çok fazla tatlı içeren insanlar tembel, cansız ve şişman olurlar. Tatlı yiyecekler başlıca şeker, bal, süt, kaymak, buğday ürünleri, meyveler, sebzeler, fasulye, bezelye, kabuklu yemiş ve ayçiçeği çekirdeğidir. Turunçgillerin lezzeti mayhoştur.

Ekşi – Canlandırıcı etkisi vardır; iştah açar; bedenin sıvıları tutmasını sağlar; entelektüel yetenekleri geliştirir, sindirim süreçlerini düzenler. Aşırı tüketilmesi kanın bileşimini bozar; ülsere, deride tahrişe ve mide ekşimesine neden olur. Yiyeceklerimizin arasında çok fazla ekşi besin bulunması aşırı hareketli, aşırı duyarlı ve çabuk öfkelenen insanlar olmamıza yol açar. Kefir ve pek çok peynir çeşidinin lezzetleri ekşi veya keskindir.

Tuzlu – Arındırıcı özellikleri vardır; küflerin atılmasını sağlar; iştah açar; sindirimi rahatlatır; sıvıların bedende tutulmasını, fazlalık sümüksü madde ve mide sıvılarının bedenden atılmasını sağlar. Eski Yunanlıların yemeklerden sonra tuz kristalleri yalama ve tuzlu tükürüğü tükürme alışkanlıkları vardı. Bazı dillerde "tuz" sözcüğü "güneş" anlamına gelen bir sözcükten türemiştir; tuz bedenimizdeki sindirim enzimlerini tetikleyerek "sindirim ateşini" yakar. Tuz mide sıvılarıyla birlikte kanımıza karışarak bedenimizi dolaşır ve yaşlı, kanserli ve diğer hasta hücreleri, sağlıklı olanlarına zarar vermeksizin ortadan kaldırır. Güncel araştırmalar bir yaşın altındayken bedenimizde yalnızca yüzde 1 oranında yaşlı hücre bulunduğunu; 10 yaşında bu oranın yüzde 7'ye, 50 yaşındayken ise yüzde 40'a çıktığını göstermektedir. Başka bir deyişle, 50 yaşındayken bedenimiz tam kapasitesinin ancak yüzde 60'ına sahiptir, yani genç hücrelerin bedenimizdeki oranına denktir. Dengeyi genç hücreler lehine geliştirmek için doğal kaynaklardan gelen tuzlu gıdalar yememiz gerekir.

Her yemekten sonra dilinizin üzerine iki-üç tuz kristali koymanızı ve emdikten sonra tuzlu tükürüğü tükürmenizi tavsiye ederim.

Acı – İştahı ve sindirimi artırır; bedeni ısıtır, sıvıların atılmasını tetikler; bedeni temizler ve kanı sulandırır. Acı gıdaların tüketilmesi kilo verilmesine yardımcı olur. Aşırı acı yenilmesi güç kaybına neden olur; endişe ve korku duygularını tetikler. Kavrulmuş çekirdekler, limon kabuğu, salatalık ve başka bazı sebzelerin lezzetleri acıdır.

Kekre – Kurutucu özelliği vardır; kanı ve cerahati kurutarak yaraların iyileşmesine yardımcı olur; tenin görünümünü güzelleştirir. Yeşil yapraklı sebzeler, armutlar, lahana ve patates kekre tatlı gıdalara örnektir.

Keskin – Mide-bağırsak kanallarının işlevlerini düzenler, iştah açar. Keskin lezzetli gıdalar arasında soğan, sarımsak, acı biber, turp, şalgamlar ve baharatlar vardır. Kefir ve çeşitli peynirler ekşi veya keskin lezzetlidirler.

Bedenimizdeki pek çok işlevi, yemeklerimizde değişik tatları ustalıkla karıştırarak etkileyebiliriz. Eğer sürekli üşüyorsak acı ve ekşi lezzeti olan yemekler yemeliyiz. Bu bileşim bedenimizin ısınmasını sağlar ve kilo vermeyi hızlandırır. Ekşi ve tuzlu tatları birleştirmek de ısıtıcı etki yapar ancak kilo almaya da neden olur. Tatlı yiyeceklerin, tuzlu veya tatlı yiyeceklerin ekşi olanlarla birlikte tüketilmesi, kilo almayı hızlandırır. İlki bedenimizde yağ oluşumuna, ikincisi ise kas kütlesi oluşumuna neden olur. Acı ve buruk tatları olan yiyecekleri birlikte içeren yemekler yemek bizi daha enerjik kılar. Bu tür yemekler hareket yeteneğimizi, fiziksel sağlığımızı artırır ve dolaşım güçlüğü olan düşük tansiyonlu insanlara tavsiye edilir.

Yiyeceklerin çok zengin çeşitlilikte olması, her şeyi sınıflamayı olanaksız hale getirmektedir ancak hepimiz içgüdüsel olarak ana lezzet gruplarını algılayabiliriz.

Ürünlerin tatları

Her tat bedenimizde başka bir organı harekete geçirir: Ekşi tat karaciğeri; tuzlu böbreği; acı kalbi; tatlı pankreası; kekre akciğerleri ve keskin de kalınbağırsağı.

Sağlıklı olmanın keyfini sürmek isteyenler hiç birisini abartmadan, bu altı tadın hepsini içeren besinleri tüketmelidir. Böylesine bir beslenme rejimi bedenimizin enerjisini uyumlu bir şekilde harekete geçirir. Kilo almayı engellemek isteyenler yemeklerinde bu tatları ustalıkla karıştırarak bunu yapabilirler. Tatlar dünyası çok ilginç ve geniştir. Bu konuyu layıkıyla tartışmak için

ayrı bir kitap yazmak gerekir. Aşağıdaki kısa bölüm yalnızca bazı insanların merakını tetiklemeye ve hepimizin her gün haşır neşir olduğu yiyecekler hakkında bilinmesi gereken hâlâ daha ne kadar çok şey olduğunu göstermeye yarayabilir.

Sindirim ateşi

Antik çağlarda köklü baharatlar ağırlıklarınca altın değerindeymiş. Bunlardan küçük miktarlar yemeklere eklenir, sindirim birkaç kat daha kolaylaşır ve sindirim sisteminin iyileşmesi sağlanırdı.

Yaşlandıkça yiyecekleri sindirme yeteneğimiz zayıflar. Yetişkinler olarak, gençken nasıl da her şeyi yiyebildiğimiz hakkında konuşmaktan hoşlanırız. Şimdi sık sık mide rahatsızlıkları, bağırsak bozuklukları ve bütün bedenimizde bir ağırlık hissetmek gibi deneyimler yaşıyoruz.

Doğu felsefesine göre, kötü sindirim hastalıkların ana nedenidir. Doğuda, sindirim ateşi kavramı bu ilişkiyi açıklamak amacıyla kullanılır. Eğer ateş güçlü ve parlaksa (genç yaşlarımızdayken olduğu gibi), yiyecekler toksik kalıntılar bırakmaksızın iyi sindirilir. Hücreler gerekli besinleri alır ve beden sağlıklıdır. Sindirim ateşi yaşlılıkla zayıfladıkça, sindirim tam anlamıyla yapılamaz ve toksinler oluşur; toksinlerin oluşumu da bizi her türlü hastalık riskiyle yüz yüze bırakır. Zayıflayan sindirim ateşini canlandırmak için yemeklerimize şu ürünleri ekleyebiliriz: Karabiber, kırmızıbiber, kakule, tarçın, karanfil, hardal, bayır turpu, zencefil ve tuz.

Bu ürünlerden az miktarlarda yemeklerden önce, yemeklerle birlikte veya yemeklerden sonra tüketmek suretiyle iştahımızın açılmasını sağlayabilir veya bedenimizin sindirim işlevlerini harekete geçirebiliriz. Özellikle soğuk mevsimlerde baharatlara ihtiyaç duyarız. Yaşlı insanlar ve sindirim sorunu olan herkes, yiyeceklerine baharat ekleyerek büyük yarar görebilir. Hepimiz sindirimimizi canlandırmak için yemeklerimize ve çayımıza bir miktar zencefil eklemeliyiz. **Zencefil, Uzakdoğu'da bedenimizin sindirim işlevlerini en fazla iyileştiren ürün olarak kabul edilir.**

Zencefil tedavisi

Antik beslenmeciler sindirimi iyileştirmek için özel bir zencefil tedavisi önermişlerdir. Bu tedavi sindirim ateşleri doğal olarak azalmış yaşlı insanlara yöneliktir. Başka nedenlerle sindirim sorunları yaşayan genç ve orta yaşlı kişilere tavsiye edilmez.

Hazırlanışı: Küçük bir seramik veya emaye kâse alın; dört çorba kaşığı toz zencefili 100-150 gr eritilmiş tereyağıyla iyice karıştırın. Bir kapakla kapatın ve serin bir yerde tutun.

Bu karışımdan her sabah kahvaltıdan önce yiyin. Kahvaltıda bitki çayı, buharda yeni pişirilmiş sebzeler ve tahıllar yenmelidir.

- 1. gün – Yarım çay kaşığı
- 2. gün – 1 çay kaşığı
- 3. gün – 1,5 çay kaşığı
- 4. gün – 2 çay kaşığı
- 5. gün – 2,5 çay kaşığı
- 6. gün – 2,5 çay kaşığı
- 7. gün – 2 çay kaşığı
- 8. gün – 1,5 çay kaşığı
- 9. gün – 1 çay kaşığı
- 10. gün – Yarım çay kaşığı

Görüldüğü gibi, miktar her gün yarım çay kaşığı artırılmakta, sonra aynı miktar devam etmekte ve daha sonra da yarım çay kaşığı azaltılmaktadır. Onuncu gün alınan miktar birinci günkü gibi yarım çay kaşığıdır.

Bu tedavi bittiğinde sindirim ateşimiz yeniden canlanacaktır. Bu tedavi süresince kuvvetli soğutucu etkisi olan su, buzdolabında bekletilmiş süt, buzlu meyveler vb. ürünler tüketmeliyiz.

Tereyağının kalitesini artırmak amacıyla eritme: Tereyağını bir tavada, kısık ateşte boza kıvamı ve yeşil zeytin rengi alıncaya kadar ısıtın, sonra soğumaya bırakın. Bu şekilde tereyağı katkı maddelerinden arınır, kolesterol seviyesini artırmaz ve hiçbir koruyucu gerektirmeksizin uzun bir zaman saklanabilir.

Ne kadar yemeliyiz?

Benim bu soruya yanıtım şu: Ne kadar az yersek, o kadar iyi olur! Ölçülülük yüzünden ölen kimse yoktur ama aşırı yemek insanların hastalanmasına ve ölmesine neden olur.

Normal bir insan midesi 350-450 ml. kapasiteye sahiptir. Fakat çoğu insanın midesi doğal ölçülerinin ötesinde genişlemiş ve bedenlerinin gerçekten ihtiyaç duyduğunun beş ilâ on katını yerler. Aşırı yeme alışkanlığı edinmek ciddi bir hatadır; aşırı yemeye de tıpkı diğer kötü alışkanlıklara direndiğimiz gibi direnmeliyiz.

Hipokrat'ın öğüdünü tutmamız gerekir: **"Eğer yemek yedikten sonra hâlâ hafif bir açlık hissediyorsanız, yeterince yemişsiniz demektir. Eğer iyice doyduğunuzu hissediyorsanız, kendinizi zehirlediniz demektir."** Ellerinizin ayalarını karşılıklı getirin ve parmak uçlarımızı birbirine dokundurarak bir kafes oluşturursak, hacim yaklaşık olarak midemizin kapasitesine denk gelir. Yediğimiz yemek bu boşluğun yarısından fazla yer kaplamamalıdır. Bir kerede içtiğimiz sıvı miktarı da dörtte birinden fazlasını doldurmamalıdır. Geri kalan dörtte bir ise hava için gereklidir. Midemiz bu şekilde çalışmaya uygundur. Eğer kapasitesinden daha fazla miktarda yemek yersek, midemiz günden güne genişler.

Aşırı derecede genişlemiş midesi olanlar kendilerini sürekli aç hisseder ve daha çok yedikçe, doymak için daha fazla yiyecek tüketmek zorunda kalırlar. Bu kısır döngüyü kırmak için hızlı yemek yeme alışkanlıklarından vazgeçmeleri gerekir. Şu çok basit ama son derece etkili bir öğüttür: Yavaş yavaş yiyin ve lokmalarınızı iyice çiğneyin.

Altın ortalama

Yediğimiz yiyecekler kanımızın asidik ya da bazik olmasına yol açar. Sağlıklı insanların kanı yüzde 60-70 oranında baziktir. Sık sık çeşitli hastalıklara yakalanan insanların karakteristik özel-

liği kanlarının düşük baziklik faktörüne (yüzde 50-60) sahip olmasıdır. Kronik hasta insanların damarlarında asidik kan dolaşır. Aşağıdaki yiyecek gruplarının günlük beslenme rejimimizde verilen oranlarda yer alması kanımızın bazikliğini artırır.

- Yüzde 60 meyve ve sebze
- Yüzde 20 protein
- Yüzde 14 Karbonhidrat
- Yüzde 6 Yağ

Bu tür bir beslenme rejimi kanımızın bazik, diğer beden sıvılarının ise asidik olmasını sağlar. Asidik beden sıvıları, hastalık yapıcı bakterilerin gelişmesini olanaksız kılar ve ayrıca kokuşmayı, mayalanmayı, sümüksü maddelerin ve diğer sağlıksız birikimlerin oluşmasının önüne geçer. Yemeklerimiz bize kendimizi hafif, enerjik ve canlanmış hissettirmelidir. Eğer yemekten sonra uyku bastırıyor ve midemizde ağırlık hissediyorsak, gaz ve benzeri tatsız sonuçlarla karşılaşıyorsak yediğimiz yiyeceklerin türü bize uygun değildir veya uygunsa bile gereğinden fazla yemişizdir.

Yeme alışkanlıklarını değiştirmek

Yeme alışkanlıklarımızı sürdürürken çoğu zaman bedenimizin çalışmasını sağlayan ilkeleri dikkate almayız. Bedenimiz kendisine doğanın verdiği ilkeleri izlemeye çalışır ama biz tembelliği ve aşırı yemeyi öğretiriz. Bu çatışma, bedenimizi yarı hasta bir durumda tutar. En sonunda da teslim olur ve kronik olarak hasta düşer.

Gelin bedenimizi beslemek için bizi enerjik ve güçlü hissettirmek, ruh halimizi canlandırmak ve zihnimizi açmakla ödüllendirecek daha iyi bir yol bulalım.

Değişimleri yavaş yavaş gerçekleştirmek en doğrusudur:

1. Beslenme rejiminize dokunmadan, günde iki kez birer bardak sebze suyu içmeye başlayın (bir-bir buçuk ay).

2. Beslenme rejiminize daha çok sebze ilave edin. Taze, buharda pişirilmiş veya pişmiş sebzeler öğünlerinizin yüzde 30-40'ını oluşturmalıdır (bir buçuk-iki ay).
3. Beslenme rejiminizin içeriğinde pişmemiş gıdaların lehine değişiklikler yapın (yaklaşık yüzde 60 çiğ - yüzde 40 pişmiş).
4. Esas olarak bitkisel esaslı besinler ve bal, yumurta, sade yoğurt, kefir ve çökelek gibi gıdalarla beslenin. Bitki çayları ve taze sıkılmış meyve ve sebze suları için.
5. Yemeklerinizi doğru sıraya göre düzenleyin: Katı gıdalardan yirmi dakika önce sıvılar; bütün diğer gıdalardan önce meyveler, sebze salatalarıyla birlikte karbonhidratlar (tahıllar, patates vb.) veya proteinler (balık, bezelye, yumurta).
6. Yapay olarak yetiştirilmiş, rafine edilmiş ve tütsülenmiş gıdaları en aza indirin.

Gelin şimdi sağlıklı beslenmenin bütün ilkelerini özetleyelim. Bu ilkeleri hayatınıza uygulamak, sağlığınızı kesin olarak olumlu etkileyecektir.

Sağlıklı beslenme ilkeleri

1. Kendi coğrafik bölgenizde yetişen gıdalarla beslenin.
2. Meyve, sebze ve kabuklu yemişleri kesinlikle doğal yetişme mevsiminde yiyin.
3. Her öğününüz çiğ (yazın), buharda pişmiş veya turşu yapılmış (kışın) sebze içersin.
4. Mayasız ekmek ve kabuğu alınmamış tahıldan yapılmış fırında pişen gıdalar yemeye çalışın.
5. Yiyecekleri bir araya getirirken Tablo. 2'de belirtilen kurallara uyun (Sayfa 110).
6. Yiyeceklerinizi iyice çiğneyin (her lokmayı yirmi ila elli kez).
7. Yemeklerinizi yemeden hemen önce taze hazırlayın.
8. Kalan yemekleri tekrar ısıtıp yemek üzere kaldırmayın.
9. Yapay katkı maddeleri, rafine edilmiş gıdalar ve tütsülenmiş ürünleri mümkün olduğu kadar azaltın.

10. Hazır çorba vb. tüketilmeye hazır gıdalar ve konserveler yemekten kaçının.
11. Kahve ve çay tüketiminizi sınırlayın.
12. Yiyeceklerinize karabiber, kırmızıbiber ve zencefil gibi baharatlar ekleyin (özellikle kışın).
13. Yazın ve sonbaharda "yalnızca çilek", "yalnızca kiraz", "yalnızca elma" veya "yalnızca karpuz" günleri yapın; bu günlerde yalnızca bu gıdalarla beslenin.
14. Haftada bir kez 16 veya 24 saat oruç tutun; bu süre boyunca yalnızca kaynatılmış su için.
15. Mevsiminde taze sıkılmış havuç, kırmızı pancar ve elma suyu için (günde bir litre kadar).
16. Kabız olmamak için önlem alın; kabızlık, sağlığımızın baş düşmanı ve yaşlanmanın ana nedenidir.
17. Pazartesi'den Cuma'ya kadar ölçülü yiyin.
18. Cumartesi ve Pazar'ı bayram ilan edin ve özlediğiniz her şeyi yiyin. Bu öğüt sağlıklı yemek ilkeleriyle çelişmez. Antik dönem doktorlarına göre, zehirler bile küçük miktarlarda alındığında ilaç yerine geçebilir.

Beslenme rejimimiz ve kanser

Büyük Hipokrat yiyeceklerimizin ilacımız olması gerektiğini söylemekten hoşlanırdı.

Amerikan Kanser Enstitüsü'ne göre; kötü beslenme, erkeklerdeki kanser vakalarının yüzde 40'ından, kadınlardaki kanser vakalarının ise yüzde 60'ından sorumludur. Yiyeceklerimizin içinde bulunan kanserojen maddeler yavaş yavaş etki eder fakat sistematik olarak her geçen gün bedenimizi zehirler.

Yediğimiz yiyecekler ve kanser arasındaki ilişkiye dair gün geçtikçe daha çok bilgi elde ediliyor. Anlaşılıyor ki, yiyeceklerimiz kansere neden olabilir veya tam tersine, bizi kansere karşı koruyabilir. "Korunma" sözcüğü aşırı kullanılıyor gibi görünebilir. Ancak eğer korunma bizi yıllar sürecek tedavilerden esirgiyorsa,

ne kadar vurgulansa azdır. Herkesin, beslenme biçiminin kansere neden olabileceğini bilmesi gerekir.

Beslenme rejiminizin kansere karşı koruyucu ve kansere neden olmayan nitelikte olmasını sağlamak için şu iki ana kurala uymanız şarttır:

1. Habis tümör oluşumuna neden olabilecek belli bileşenlerden kaçınmak.
2. Beslenme rejiminize sizi kanserden koruyacak maddeler içeren besinleri dahil etmek.

Habis tümörlere neden olabilecek bileşenler

Yağa dikkat!

Besinlerinizin arasında bulunan yağlar, kanser yapıcı maddelerin kaynağı olabilir. Bayat ve kullanılmış yağlar, taze olanlarına kıyasla çok daha tehlikelidir. **Kızartma tenceresinde asla daha sonra kullanmak üzere yağ bırakmayın. Mümkünse, kızarmış gıdaların yerine tencerede yahut fırında pişmiş olanları yeğleyin. Yemeklerinizden yağı mümkün olduğu kadar azaltmak çok iyi bir fikirdir. Ayrıca günlük yağ tüketiminizi yaklaşık iki yemek kaşığıyla sınırlayın.**

Tütsülenmiş gıda ürünleri sağlığımız için özellikle zararlıdır çünkü duman bu gıdaların içinde zararlı bileşiklerin birikmesine neden olur ve bu zararlı bileşikler arasında kanserojen olanlar da vardır. Bu tür bileşiklere tütsülenmiş sosis, jambon, et ve balık gibi ürünlerin içinde rastlandığı kadar, tütsüleme yöntemiyle kurutulmuş meyvelerin içinde de rastlanmıştır. 50 gr tütsülenmiş sosisin içindeki zararlı maddeler, sağlığımız için bir paket sigara içmek ya da dört gün kirli şehir havası solumak kadar zararlıdır.

Sağlığa zararlı kimyasal bileşikler

Pek çok gıda maddesi nitrit yahut nitrat içerir. Bu tuzların kendileri kanser yapıcı değildir ancak midemizdeki sindirim işlemi esnasında çok zararlı maddelere dönüşebilirler. Nitrat ve nitritler sosislerin, bazı konserve etlerin ve marketlerden alınan bazı seb-

ze ve meyvelerin içinde bulunur. **Bu nedenle en doğrusu açık havada (serada değil!), doğal gübreler kullanılarak yetiştirilmiş sebzeleri yemektir.** Eğer sebzeleri pişiriyorsanız, bol suda pişiriniz. Eğer sebzelerin nasıl yetiştirilmiş olduğundan emin değilseniz, suyunu atın.

Göbek büyüdükçe sorunlar büyür

Amerikalı bir bilim insanına kanserden koruyucu iyi bir beslenme tarzı bilip bilmediği sorulduğunda şu yanıtı vermiştir: "Evet! Yalnızca daha az yiyiniz." Uzmanların çoğu bu görüşe katılır. **Kalabalık gruplar üzerinde yapılan araştırmalar aşırı şişmanlığın kanser olasılığını kayda değer ölçüde artırdığını göstermektedir.**

İştahımızı nasıl ölçülü hale getirebiliriz? Bayat ekmek, fasulye, bezelye, kavrulmuş ay çekirdeği ve tahıl yiyerek iştahımızı azaltabiliriz.

Açlık duygusu sık sık susuzlukla karıştırılır. Açlık hissettiğimizde yemek yiyeceğimize yavaş yavaş bir ya da iki bardak su içsek, açlık duygusu çoğu zaman on-onbeş dakika sonra kaybolur.

Bizi kanserden koruyan gıdalar

Beslenme rejimimiz, bağışıklık sistemimizi güçlendiren, kanserojen ve diğer zararlı maddelerin etkilerinden bizi koruyan bileşenler içermelidir. Bu sağlıklı bileşenler her şeyden önce vitaminlerdir.

Vitaminlerle sağlık arasındaki ilişki herkesin malumudur. Vitaminlerin sağlayacağı yararların ayrıntılarına girmenin gereği yok. Sadece kansere karşı koruyuculuk açısından çok önemli olan birkaç vitamine değineceğim. Bunlar A, C ve E vitaminleridir.

A vitamini

A vitamininin esas rolü bizi çeşitli kanser türlerinden koruyan bazı kimyasal tepkimeleri programlamaktır. A vitamini, vitaminin yiyeceklerden özümsendiği sindirim sistemimizde, beta-karoten-

den sentezlenir. Bu işlev safranın yardımıyla gerçekleşir. Eğer sindirim sistemi, karaciğer veya safra kesesinde işlev bozuklukları varsa, özümsenen A vitamini yetersizdir. Bu gizli bir A vitamini yetersizliği durumudur. Biz yiyeceklerimizin yeterince A vitamini içerdiğini düşünebiliriz fakat gerçekte, yeterince A vitamini özümsenemediği için bedenimiz A vitamini eksikliği çeker.

Hayvan ciğeri ve balık yağı A vitamini bakımından çok zengindir. Yumurta, tereyağı ve diğer süt ürünlerinde de az miktarda bulunur. Bedenimizde A vitaminine dönüştürülen karoten; havuç, kırmızıbiber, maydanoz, ıspanak, soğan, kayısı, domates, balkabağı ve renkleri sarımsı kırmızı veya turuncu olan diğer gıdaların içinde bulunur.

A vitamini yetersizliği olup olmadığını anlamak için yapabileceğiniz basit bir test vardır. İyi aydınlanmış bir odadan karanlık bir odaya hızla geçin. Eğer kısa süre içinde karanlık odadaki nesnelerin şekillerini fark edebiliyorsanız bedeninizde yeterli miktarda A vitamini var demektir. Eğer uzun bir süre şekilleri fark edemiyorsanız, A vitamini yetersizliği var demektir. Size taze sıkılmış havuç ve kırmızı pancar suyu içmenizi öneririm (Sayfa 87'ye sebze-meyve suları bölümüne bakınız).

C Vitamini

Yüksek C vitamini içeriği nitrit ve nitratların kanserojen bileşiklere dönüşmesini engeller.

C vitamini, bağırsaklarımızdan demir emiliminin daha iyi ve etkin olmasını sağlar.

Not: Baz kadınlar adet kanamalarının çok fazla olmasından şikâyet ederler. Bu olası bir demir yetersizliği (anemi) göstergesidir, özellikle de kadın sigara içiyor ve yeterince sebze yemiyorsa. C vitamini kan damarlarımızın dayanıklı ve esnek olmasının sigortasıdır.

Kolayca berelenme de C vitamini eksikliğinin bir diğer göstergesidir. C vitamini, kötü kolesterolün bedenimizden atılabilmesi için gerekli olan maddelerden biridir. Yağlı yemeklerden hoşlananlar, yedikleri her bifteğe karşılık koca bir tabak (biftekten üç

kat daha büyük) bir sebze salatası yemelidir. Eğer bu uyarıyı ciddiye almazlarsa er veya geç ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşacaklardır. Hayvansal gıdalarda C vitamini neredeyse hiç bulunmaz.

C vitamininin (askorbik asit) esas kaynağı meyveler, sebzeler, böğürtlengiller ve yeşilliklerdir. Bunlar arasında C vitamini açısından en zengin olan kuşburnu, siyah kuşüzümü, kırmızı kuşüzümü, karaturp, dereotu ve soğandır. Turunçgiller ve elmalar da yüksek C vitamini içeriğine sahiptirler.

Kışın C vitaminini patates, lahana, lahana turşusu, sarımsak, turunçgiller ve bunların suları, kurutulmuş meyveler ve az şekerli reçellerden alabiliriz.

E vitamini

E vitamini gençlik iksiri olarak da adlandırılır çünkü bedenimizdeki hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatır ve aynı zamanda bizi yağ oksidasyonunun zararlı ürünlerinden korur. Yağlar okside olduklarında toksik bileşikler oluşur ve bunların bertaraf edilmesi gerekir. Eğer E vitamini yetersizliği varsa ve bu bileşikler bertaraf edilemezlerse, sinir dokularımızda, kan damarlarımızda ve kaslarımızda sertliğe neden olurlar.

E vitamini yetersizliği özellikle çocuklar için tehlikelidir; sonuçta görme ve solunum bozukluklarına olduğu kadar, lösemiye de yol açabilir.

Çocuklar doğarken bedenlerinde pek az E vitamini vardır. Bu eksikliğin ana sütü ile beslenmek suretiyle giderilmesi gerekir.

İnek sütü, anne sütüne kıyasla çok daha az miktarda E vitamini içerir. Bebeklerin mutlaka anne sütüyle beslenme nedenlerinden biri de budur.

Son yıllarda küçük çocuklar arasında giderek daha fazla sayıda kan kanserlerine rastlanması çok üzücü bir gerçektir. Ben bu hastalıkların ana sorumlusunun E vitamini bakımından fakir yapay yiyecekler olduğuna kuvvetle ikna olmuş durumdayım.

En çok E vitamini içeren gıdalar: Dana ciğeri, yumurta sarısı, buğday, yulaf, çavdar, mısır, bezelye, maydanoz, havuç, soğan ve sarımsak.

Lifler

Avrupa'da yaygın olan kolon kanserinin Afrika'da ender olarak görülmesi dikkat çekince yapılan araştırmalar Afrikalıların daha fazla doğal besinle beslendikleri için bu kanser türünden uzak kaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu yiyeceklerin içinde bulunan lifler, toksinlerin hızla atılmasını sağlayarak, kokuşma süreçlerine bir son vererek ve zararlı bakterilerin bedenimizde kanserojen maddeler oluşturmasının önüne geçerek bağırsaklarımız için adeta bir "süpürge" vazifesi görürler. Bu nedenle, yemeklere sebze salatalarıyla başlanmasını öneriyorum. Liflerin ana kaynakları, kabuğu alınmamış tahıl unları, ekmek, karabuğday, yulaf ve yapraklı sebzelerdir.

Mineral tuzlarından magnezyum, kalsiyum ve selenyum içerenler, kanserden korunma açısından önemlidir. Baklagiller (fasulye, bezelye), buğday, çavdar, yulaf, karabuğday, meyveler ve sebzeler de magnezyumca zengindir. Kalsiyum haşhaş çekirdeğinde, fasulyede, havuçta, lahanada ve peynirde de bol bulunur. Bezelye ve kırmızı pancar selenyum açısından zengindir.

Bazı araştırmalar mantarların ve soya ürünlerinin de bizi kansere karşı koruyan maddeler içerdiğini göstermektedir.

Şunu unutmamalıyız ki, hiçbir beslenme rejimi kansere karşı tam bir koruma sağlamaz; fakat hastalığa yakalanma riski kayda değer ölçüde azaltılabilir. Doğal yiyeceklerin beslenme rejimimizde bol çeşitle yer alması, bedenimizin iyileşmek için ihtiyaç duyduğu maddeleri bulmasını sağlar.

Bazı uzmanlar kanserin, yanlış beslenme karşısında bedenin aldığı öç olduğunu ileri sürüyor. Kanser vakalarının yüzde 99'unda kendimizi zehirleyerek kanseri biz davet ederiz; yalnızca yüzde 1'i bedenimizde doğal olarak ortaya çıkan değişimler yüzündendir. Demek ki, yüzde 1 oranında kanserin kurbanı, yüzde 99 oranında yaratıcısıyız.

Ne yemeliyiz, iyi bir beslenme rejimi nasıl olmalıdır? Bunlar çok ilginç ama bir o kadar da zor sorulardır.

AKIL

Hastalık nedir?

(Aşağıdaki bölüm, genetik hastalıklar için geçerli değildir)

Hastalıklar hakkında sayısız tıp kitabı var ve milyonlarca hekim, bilim insanı hastalıkların sırlarını çözmeye çalışıyor. Hastalıkların kökenlerine ilişkin tatmin edici yanıtlara henüz ulaşılamadı. Bunun muhtemel nedeni de hastalıkların kendi başlarına var olmayışlarıdır. Bizim hastalık dediğimiz şey, bedenimizin olağan işleyişine müdahale eden herhangi bir şeye karşı gösterdiği tepkidir. Bedenin işleyişine müdahale eden bu şey ortadan kalkmadıkça ilgili organ hasta kalır ve sonuçta tahrip olur. İyi çalışmayan bir organ kendisiyle işbirliği yapan diğer organları ve sistemleri de (dolaşım, sinir veya lenf sistemi) olumsuz etkileyebilir. Hastalık ve sağlık arasında yaşadığımız sürece bedenimizde bir mücadele de sürer gider. Bu mücadele olmasaydı, hayatta kalamazdık. Örneğin, sıradan soğuk algınlığı sırasında ateşimiz yükselir, başımız ve kemiklerimiz ağrır, genel olarak bedenimiz güçsüz düşer. Bu belirtileri bir hastalık olarak değerlendirebilir miyiz? Elbette, ancak yüksek beden ateşi hastalık yapıcı bakterileri öldürür, bedenimizin salgıladığı sümüksü maddeler toksinlerin atılmasını sağlarken baş ve kemik ağrılarımız ve kendimizi güçsüz hissetmemiz bedenimizin sağlıklı olmak için verdiği savaşın yan etkileridir.

Hastalık olarak nitelendirdiğimiz şey, bedenimizin bizi sağlıklı tutmak için tasarlanmış mekanizmalarının savunmaya yönelik tepkileridir. Bu mekanizmalara hepimiz sahibiz. Bunlar beden fonksiyonlarımızın yoluna çıkan bozuklukları yok etmek için gereklidir. Bu mekanizmalar ayrıca bozukluklar başladığı zaman bize işaretler verirler.

Sağlıklı olabilmek için bedenimizi dinlememiz ve bize ne söylemeye çalıştığını anlamamız gerekir. Hastalıklara baş düşmanlarınızmış gibi davranmayın. Hastalıklar, bir bakıma, sağlıklı bir yaşam tarzına doğru yönelmemiz için bizi zorlayan şeylerdir.

Benim sağlıklı olmak için yaptığım yolculuğum hiç de kolay değildi. Çok hastalıklı bir çocuktum; yılın belki iki yüz gününü yatakta, çeşitli enfeksiyon ve virüslerle savaşarak geçirirdim. Annem işiyle fazla meşgul bir acil servis doktoruydu ve yatağımın yanında oturup benimle ilgilenmeye pek vakti olmazdı. Ateşim çıktığında, düşürmek için bana birkaç kuvvetli doz penisilin yapardı (60'lı yıllarda çok yaygın olarak kullanılırdı penisilin). Ateşim birkaç gün içinde düşerdi ama burnum sümükle tıkanmış ve boğazım domates gibi kıpkırmızı iltihaplı kalırdı. Bu, annem için daha köklü önlemlerin alınması gerektiği anlamına geliyordu. Bademciklerim alındı. Ama bu daha fazla sıkıntıya neden oldu; maksiler sinüslerim iltihaplandı ve koku alma duyumu kısmen yitirdim. Bu rahatsızlıklara yönelik uzun ve yararsız tedaviler karaciğer bölgesinde ağrılara yol açtı. Ayrıca, ellerimde, karnımda ve sırtımda alerjik döküntüler oluşuyordu. Bu arada beslenme rejimim yağlı ve tatlı gıdalardan oluşuyordu. En alt sağ kaburgamın altında sürekli ağrılar hissetmeme şaşmamak gerekir. Sık baş ağrılarımın ağrı kesicilerle tedavi edilmesi gerekiyordu. Bir gün okulda hastalandım ve sonra da bayıldım. Okul hemşiresi annemi aramış; akut apandisit iltihabı olabileceğinden şüphelenen annem derhal cerrahi bölümüne götürülmemi sağladı. Üç saat sonra ameliyat masasındaydım. Annemin arkadaşı olan cerrahi bölüm şefi beni ameliyat ediyordu. Ameliyat sırasında anlaşılmıştı ki, apandisitim sağlıklıydı ama karaciğerim büyümüş ve iltihaplanmıştı. Cerrah karaciğerime bakınca rahatsızlıklarımın kaynağını anlamıştı ama karnım zaten açılmış olduğu için de her ihtimale karşı sağlıklı apandisitimi kesip almıştı. En azından şimdi belli olmuştu ki, baş ağrılarımın, halsizliğimin ve en alt sağ kaburgamın altındaki şiddetli ağrıların nedenin hasta karaciğerimdi. Apandisit ameliyatı başarılı olmasına karşın uzun yıllar süren basur kılığında yeni sorunlar ortaya çıkmıştı.

Tıpla girdiğim bu "yakın ilişki" dolayısıyla epey tecrübe sahibi olmuştum. İlaçların bedenimdeki herhangi bir şeyi iyileştirdiği her defasında, (bazen farkında olmaksızın) başka bir şeyi rahatsız ettiğini anlamıştım. Daha sonraları kendim insanları tedavi etmeye başladığımda, ilaçlarla uygulanan tedavilerin bedenimizi yalnızca yarı-sağlıklı bir halde tutmayı sağladığına kanaat getirmiştim. Bu nedenle teşhislerin pek çoğunun içinde "kronik" sözcüğü bulunur (kronik safra kesesi iltihabı, kronik eklem iltihabı vb.). Çünkü "kronik"in anlamı "süre giden" "bir türlü bitmeyen" demektir ve böyle bir teşhisten söz konusu hastalığın hayatımızın geri kalan kısmı boyunca tedavi edilmesi gerekeceği sonucunu çıkarabiliriz.

İbn-i Sina bin yıldan fazla bir zaman önce şöyle demişti:

Bir doktorun elinin altında üç şeyin bulunması gerekir: Sözcükler, ilaçlar ve bir bıçak.

Sözcükler, doktorun hastaya yaşam biçiminde ne gibi yanlışlıkların bulunduğunu; bu yanlışlıklarla ve hastalıklarının kaynakları arasındaki ilişkileri anlatması için gereklidirler.

İlaçlar, sözcüklerin hastalığın sebebini açıklayamadığı ama hâlâ hastayı acı çekmekten kurtarmak ve rahatlatmak gerektiği zamanlarda doktorun işine yarar.

Bıçak, doktorun hastalığın kaynağını tespit edemediği, hastayı sözcüklerle etkileyemediği veya ağrıyı azaltacak herhangi bir ilaç bulamadığı zamanlar içindir. Bir ameliyat bıçağı kullanarak yalnızca iyice gelişmiş bir hastalığın etkilerini ortadan kaldırmaktadır. Daha sonra başka yerlerde yeniden baş göstermek üzere hastalığın kaynakları aynen kalmaktadır. Ameliyatlar, çoğu zaman, hastaya daha da kötü bir hastalığa yakalanmadan önce geçici bir süre rahatlama sağlar.

Deneyimlerime göre, hastalık ve sağlık konusunda belirleyici olan bedenimizdeki organlar için mevcut enerji miktarıdır. Eğer bütün iç organlarımızı görünmez bir şekilde birbirine bağlayan enerji sisteminde eksiklikler varsa bedenimiz hasta olur. Kan Fu-

najana, eski bir Japon doktoru, "Tıbbın Ana İlkeleri" adlı kitabında şöyle diyor:

İnsan denen varlığı, ruh ve beden birleşerek oluşturur. Bu nedenle ne ruhsal durumu dikkate almadan bedeni iyileştirmek mümkündür; ne de bedenin durumunu dikkate almadan ruhu iyileştirmek.

Sağlıklı tutmak için bedenimizi düzenli olarak temizlememiz, doğru düzgün beslememiz ve su, temiz hava, gün ışığı ve fiziksel hareketleri kullanarak bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz gerektiğini zaten biliyoruz. Ruhtan bahsettiğimiz zaman ise insanın biyoenerji sistemini düşünmemiz gerekir. Bilincimizin, duygularımızın ve hatıralarımızın tümü, özellikleri hakkında pek az şey bildiğimiz bir görünmeyen enerji sisteminin tezahürleridir. Psikolojik süreçleri düzene sokabilmek için mekanizmalarını öğrenmemiz gerekir. Başka bir deyişle biyoenerji hakkında bilgi edinmemiz gerekir.

Günümüz psikolojisi, bedenimizde gerçekleşen biyoenerji süreçlerinden çok azını dikkate alır. Tıp biliminin esası bedeni tedavi etmeye yöneliktir ve beden ile ruh arasındaki ilişkilerle fazla ilgilenmez. Tıp bedenin değişik bölümlerine öylesine odaklanır ki, bedenin bütün bu bölümlerden oluşan bütünlüklü bir sistem olarak varlığını neredeyse unutur.

Tıpta bu genel yaklaşım egemen olduğu sürece hastalıkların hep kronik ve tedavisi olanaksız kalacağına eminim. Sonuçları tedavi etmeye yönelik gelişmiş yöntemler, nedenleri ortadan kaldırmayacak ve sağlığımızı geri getirmeyecektir. Tıp, hasta organları almak için daha etkili ve ağrısız yöntemler peşinde koşmakta ve sürekli olarak daha gelişmiş alet edevat kullanmaktadır. Yıllar önce kullanılan düşük hızlı diş oyma makinelerini düşünmek bile herkesi korkuyla titretir. Bugünün yüksek hızlı dişçi aletleri ve etkili uyuşturucular diş tedavisini hasta için görece ağrısız bir hale dönüştürmüştür. Ama buna rağmen diş çürümeleri ve diş eti hastalıkları hâlâ vardır ve var olmaya da devam edecektir.

Günümüz yöntemleri, bir cerrahın safra kesesini, hastanın yalnızca ilgili kısmını uyuşturmak suretiyle otuz dakika içinde almasını sağlamaktadır. Birkaç yıl içinde bu işlem sindirim rahatsızlıkları şeklinde etkisini gösterir.

Bir baypas ameliyatı, bedenin başka yerlerinden alınan atardamar veya damarların, dolaşım sisteminin işe yaramaz hale gelmiş koroner atardamarının görevini devralması işlemidir. İşe yaramaz atardamarın yerine takılan damar veya atardamar, aynı hasta bedenden alınmıştır ve yalnızca biraz daha iyi durumdadır; beş veya altı yıl içinde bir baypas ameliyatı daha gerekecektir.

Böyle binlerce örnek vardır. Benim görüşüme göre, uzun vadede en mükemmel ameliyatlar bile, paramparça olmuş eski bir pantolonu yamayla sağlamlaştırmaya çalışmak kabilinden yararsız bir iştir. Bir yerdeki yeni bir yama, bir başka yerin yırtılmasına neden olmakta ve giysinin tümü onarılamaz bir hale gelmektedir. Sağlık sorunları yüzünden bu gibi durumlara düşmüş olanlar bana hak verecektir. Farklı tedavi yöntemleri için harcanan onca zamana rağmen sağlıkları iyiye gitmez. Bu gibi durumların çaresi var mıdır, derseniz, bence vardır.

Bedenimizi iyileştirmek konusunda tamamen yeni bir yaklaşım geliştirmemiz gerekiyor:

1. Bizi iyi tedavi edemedikleri için doktorlarımızı suçlamaktan vazgeçelim.
2. Sağlığımıza dikkat etmenin öncelikle kendi sorumluluğumuz olduğunu anlayalım.

Karaciğerimizi ve bütün bedenimizi zehirleyen ağrı kesiciler almak yerine, nedenlerini ortadan kaldırmak suretiyle, basit yöntemler kullanarak baş ağrılarımızı durdurabiliriz. Eğer safra kesesi taşlarla dolmuşsa, temizlenmesi gerekir; kesilip alınması değil. Kalp hastalıkları, dolaşım bozuklukları ve şişmanlık tembelliğin sonuçlarıdır ve kişinin fiziksel olarak hareket etmesi gerekir. Midemiz ve pankreasımızdaki ağrılar, aşırı yememizden ve bedenimiz için uygun türde gıdalar tüketmememizden meydana gelir. Doğru anlaşılmak isterim; kendi kendini tedavi etmeyi savunmuyorum.

Doktorlara ihtiyaç vardır ve olmaya da devam edecektir. Beklenmedik veya ani durumlarda (kazalar gibi) doktorlar olmadan yapamayız. Buna rağmen, günbegün bedenimize nasıl bakmamız gerektiğini bilmemiz gerekiyor. Doktorları yalnızca bize bilgece tavsiyelerde bulunan kişiler olarak kullanmalıyız.

Yalnızca eğitim görmüş bir meslek erbabı değil, herkes sağlıklı olmak için gerekli bilgilere sahip olabilir. Çeşitli doğal yeteneklerimizi kullanabilmek için sağlıklı kalmaya ihtiyacımız var.

Sağlıklı kalmak için de Hipokrat'ın şu öğüdüne uymalıyız: "Eğer kendi kendinizin doktoru değilseniz, ahmaklık ediyorsunuz demektir"

Kaybolan sağlıklarını kazanmaya çalışanların hatırlamaları gereken en önemli şey organizmanın bütünlüklü bir sistem olduğu ve bedenimiz ile aklımızı birlikte tedavi etmemiz gerektiğidir. Sadece bu tür bir yaklaşım sonuç sağlar. Sağlık, fiziksel ve ruhsal mükemmeliyete ulaşma çabası gerektirir.

Vurgulamak istediğim bir şey daha var: Daha küçük bir çocukken, çeşitli şekillerde sağlığımıza zarar vermeye başlıyoruz. Bu nedenle, birdenbire sağlıklı olmayı bekleyemeyiz. Sağlık sorunlarımızın tümünden kurtulmak için birkaç yıl uğraşmamız gerekiyor. Bir kez bedenimizi ve ruhumuzu düzene soktuktan sonra tek ihtiyacımız, hayatımızın kalan kısmı boyunca, doğanın bize armağanı olan sağlığımızın iyi olmasını sağlamak ve bunun tadını çıkarmaktır.

Kendinizi tanıyın

Romalı filozof Seneca şöyle diyor: **"İnsanlar ölmezler, kendi kendilerini öldürürler."**

Bu harikulade tespit iki bin yaşındadır ve içerdiği bilgeliği dikkate almamaya devam ediyoruz. Neden böyle olduğunu merak ediyorum doğrusu? Seneca bunu yeterince yüksek sesle mi söylemedi, yoksa insanların söylenenlerin farkına varacak zamanları mı yoktu? Her iki durumda da kötü alışkanlıklarımızı kuşaktan kuşağa aktarıyoruz ve bu arada alışkanlıklarla birlikte hastalıkla-

rı da aktarmış oluyoruz. Bunun için zor zamanlarda yaşadığımız ve uygarlığın gelişmesinin üzerimize büyük bir yük bindirdiği bahanesine sığınıyoruz. Ancak daha ziyade fazla kilolarımızın, tembelliğimizin ve bedenimizin işlev görmesini sağlayan kuralları toptan hiçe saymamızın yükü altındayız. Karmaşık ekonomik sorunlarla baş etmeyi, bilgisayar kullanmayı veya binlerce bağlantısı olan elektronik cihazları onarmayı biliyoruz ama günde kaç kez işediğimiz veya çişimizin rengi gibi basit soruların yanıtlarını veremiyoruz. Vurgulamak isterim: Bedenimizin nasıl çalıştığını öğrenmezsek sağlığımızı koruyamayız.

Bir gün bir kafeteryada otururken yüzünden sıkıntılı olduğu anlaşılan genç bir kadın gördüm. Çantasından bir hap kutusu çıkardı ve birini yuttu.

"Sorun nedir?" diye sordum

Dostça gülümsemeye çalışarak, "Yine başım ağrıyor" dedi.

Ona daha yakından baktım. Gözleri yorgun ve hafifçe kızarıktı. Yüzünde siyah noktalar, lekeler, et benleri ve doku bozuklukları vardı. Yüzü, kadın sigara tiryakilerinde sıkça rastlandığı üzere, sarımsı kahverengi görünümlüydü. Görece genç yaşına (25-27) rağmen gözlerinin altında halkalar vardı. Kaşlarının arasında derin bir çizgi oluşmuş, gözkapakları hafifçe şişkindi. Çenesinin altında ve boynundaki deri pörsümüştü. Kambur duruyor, boynunu zar zor döndürüyordu.

"Bir büroda çalışıyorsunuz değil mi?" diye sordum.

"Nasıl bildiniz?"

"Masa başında oturan herkes baş ağrısı, düşük tansiyon, böbrek rahatsızlıkları ve üreme organlarına dair hastalıklar yaşar. Bu, kadınlar için özellikle böyledir. İşteki konumunuz bütün bu belirtilerin nedeni. Teninizdeki bütün bu lekelerin, et benlerinin ve doku bozukluklarının nedenini bilmek ister misiniz?"

Şaşırarak, "Söyleyin lütfen" dedi.

"Omurganızda kayma var ve karaciğeriniz hasta da ondan. Bu, ciltte lekelere ve baş ağrılarına neden olur. Lütfen dikkatle ayakkabılarınıza bakınız"

Yine şaşırarak ayaklarını masanın altından çekti.

"Ayakkabılarınız ön ve orta kısımlarından aşınmışlar. Bu, karaciğerinizin hasta olduğunu gösterir."

"Ayakkabılarımın size hastalıklarım hakkında nasıl bilgi verebildiklerini anlayamıyorum doğrusu."

"Aslına bakarsanız çok fazla bilgi verirler. Ayakkabılarınızın aşınma biçimi, kendisini açığa vurmadan çok önce hastalıklara ilişkin bilgi verir. Antik dönemlerdeki doktorlar ayakların durumu ile karaciğer veya kalp gibi bacaklarda güçsüzleşmeye neden olan iç organlar arasında yakın bir ilişki olduğunu keşfetmişlerdir. Bir organımız hastalandığında farklı biçimde yürümeye başlarız ve ayakkabılarımızda özel bir biçimde aşınmalar olur. Eğer ayakkabımızın tabanı topuktan hızlı bir şekilde aşınıyorsa, böbrek rahatsızlığına işarettir. Eğer uçtan ve dış kenarlardan aşınıyorsa, kalp rahatsızlığı demektir. Sizin ayakkabılarınızın aşınma tarzı karaciğerinizin hasta olduğunu gösteriyor. İyi çalışmayan bir karaciğer kanın iyi süzülememesi anlamına gelir. Kirli kan bedende dolaşınca, sağlıklı organların da iyi çalışmamasına neden olur. Karaciğer ile deri arasında çok yakın bir ilişki vardır. Siyah noktalar, lekeler, sivilceler, benler ve doku bozuklukları gibi şeylerin tümü iyi çalışmayan bir karaciğerin yarattığı sonuçlardır."

"Bu çok ilginç" dedi inanmadan. Kahvesinden bir yudum aldı ve dinlemeye devam etti.

"Bugün kaç fincan kahve içtiniz?"

"Üç veya dört. Tansiyonum düşük ve sık sık başım ağrıyor. Kahve içmezsem uyku basıyor."

"Size nedenini söyleyeyim. Böbrekleriniz pek iyi çalışmıyor ve bu da başka şeylerin yanı sıra düşük tansiyonunuzun nedeni. Kahve yalnızca on beş-yirmi dakika kendinizi zinde hissetmenizi sağlar ama sonra yine kendinizi uykulu ve yorgun hissedersiniz. Fazla miktarda kahve içmek, bedenden demir, magnezyum ve kalsiyum gibi çok önemli elementlerin atılmasına neden olur. Kahvenin yanında sıkça içilen sigara da C vitamini yetersizliğine neden olur. Her sigaradan sonra, kaybettiğiniz miktarda C vitaminini yerine koymak için bir li-

monun veya portakalın sıkılmış suyunu içmeniz gerekir. Eğer bunu yapmazsanız, sonuç olarak gözlerinizin altında koyu halkalar oluşur; bu, kansızlığın göstergelerinden biridir. Çatlayan kılcal damarlar, özellikle yüzünüzde ve bacaklarınızda, C vitamini ve magnezyum eksikliğine işaret ederler. Açlığınızı bastırmak için kahve ve sandviç yediğiniz dikkatimi çekti."

"Haklısınız, kahve iştahımı azaltıyor" diyerek kabul etti.

"Buna katılamayacağım. Kahve yalnızca bir uyarıcıdır. Size çok kısa bir süre için enerji verir, hepsi bu. Açlığınızı bir sandviçle bastırmak sık sık kabızlığa yol açar çünkü yediğiniz az miktar sindirim organlarınızın, özellikle de kalınbağırsağınızın çalışmasını sağlayacak kadar lif içermez. Kabızlık dolayısıyla bağırsaklarda kalan yiyecek kalıntıları kokuştuğu ve bakterilerin açığa çıkardığı toksinler kana karıştığı zaman kendi kendimizi zehirlemiş oluruz. Bu toksinler sürekli yorgun hissetmenin, baş ağrılarının, uykusuzluğun ve sinir bozukluğunun nedenidir."

"Bazen bir hapın başımın ağrısını geçirmeye yetmediğini kabul ediyorum" dedi ve ikinci bir hap yuttu.

"Neden kendinizi zehirliyorsunuz? Her hap bir zehirdir! Bugün başınızın ağrısını geçirse bile, yarın ne yapacaksınız? Ya da bir ay sonra? Bedeninizi bu şekilde zehirlemeye devam mı edeceksiniz?"

"İyi ama başka ne yapabilirim?"

"Hap almadan baş ağrısını geçirmenin pek çok yolu vardır. Sağ elinizle alnınızı kavrayın; elinizin ayasını sıkıca alnınıza bastırın ve alnınızı ovarak yirmi kere başınızı sağa çevirin. Aynı şeyi sol elinizi kullanarak ve başınızı sola çevirerek yineleyin. Daha sonra baş ve işaret parmaklarınızı kullanarak kulak memelerinize üç-beş dakika masaj yapın. Masaj acıtacak kadar kuvvetli olsun. Bunu şu anda yapabilirsiniz."

Bu hiç karmaşık olmayan işlemi yapması beş dakika kadar sürdü. Sordum:

"Şimdi nasıl hissediyorsunuz?"

"Geçti" dedi inanamaz gibi. "Sağlığımla ilgili bana başka ne söyleyebilirsiniz?"

"Sürekli burnunuz akıyor ve ağzınızdan nefes alıyorsunuz. Sık sık boğazınızın, bronşlarınızın ve akciğerlerinizin rahatsızlanmasının nedeni bu. Bütün bunların nedeni ne yumuşak bir yatakta yatmanız ve yastığınızın yumuşak olması."

Kadın, şaşkınlıkla gözlerini kocaman açarak, "Benim yaşımda bedenim hakkında pek az bilgi sahibi olacağım söylenir. Lütfen bana ne yapmam gerektiğini söyleyin" dedi, hafifçe utanmış gibi.

"Yaşam tarzınızı değiştirin. En önemlisi de kabız olmamaya bakın, bağırsaklarınızın ve karaciğerinizin iyi çalışması için gerekenleri yapın ve son olarak da omurganızı düzelttirin. Hoşunuza giden şeyleri değil, sağlıklı olanları yemeye başlayın. Ve son olarak da şu önemli gerçeği kavrayın: Sağlığınız kendi ellerinizdedir."

Şifa veren düşünce

Kendi kendini iyileştirme yöntemi

Doğa her birimize başımıza gelebilecek her türlü hastalığa karşı ilaç içeren mükemmel bireysel "eczaneler" sağlamıştır. Tek yapmamız gereken onu nasıl kullanacağımızı öğrenmektir.

Kendi kendini iyileştirmenin iki basamağı vardır. İlki, bedendeki bütün kasları gevşetmektir. İkinci aşamada, bedenimizin kendi kendisini düzenleyen programlarını harekete geçirecek şekilde tasarlanmış bir iyileşme programını (tıpkı bir bilgisayar programı gibi) zihnimizin bilinçaltında yürürlüğe koyarız. Kendi kendini iyileştirme etkili bir yöntemdir çünkü bedenimizin doğal savunma mekanizmalarını kullanır.

1. Aşama: Rahatlama

Yere yumuşak bir battaniye serip üzerine sırt üstü uzanın. Kollarınızı bedeninizin yanına uzatmalısınız; ellerinizin ayası yukarıya bakmalı ve parmaklarınız hafifçe kıvrık olmalı; ayaklarınız hafifçe dışa eğimli ve başınız bir yana dönük durmalı; ağzınız açık, diliniz üst dişlerinize dayanmış halde ve iyice yoğunlaşabilmeniz için gözleriniz kapalı olmalı. Sakin olmaya çalışın, başka

hiçbir şey düşünmemeye gayret edin ve en önemlisi sakince ve düzenli nefes alın. Tam bir rahatlamaya ulaşmak genellikle iki ila beş dakika alır.

2. Aşama: Kendi kendini iyileştirme

Bedenimizdeki hücrelerin, küçük bir çocuğunkine benzeyen temel bir zihinsel kapasitesi vardır. Hasta organımıza hitap ederken bunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Hayalinizde hasta organınızı canlandırmaya çalışın ve onunla bir iletişim kurmaya çalışın, ona bir emir vermeye yoğunlaşın. Verdiğiniz emir, sanki sevgili çocuğunuzun bir davranışını düzeltiyormuşsunuz gibi açık ve kesin bir şekilde ifade edilmiş olmalıdır. Her bir organımızın kendi "kişiliği" vardır: Örneğin midemiz ve karaciğerimiz inatçıdır ve pek mantıklı değillerdir. Onlara sert komutlar kullanarak hitap etmek gerekir. Kalbimiz çok daha bilgedir; nazikçe ve samimiyetle ifade edilen talepleri dinler.

Bu aşamayı tamamladıktan sonra, örneğin, kalbinizin içine baktığınızı hayal edin ve orada küçük bir parlak bir alev görmeye çalışın. Alevin büyüdüğünü, bütün kalbinizi ve sonra da başınızdan el ve ayak parmaklarınızın uçlarına kadar bütün bedeninizi doldurduğunu hayal edin. Bu alevin bedeninizi nasıl temizlediğini, enfeksiyonları giderdiğini, size sağlık ve canlılık verdiğini hissetmeye çalışın. Yavaşça kendi kendinize şunu söyleyin: "Her nefes beni tamamen temizlemeye daha da yaklaştırıyor. Bedenimdeki bu ışık, iyileştiren enerji." Eğer bedeninizde yerini bildiğiniz özel bir yumru ya da enfeksiyon varsa, sağ elinizi üzerine koyun ve şifa veren ışığın elinizin ayasından yayıldığını, yumruyu tıpkı baharda güneş ışığının kar ve buzları erittiği gibi erittiğini hayal edin.

Bu, yalnızca bir örnek. Herkesin kendi iyileşme senaryosunu geliştirecek hayal gücü vardır. En önemli şey, kaslarınızı gevşetmeyi ihmal etmemek ve bilinçaltınıza bir iyileşme programı girmektir. Kendi kendinizi iyileştirme çalışmasını istediğiniz zaman yapabilirsiniz fakat en iyisi etrafınızda dikkatinizi dağıtacak kimse yokken bunu yapmanızdır. Eğer sakin müziklerden

hoşlanıyorsanız daha kolay rahatlamak için en sevdiğiniz parçayı da fonda çalabilirsiniz. Sinir sistemi, hafıza, görme, işitme gibi bütün iyi çalışmayan organ ve sistemlerimizi bu yöntemle etkileyebiliriz. Olayı ciddiye almamız ve bazı sağlık sorunlarımızın sorumlusunun bizzat kendimiz olduğunu bir ölçüde kabul etmemiz gerekir.

Hayata olumlu yaklaşım

Ölüm yaşlılık kadar dehşet verici değildir.

Doğu Atasözü

Mutlu Yaşlılık

Çağlar boyunca insanlar ölümsüz olmayı hayal ettiler ve efsanevi gençlik iksirini aradılar. İnsan ömrünü uzatmak için bilim insanları hâlâ çalışıyor.

Yaşlanmaya direnmememiz gerektiğine inanan çok sayıda insan var. Bunun ölmekte olan yaşlı bir ağacı diriltme veya parçalarına ayrılmakta olan ahşap bir evi yeniden tamir etme çabasından farksız olduğunu ileri sürüyorlar. Bu görüşe göre, belirtilerini azaltmak suretiyle yaşlanma sürecini sınırlı bir şekilde etkileyebilir ve doğa kendi yolunda ilerlerken fazla acı çekmenin önüne geçebiliriz.

Peki, beden neden yaşlanır? Bunun nedenlerinden biri kendi yaklaşımımızın bedenimizi yaşlanma sürecini hızlandırmaya koşullamasıdır.

Yaşlılıkla birlikte gelen hastalıklardan, hareket yeteneğimizi yitirmekten ve yardıma muhtaç duruma düşmekten korkarız. Bu korkulara ve düşüncelere kapıldığımız anda yaşlanma sürecimiz başlamış demektir.

Yaşlanma sürecimizin nasıl ilerleyeceği büyük ölçüde ölüm ve yaşlanmaya karşı psikolojik yaklaşımımıza bağlıdır.

Bütün diğer canlı organizmaların aksine aklımızı kullanarak bedenimizdeki bütün yaşamsal süreçleri etkileme yeteneğine sahibiz.

Yaşlanma, birbiriyle ilişkili iki etmene bağlıdır: Hormonlarımız "yaşlanır" ve böylece hormonlarımızla hücrelerimiz arasındaki temas zayıflar. Hormonlarımız, beynimizin hücrelerimizle bilgi alışverişinde bulunma araçlarıdır.

Her hücrede hormonal işaretleri almaya yarayan alıcılar bulunur. Bu alıcılar artık hormona tepki vermemeye başladığında, hücre yaşlanmaya başlar ve sonunda ölür. Basit bir benzetme yapacak olursak; bedenimiz bir televizyona; beynimiz onu açıp kapatmaya, kanallar arasında geçiş yapmaya yarayan uzaktan kumanda cihazına; hormonlarımız bu uzaktan kumanda cihazının pillerine ve hücrelerimizdeki alıcılar da pilleri uzaktan kumandaya bağlayan bağlantılara benzer.

Piller yaşlandığı zaman hâlâ daha bir süre iş görürler ama aynı zamanda bağlantıların yüzeylerinde paslanmalara neden olurlar. Televizyonda ya da uzaktan kumandada bir sorun olmamasına rağmen sistem hatalı çalışmaya başlar ve en sonunda da tamamen çalışmaz olur. Eğer piller yenilenir ve bağlantılar da temizlenirse, her şey yeniden güzelce çalışmaya başlar. Benzeri bir durum bedenimizde de gerçekleşir ama süreç çok daha karmaşıktır. Bu, yine de, teorilerden yalnızca biridir. Bedenimiz doğanın sağladığı bir tasarıma göre çalışır; ancak yine de bu gezegende geçireceğimiz yılların sayısı büyük ölçüde bedenimize gösterdiğimiz günlük ve genel bakıma bağlıdır.

Genç kalma sanatı

Şu anda hiçbir yan etkisi olmadığına inanılan yeni kuşak yapay hormonlar var. Bu hormonlar bedenimize verilebilir; ancak, uygulamalar bu yeni hormonların yaşlanmayı ancak yavaşlatabildiklerini ve kimi durumlarda da hiçbir şekilde beklenen sonuçları yaratmadıklarını göstermiştir. Öte yandan, bilim insanlarına bakılırsa, beynimizin kapasitesinin ancak yüzde 10'luk bir kısmını kullandığımızı söylüyorlar. Bu ise, elimizde işe koşulmaya hazır çok geniş bir zihinsel yetenek yedeği bulunduğu anlamına gelir.

Hafıza doğanın harikulade bir armağanıdır. Hatıralarımız duygularımızı harekete geçirir ve duygularımız da, özellikle olumlu

olanları, hormonlarımızı (örneğin endorfinler gibi mutluluk hormonlarını) çalıştırır ve hormonlarla birlikte de bütün bedenimizdeki hücrelerin alıcılarının çalışmaya başlamasını sağlar.

Bu, olumlu düşünce ve duygularımızın gençlik iksiri gibi iş gördüğünü gösterir. Yaşımızdan bağımsız olarak, bu düşünce ve duyguları biyolojik saatin kollarını tersine döndürmek için her zaman kullanabiliriz.

Genç kalmak için reçete

Hafızamızı iyi bir şekilde kullanmak için saklanan gençlik hatıralarımızı, ilk aşkımızı ve hayatımızın başka en mutlu anlarını seçebiliriz. Bir insan için (özellikle kadınlar için) hastalıklara karşı sevgiden daha etkili bir ilaç yoktur.

Eski zamanlarda kadınlar gelinliklerini saklar, arada bir çıkarıp bakar, hatta yeniden giyerlerdi. Gençlik fotoğraflarınıza düzenli olarak bakmak ve okul arkadaşlarınızla sık sık buluşmak da çok yararlı olur. Bütün bu etkinlikler bedenimize ve zihnimize gençlik iksiri etkisi yapar. **Sürekli olarak gençliğe ve sağlığa yönelmeniz yalnızca yaşlanmayı geciktirmekle kalmaz, gençliğinizi geri de getirebilir.**

Antik çağ kültürleri genç ve sağlıklı kalmaya dair pek çok özlü söz barındırır. Size yararı olacağını umarak en etkili olanlarını seçtim. Bunları gençliğinizi mümkün olduğu kadar uzatmak, sağlıklı olmanın tadını çıkarmak, yaşlanmayı olabildiğince geciktirmek için kullanın. İşte o sözler:

1. Kendinizi olduğunuz gibi sevin.
2. Kimseyi kıskanmayın.
3. Eğer kendinizden memnun değilseniz, hayatınızda değişiklikler yapın.
4. Kendinize ve başkalarına yönelik öfke, aşağılama ve eleştiriler, sağlığınıza son derece zararlıdır.
5. Eğer bir karar verdiyseniz, yürürlüğe koyun.
6. Yoksullara, hastalara ve yaşlılara güle oynaya yardım edin.

7. Asla yaşlılık, hastalık veya ölüm hakkında düşüncelere dalmayın.
8. Aşk, hastalık ve yaşlanmaya karşı en iyi ilaçtır.
9. Oburluk, açgözlülük ve zaaflarınızın üstesinden gelememek düşmanlarınızdır.
10. Endişe ömrünüzü törpüler.
11. Korku ve yozlaşma en büyük günahlardır.
12. Hayatımızın en güzel günü bugündür.
13. En güzel şehir, kendinizi mutlu hissettiğiniz şehirdir.
14. En güzel meşgale size kendinizi mutlu hissettirendir.
15. En büyük hata umudu yitirmektir.
16. Verebileceğiniz ve alabileceğiniz en büyük armağan sevgidir.
17. Sahip olduğunuz en değerli varlık sağlığınızdır.

Sevgili okurlar, aşağıdaki cümleyi dikkatle okumanızı rica ediyorum. Eğer hakikaten anlarsanız, hayatınızı değiştirebilir:

Uzun ve sağlıklı yaşayabilmek için gündelik hayatımızda daha neşeli ve canlı olmamız gerekir. Bunu kimse bize öğretemez, kendi kendimize öğrenmek zorundayız.

Kırışıkların sırrı

İnsanların çoğunluğu yaşlandıkça aynaya daha seyrek bakar. Bir zamanlar büyük ve güzel olan gözlerimizin şimdi kısmen sarkan, şişmiş gözkapaklarımızla kapanmış, altlarında belirgin gözaltı torbalarıyla, yüzümüzü yaşlı ve mutsuz gösterdiği gerçeğiyle yüzleşmek kolay değildir.

Yaşlanmak; yüzümüzde ve bedenimizde kırışıklıkların belirmesini izlemek istemeyiz. Ancak aramızdan pek az kişi aynadaki görüntünün aslında yaşam tarzımızın yansıması olduğunun farkındadır. Pahalı kremler ve diğer günümüz kozmetikleriyle yaşlandığımızı ne kadar kapatmaya çalışsak da, bedenimizin gerçek durumu görülür. Kırışıklar, deri lekeleri, gözlerimizin ışıltısı, saçlarımızın parlaklığı, tırnaklarımızın durumu, yürüyüşümüz hatta yazımız bile iç organ-

larımızın durumunu yansıtır. Örneğin midesinde yahut on iki parmak bağırsağında ülser olanlar sırtlarını kamburlaştırır, benizleri soluktur ve gözlerinin altında kahverengi gölgeler bulunur (kansızlığın tipik göstergeleri). Sindirim yollarında ülser olduğunun bir diğer göstergesi de burnun ucunun beyaz görünmesidir. Kaşların arasındaki derin dikey çizgi sık sık baş ağrısı çekilmesiyle ve temiz havaya ihtiyaç duyulmasıyla ilişkilendirilebilir.

Bedenimizin içinde olup biten her şey dışında da açıkça kendisini belli eder. Gözaltlarındaki torbalar yaşlanmadan başka şeylere de atfedilebilir.

İyi çalışmayan böbrekler, mesane veya kalp de gözaltlarında torbalar oluşmasına neden olur. Benzer şekilde, gözkapaklarımızın şişmiş olması pek çok insanın sandığı gibi uykusuz gecelerin sonucu değildir, iyi çalışmayan bir dolaşım sisteminin bariz göstergesidir. İnsanlar daima gözle görülemeyen iç organların ne halde olduğunu dış göstergeleri izleyerek anlamaya çalışmıştır. Çinliler, yüzdeki kırışıklıkları yorumlayarak hastalıkları teşhis etmeyi ilk öğrenenlerdir. Sian Min ustaları, bilgilerini yalnızca seçilmiş birkaç kişiye aktarmışlar. Daha fazla insan bu bilgiye sahip olsaydı, belki de insanların genel sağlık durumu çok daha iyi olacaktı.

Görünüşümüz – Sağlığımızın Yansıması

Bu bölüm size dilimizin, gözlerimizin, dudaklarımızın, tenimizin vs. bize bedenimizin içinde olup biten süreçlere ilişkin neler söylediğini anlamanıza yardımcı olacak. Bedenimiz, içindeki bütün doku ve organların birbiriyle ilişkili olduğu bütünlüklü bir sistem olmasına rağmen, burada belli bölümleri ele alacağız ve görünümlerinin nasıl belli hastalıklara yatkınlık göstergesi olabileceğini değerlendireceğiz.

Kafanızın şekli

Kafanın şekli, çoğu zaman, dirayet göstergesidir. Kafatasının arkası düz olan insanlar, sağlıklarının doğal olarak fazla güçlü olmadığını hesaba katmalıdır. Bu kişiler, çeşitli tedavi yöntemlerini kullanarak, sağlıklarını güçlendirmeye çalışmalıdır. Kafatasının

arkası düz olan kişilerin en yaygın yakınmaları: Sürekli halsizlik, dolaşım sorunları, migren, karaciğer ve sindirim sistemi ağrıları.

Saç

Saçımız genellikle kendimizi nasıl hissettiğimizi gösterir; karma karışık, şekle sokulması zor, yağlı, kuru veya kırılgan ise bedenimizin içinde bir şeylerin yolunda gitmediğinin bir kanıtıdır. Saç sorunları genellikle karaciğerin süzme işlevini layıkıyla yerine getirememesinin veya bazı ana ve iz elementlerin yetersizliğinin göstergesidir.

Kelleşenlere söylemek istediğim birkaç söz var: Kelleşmenin nedenlerini ve saç dökülmesini önlemenin yollarını bir başka kitabımda (*Cure The Incurable - Tedavi Edilemeyeni Tedavi Etmek*) ayrıntılı olarak anlatmıştım. Bu kitabın okurlarından aldığım mektuplar gösteriyor ki, herkes saç dökülmesine karşı verdiği mücadelede bu yöntemleri kullanma yeteneğine sahip değil. Benden yapılması daha basit ve kolay yöntemler soruyorlar. Maalesef onları hayal kırıklığına uğratmak zorundayım; kolay bir yol yok. Kelleşme sürecini durdurmaya çalışmak gerçek bir mücadeledir. Eğer gereken zamanı ve enerjiyi harcayamıyorsanız, o zaman yaklaşım tarzınızı değiştirin ve kelleşiyorsunuz diye üzülmekten vazgeçin; yeryüzünde sizin gibi milyonlarca insan var. Durumu ağırbaşlılıkla kabul edin, utanç duymayın ve uzun zamandır uzattığınız son kalan saçlarınızla kelliğinizi saklamaya çalışmayın. Kelliğinize siz ne kadar az önem verirseniz, başka insanların da o kadar az dikkatini çeker. Bir başka teselli unsuru da var; Fransız sosyologların yaptıkları bir araştırmaya göre, kadınlar kelliği erkeklerde hoş ve dost canlısı kişilik yapısıyla özdeşleştiriyor. Kelleşmenizin sizi mutsuz etmesine izin vermeyin. Nede olsa esas önemli olan kafanızın içidir.

Alın

Alnımızın görünüşü açısından en önemli şey kırışıklıklardır. Burnun bittiği yerin hemen üstünde bulunan haç şeklindeki bir kırışık, doğrudan ciddi bir omurga bozukluğunun işareti olabilir. Alındaki diğer kırışıklıklar, boyun omurlarındaki bozulmalara

bağlı migren ağrılarına eğilimi işaret eder. Kesikli ve dalgalı şekilli kırışıkları olan kişilerin sinir sistemi dengeleri zayıftır; çabuk öfkelenmeye, depresyona ve umutsuzluğa kapılmaya yatkındırlar. Çapraz şekilli derin ve belirgin kırışıklıklar güçlü bir karakterin ve hastalıklara karşı dirençli olmanın göstergesidir.

Gözler

Gözlerimiz yalnızca fiziksel sağlığımızın yansıması değildir, ayrıca kişiliğimizin belli özelliklerini de ifade eder. Gözlerimiz akıl ve zekâmızı olduğu kadar, zindeliğimizi de gösterir.

Yeşil gözler duyarlı ve kırılgan kişilik yapısını gösterir. Yeşil gözlü insanlar oldukça güvenilirdir. Her zaman sevgiye açtırlar ve karşılığında koşulsuz bir bağlılıkla sevgi verirler.

Mavi gözler hayalci veya naif kişilik anlamına gelmez. Tam tersine mavi gözlü insanlar iradesi güçlü, amaçlarını bilen ve bunlara ulaşmak için ısrarla çabalayan kişilerdir.

Siyah gözler acımasız ve tutkulu bir kişiliği yansıtır. Özellikle iş romantik meselelere gelince, hiçbir şey arzularının yolunu tıkayamaz.

Gri gözler öğrenmeye meraklı bir zihni yansıtır. Gri gözlü insanlar hayatta, özellikle de kişisel ilişkilerde genellikle başarılı olurlar.

Açık kahverengi gözler makul ve pragmatik kişiliği yansıtır.

Koyu kahverengi gözler duyarlı bir yapıyı, hayattaki amaçlar ve bu amaçlara ulaşma yolları konusunda kafa karışıklığını yansıtır. Bu da sık sık çabuk öfkelenmeye ve karamsarlığa neden olur.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, gözlerimizin altındaki torbalar mesanemiz, böbreklerimiz ve kalbimizdeki sorunların sonucunda oluşur. Eğer bu organlarımızı temizleme yönünde çaba gösterecek olursak torbaların oluşum nedenlerini ortadan kaldırmış oluruz ve zaman içinde kaybolurlar. Ancak, bu biraz zaman alır. Eğer torbalardan daha hızlı kurtulmak istiyorsanız aşağıdaki yöntemi deneyebilirsiniz.

Yararlı tavsiye:

- Yarım bardak kaynar suyu bir çay kaşığı adaçayının üzerine boşaltın; on beş dakika demlenmeye bıraktıktan sonra süzün. Elde ettiğiniz suyu ikiye ayırarak yarısını buzdolabına kaldırın, diğer yarısı ılık kalsın. İki pamuk pedi ılık olana batırın, rahatça uzanın ve pedleri gözlerinizin altını kapatacak şekilde koyup on dakika kadar bekleyin. İkinci olarak aynı işlemi soğuk adaçayı ile yapın. Bu işlemi, bir ay süreyle yatağa gitmeden önce ikişer kez gün aşırı yapın. Bir ay ara verin ve sonra işlemi aynen tekrarlayın.
- Gözaltlarınıza doğranmış maydanoz koyun ve üzerini suya batırılmış pamuk pedle örtün. Bu işlemi, yatağa gitmeden önce ayda en az on beş gün onar dakika süreyle yapın.
- Yarım patatesi rendeleyin; eşit miktarda buğday unu ve soğutulmuş sütle karıştırın. Karışımı göz kapaklarınızın üzerine koyarak on beş dakika dinlenin ve sonra ılık suyla yıkayın (en iyisi maden suyudur) ve bir göz kremi sürün.

Kaşlar

Vücudun hormonal sisteminin bir göstergesi olabilir.

Göz kapakları

Sinir sistemi üzerine binen baskıyı gösterebilir. Düzgün göz kapakları sinir sisteminin normal çalıştığı anlamına gelir. Göz kapakları boyunca bir kırışığın oluşması mineral dengesizliği, uyku yetersizliği veya vücuda fazla gerilim yüklendiği anlamlarına gelebilir.

Burun

Zihinsel niteliklere ilişkin bilgi verir. Burnu sağa doğru eğri insanlar fiziksel çalışmaya yatkın olurlar; sola yatkın burunlu insanlar ise entelektüel nitelikteki işlere daha çok ilgi duyarlar.

Dudaklar

Üst dudağın şekli ve rengi kanın bileşimini gösterir. Alt dudağın görünümü ise bedenin alt tarafındaki iç organların durumunu ifade eder.

Dişler

Sağlıklı dişler fildişine benzer (sigara tiryakilerinin sararmış dişleriyle karıştırmayın). Bedenin sağlığı, dişlerin güzelliğinde ve parlaklığında yansır. Çürümüş dişler sağlığın bozuk olduğunu gösterir. Günümüzdeki diş çürümelerinin asıl nedeni pişmiş ve kızarmış gıdalar, yüksek şeker içerikli gıdalar, dondurma, yapay gıdalar, kahve ve meşrubat tüketimidir.

Erken yaşlardan itibaren hatalı beslenme kalsiyumun bedenimizde işlenmesiyle ilgili süreçleri tamamen harap eder ve bunun sonuçları da dişlerimize ve kemiklerimize yansır.

Dişlerin sağlıklı olabilmesi için düzgün beslenmeleri ve temizlenmeleri gerekir. Bu arada yiyeceklerin yavaş yavaş çiğnenmesi, sıcak ve soğuk yiyecek ve içeceklerden kaçınılması gerekir. Altı ayda bir düzenli diş kontrolü yaptırmak da önemlidir.

Dil

Bedenimizin aynasıdır. Dilin durumuna bakarak bir kişinin sağlık durumunun nasıl olduğu doğru biçimde belirlenebilir. Bir hastalığın belirtileri kaybolmuş bile olsa, dilin görünümü tamamen tedavi edilmemiş olduğunu söyleyebilir. Sindirim organlarının (mide, karaciğer, bağırsaklar) hastalıkları, kendilerini dil yüzeyinde açık bir şekilde belli ederler. Çoğu insanın dilinin üzerinde, sindirim sorunları olduğuna işaret eden grimsi beyaz bir katman vardır. Hatalı beslenme kanın asitliğinin artmasına yol açar, bu ise maya, mantar gibi hastalık yapıcı organizmaların gelişmesini hızlandırır. Sindirim sistemi, kalp, karaciğer rahatsızlıklarının pek çoğunun nedeni kanın asitlik derecesinin artmasıdır. Dil üzerinde grimsi beyaz bir mantar katmanının bulunması hayat tarzında ivedi olarak değişiklik yapılması, bütün bedenin temizlenmesi, uygun yiyeceklerin birlikte yenilmesi ve kanın baziklik derecesini artıracak yiyeceklerin (sebze ve meyveler ile bunların taze sıkılmış suları) daha çok tüketilmesi gerektiği anlamına gelir.

Kulaklar

Kulaklarımız yaratıcı yeteneklerimizi yansıtır. İri kulaklı insanlar genellikle mükemmele ve bilgiye ulaşmak için mücadele etme eğilimindedir. Küçük kulaklar ise çoğunlukla kararsızlık, yeteneklerin sınırlı olması ve çabuk vazgeçmenin göstergesi olabilir.

Çene

Çene karakterin gücünü yansıtır. Geriye kaçık bir çene irade zayıflığı, dayanıksızlık ve nevrasteniye eğilim anlamına gelebilir.

Boyun

Boyun biyolojik yaşı yansıtır. Kısa bir boyun dolaşım sistemi bozuklukları ve felç geçirmeye yatkınlık göstergesi olabilir. Kısa boyunlu insanlar kilolarını kontrol etmeli, kolesterol seviyelerini düşük tutmalı ve açık havada bol vakit geçirmelidir.

Omuzlar

- Sol omzun sağ omuzdan daha yukarıda olması, romatizmaya yatkınlığı gösterir.
- Sağ kürek kemiğindeki ağrılar, karaciğer ve safrakesesi rahatsızlıklarına işaret eder.
- Sol kürek kemiğindeki ağrılar mide ülserinin göstergesidir.
- İki omzun öne doğru kaymış olması akciğer kapasitesinin azlığına yahut ilk omur segmentinin yerinden oynadığına işaret eder.
- İki omzun geriye doğru kaymış olması solunum rahatsızlıklarının (muhtemelen astım) göstergesidir.

Deri

Derimiz en önemli solunum organımızdır. Sağlıklı olmak için tenimizi mümkün olduğu kadar hava ve su ile temas ettirmemiz ve makul ölçülerde güneş ışığına maruz bırakmamız gerekir. Derimizin durumundaki her türlü değişimin iç organlarımızdaki rahatsızlıkları yansıtmasına rağmen görünümünü güzelleştirmek

için hâlâ doğal kozmetiklerden yararlanabiliriz. Patates, örneğin, bu anlamda son derece yararlı olabilir.

Yararlı tavsiye:

Eğer teniniz kuru ve rengi soluksa, iki yemek kaşığı taze sıkılmış patates suyunu bir yemek kaşığı sütle karıştırarak cildinize masaj yapın.

Yağlı bir cilteki lekeleri ve renk bozukluklarını gidermek için bir yemek kaşığı taze sıkılmış patates suyuna beş damla limon ekleyin ve cildinizi bununla ovun.

Kılcal damarları yüzeye çıkmış kişiler şu maskeyi deneyebilir: Bir pamuklu kumaştan gözleriniz, burnunuz ve ağzınız için açıklık kesin. Kumaşı patates suyuna batırın ve yüzünüze yayarak otuz dakika bekleyin.

Eğer mide salgılarının fazlalığı dolayısıyla yüzünüzde kırmızılık varsa, yemeklerden sonra birer bardak taze sıkılmış patates suyunu günde üç kere için.

Yaşı daha ileri olanlar pişmiş patatesten maske yapabilirler: Bir patatesi kabuğuyla birlikte haşlayın, ezin ve hâlâ ılıkken yüzünüze maske yapın. Eğer yüzünüz yıpranmış ve kuru ise patatese bir yumurta sarısı ekleyin. Maskeyi otuz dakika yüzünüzde tutun. Eğer teniniz kuruysa, maskeyi süte batırılmış bir kumaşla yüzünüzden silin. Eğer cildiniz yağlı ise maskeyi kaynatılmış sıcak suya batırdığınız pamuklu bir kumaşla silin. Bundan sonra yüzünüze bir losyon sürün ve aynaya bir bakın; daha genç görüneceksiniz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BİRAZ DA DÜŞÜNELİM

Sorular ve yanıtlar

İki kalp krizi geçirdim. Eskiden şişmandım. Geçen iki yıl içinde kilomu 10 kg kadar azaltmayı başardım. Yaşamak, fiziksel olarak formda olmak ve sevgili torunlarımın büyüdüklerini görmek istiyorum. Profesör lütfen bana kalbimi olabildiğince sağlıklı tutabilmem için bazı önerilerde bulunun.

Beata B. (61 yaşında)

Sorunuza yanıt vermeden önce bütün okuyucularım için bazı temel görüşlerimi hatırlatmak isterim.

"Hızlı yaşamanın" kalp hastalıklarına neden olduğuna dair çok şey söylenir. Kalp hastalıklarına bağlı yüksek ölüm oranlarını açıklamak için biz hekimler de "gerilim" veya "günlük gerginlik" gibi terimler kullanırız. Ben, özellikle genç insanlarda, kalp krizleriyle sinirsel gerginlik arasında bir bağlantı bulunduğu kanısında değilim. Kalp krizlerinin nedeni basittir: Beden, hatalı yaşam tarzı sonucunda içten zehirlenir. Çözülemez kalsiyum tuzları ve kötü kolesterol birikimleri kan damarlarına hasar verir. İlaveten kan yoğunlaşmış ve asitlik derecesi artmıştır ve bu durum da kaçınılmaz olarak kanda pıhtılar oluşmasına neden olur. Bu da, kalplerine erken yaşlarda özen göstermeye başlamayan herkesin, er veya geç, kalp krizi beklemesi gerektiği anlamına gelir.

Her türlü yiyeceği ve içeceği ayrım yapmaksızın tüketen, yiyip içtiklerine asla sınır koymayan ve geceler boyu sigara dumanı ve kuvvetli kahve kokusuyla dolu işyerlerinde bilgisayarları başında çalışan çok sayıda insan tanıyorum. Bu insanların asla yürüyüşe çıkacak zamanları olmaz ve telefonları 24 saat çalar. Ağrıları, sızıları olmadığı için sağlıklı olduklarına inanırlar. Hatta bir kalp krizi onları yere serdiğinde bile dönüp yaşam tarzlarına bakmayı ve değiştirmeyi düşünmezler. Onlara göre krizin nedeni işle ilgili gerilim ve gündelik endişelerdir. Tarihten bildiğimiz gibi insan soyu daima gerilim altında yaşamıştır. Uzak atalarımızın her an vahşi hayvanların saldırısına uğramak tehlikesi karşısında yaşadıkları gerilimi hayal bile edemeyiz. Atalarımızın, fırtına, deprem veya sel gibi felaketlerden; rüzgâr, güneş, yağmur

ve kar gibi atmosferik koşullardan kendilerini koruyacak çok sınırlı olanakları vardı. Dolayısıyla genlerimizin gerilime dayanma yeteneği vardır; yaşam her zaman gerilim dolu olmuştur, bu konuda yeni herhangi bir durum yoktur. Yaşamak, günün 24 saati her yönden gelen gerilimlerle mücadele etmek anlamına gelir.

Bazı okurlarımız atalarımızın kırk yaşına gelmeden öldüklerini ileri sürebilir. Bu doğrudur; biz daha uzun yaşıyoruz. Ama daha iyi yaşıyor muyuz? İnsanlar genellikle 40-50 yaşlarına kadar fiziksel olarak formdadır ama birçoğu bu yaşlardan sonra kalp krizi yahut felç geçirir. Bir yirmi yıl daha kısmen sakat olarak yaşamaya devam eder, hayatın tadını tam olarak çıkaramaz ve ailelerine yük oldukları için kaygılanmak zorunda kalırlar.

Yaşamlarının on beş-yirmi yılını para kazanmaya harcamış ve bu süreç boyunca da sağlıklarını harap etmiş pek çok insan, üzüntüyle, sağlıklarını geri alabilmek için ellerinde avuçlarında ne varsa vermeye hazırdır. Eğer bunu daha önceden düşünebilmiş olsalardı, hem sağlığın hem de refahın tadını çıkarabilirlerdi. Bütün ömürlerini kariyerlerinde ilerlemeye adamış ama kendi sağlıkları için beş dakika harcamayı istemeyen insanlar için içtenlikle üzülüyorum.

Bütün işadamları ve iş kadınları muhtemelen kendileri gündelik gerilim ve endişelerle savaşır, günde üç-beş saat uykuya zor vakit ayırır ve sağlıklarında bir sorun olduğunda bir hap yutmaya bile zor zaman bulurken sayfiyedeki sığınağından yahut huzurlu bir ofisten böylesi öğütler vermenin kolay olduğunu ileri süreceklerdir.

Onlara cevaben şunu söylemek isterim: Fiziğimin formda, kalbimin güçlü ve hafızamın mükemmel olmasını sağlayan on-on iki kilometrelik sabah yürüyüşlerimi yaparken, yazacağım kitapların içeriğini tasarlıyorum. Bir omurga incinmesi nedeniyle, iki yıl süreyle, yürümek bir yana yataktan bile çıkamadığım zor zamanlarım oldu. Yine de hayata olan sevgim ve sağlıklı olma arzum sayesinde omurgamı iyileştirebildim ve benzer sorunlarla uğraşan başka insanlara yardımcı olmaya başlayabildim.

Kararlılığınız, hayatta kalmanıza ve sağlıklı olmanıza yardımcı olacak çok olumlu bir etmendir. Hayatım boyunca, daha önce

kalp krizi geçirmiş olmalarına rağmen, fiziksel olarak formda hatta atletik başarıları olan insanlarla karşılaştım. Bir tanıdığım, kalp krizi geçirdikten on yıl sonra, altmış yaşındayken yirmi beş kilometrelik maraton koşuyordu.

Bedenimizi oluşturan hücrelerin mucizevî bir kendi kendilerini yenileme yetenekleri vardır. Kalp kaslarımız yenilenebilir ve güçlendirilebilir; tıpkı diğer kaslarımız gibi. Bir kalp krizi geçirdikten sonra bu kolay bir iş değildir ama mümkündür.

Kalp hastalığından bahsettiğimiz zaman, kanımızı taşıyan bütün damar ve kılcal damarlar dâhil, dolaşım sisteminin tamamına bakmamız gerekir. Kan damarlarımızın durumu, kalbimizin nasıl çalıştığının, dayanma gücünün ve güvenilirliğinin yansımasıdır. Biyolojik yaşımızı belirleyen şey geçen yıllar değil, kılcal damarlarımızın ve damarlarımızın durumu; bunların esnekliği, temizliği ve her türlü gerilime (sinirsel gerilim, gürültü, sıcaklık, nem değişimleri vb.) karşı tepki gösterme yetenekleridir.

Eğer kalp sağlığını korumak üzere hazırlanmış bütünlüklü bir program arıyorsanız bu kitaptaki egzersizleri inceleyin; özellikle nefes alma, su tedavisi ve beden temizleme bölümlerini iyi okumanızı öneririm. Bazıları doğrudan kalp hastalıklarıyla ilgili olmasalar bile, en yaşamsal organlarımızdan biri olan kalbimiz de dahil olmak üzere, bedenimizin tümünü ilgilendiren yararlı tavsiyeleri içerdikleri dikkate alınmalıdır.

Kısacası, kalbimizin sağlığı dolaşım sistemimizin iyi durumda olmasına, örneğin kanımızın kalitesine, bazik olmasına; karaciğerimiz ve böbreklerimizin iyi çalışmasına bağlıdır. Bunu sağlamanın yolu aşağıdaki koşulları uygulamaktan geçer:

1. Hareketli bir yaşam tarzı.
2. Esas olarak bitkisel gıdalardan oluşan bir beslenme rejimi.
3. Beden temizleme ve dolaşım sisteminin güçlendirilmesi için bu kitapta önerilen (Örneğin sayfa 236 ve devamındaki "İlaçsız Sağlık" başlıklı bölümdeki tarifler) yöntemleri kullanarak bedeni düzenli olarak metabolizmanın ürettiği toksik maddelerden arındırmak. Temizliğinize son

derece dikkat ettiğiniz bir hayat tarzınız bile olsa, bunları yapmalısınız.

4. Kan damarlarımız ve kalbimizin gençleştirilmesi (yenilenmesi) sürecinin kademeli olarak gerçekleşebileceğini anlamak. Çoğu zaman sekiz ila on yaşından itibaren dolaşım sistemimize hasar vermeye başlarız (damar sertliğinin gizli bir türü). Yıllar boyunca oluşan bu hasarı tersine çevirebilmek için makul ve küçük adımlarla ilerlemeliyiz.

Bu kitapta anlatılan sağlıklı yaşam felsefesini iyi bir şekilde kavramanız kalp sorunlarınıza kesin olarak son vermenizi sağlayacaktır.

Uygun bir diyetin 150 yıl yaşamamı sağlayacağını sanmıyorum.

Jacek. K.

Muhtemelen hâlâ gençsiniz ve sağlığınız için fazla endişe duymuyorsunuz. Ne kadar yaşlanırsak, sağlığımızın yerinde olmasının nasıl önemli bir armağan olduğunu o kadar iyi anlıyor ve takdir ediyoruz. Yalnızca uzun yaşamak istemiyoruz ama aynı zamanda hastalıklardan uzak olmak istiyoruz. Doğru beslenme ömrümüzü kesinlikle uzatır ama daha da önemlisi sağlıklı olmanın tadını çıkarmamızı sağlar.

Hindistan'ın Hunza Vadisi'nde yaşayan insanların ömrünün uzun olduğu dikkat çekiyor. Burada yaşayan 32 bin kişinin yaşama sürelerinin ortalaması 120 yıldır. Bu insanların sırrı nedir?

İskoçyalı hekim McCarrison Hunza Vadisi'nde 15 yıl yaşamış ve Hunzalıların uzun yaşamasının sırrının beslenme rejimleri olduğu sonucuna varmıştır. Hunzalılar vejetaryendir ve olağan beslenme rejimleri, yazın çiğ sebze ve meyve; kışın ise tahıl filizleri, kurutulmuş kayısı ve koyun peyniri içeriyor.

McCarrison İngiltere'ye döndüğü zaman, beslenme rejimi ile yaşam süresinin uzunluğu arasındaki ilişkiden iyice emin olabilmek için hayvanlar üzerinde bir dizi deney yaptı. Bir grup hayvan tipik bir Londralı ailenin yedikleriyle beslendiler (beyaz ekmek,

ringa balığı, rafine edilmiş şeker, teneke kutulardaki hazır yemekler, pişmiş sebze vs.). Bu deney hayvanlar arasında pek çok "insana özgü" hastalığın ortaya çıkmasına neden oldu. Hunza Vadisi beslenme rejimine tabi tutulan diğer hayvan grubu ise deney süresince sağlıklı kaldı.

İklimin ömrün uzunluğuyla ilgisi olduğuna inanılır. Ancak Hunza Vadisi'ne benzer iklim koşullarında yaşayan başka gruplar pek çok sağlık sorunundan muzdariptir ve yaşam süresi de iki kat daha kısadır. Dağ iklimi bu insanları hastalıklardan koruyamıyor çünkü sağlıklı beslenmiyorlar.

Hunza Vadisi sakinleri, komşu etnik grupların tersine, Avrupalılara çok benziyor. Bazı tarihçiler, Büyük İskender'in İndus Nehri boyunca yaptığı sefer sırasında bazı tüccar ve askerlerin Hunza Vadisi'ndeki ilk kabileleri oluşturduğunu ileri sürüyor. Bu da, eğer doğru düzgün beslenirlerse, Avrupalıların da uzun yaşayabileceği anlamına gelir.

Alkol tüketimi hakkında ne söyleyebilirsiniz? Alkolün zararları hakkında onca bilgi olmasına rağmen, insanlar alkollü içki içmeye devam ediyor. Alkol zararlı mı, değil mi?

Krzysztof K.

Çok eski ve akıllıca bir deyiş vardır: Aşırı tüketilmesi zararlı olan ama ölçülü miktarları son derece yararlı olan üç şey vardır: Ekmek, tuz ve şarap. Ekmek ve tuz hakkında önceki bölümlerde bilgi verdim. Gelin şimdi de şaraba bir göz atalım.

Çocukluğumuzdan itibaren alkol tüketiminin zararlı etkileri hakkında pek çok şey duymuşuzdur; bu konuda ekleyebileceğim yeni bir şey yok. Ben ölçülü alkol tüketiminin sağlığa yararlarını değerlendirmeyi öneriyorum.

Bir keresinde ilginç bir çizgi film görmüştüm. Kalahari Çölü'nde yaşayan hayvanlar toplanmış hep birlikte yemek yiyor. Yemekte sunulan böğürtlenler kısmen mayalanmış, yani şarap haline gelmiş. Böğürtlenleri yiyen hayvanlar, ister avcı olsun ister av; aslanlar ve antiloplar, kaplanlar ve filler, hepsi son derece mutlular ve nefreti ve saldırganlığı unutuyorlar. Anlaşılan, memelilerin

(en gelişmişi olan insanlar da dahil) az miktarda alkole ihtiyacı var. Alkol, beynimizin "mutluluk hormonu" salgılamasına, kaslarımızın gevşemesine, rahatlamamıza ve sinir sistemindeki gerginliğin azalmasına neden olur. Bütün bu yararları ancak alkole ilaç muamelesi ederek ve az miktarlarda tüketerek görebiliriz. Hipokrat da, ölçülü miktarlardaki alkolün hem sağlıklı kişiler, hem de hastalar için yararlı olduğuna inanırdı.

Louis Pasteur'ün görüşüne göre, ölçülü kullanılması koşuluyla, şarap bütün içecekler arasında en sağlıklısı olarak değerlendirilmeyi sonuna kadar hak eder. Eski Yunan filozofları, öğrencilerine sık sık şöyle derlerdi: "Tanrıların kudreti, şarabın yararına ancak denktir." Eski bir Doğu atasözü ise şöyle der: "Zamanını, yerini ve miktarını bildiği ve alacak parası olduğu sürece herkes içki içebilir."

Bu tür değerlendirmeler pek çok saygıdeğer düşünürde görülebilir. Sorunlar, ölçülü olmayı unuttuğumuzda baş gösterir. Aslında bu, hayatın bütün alanları için geçerlidir, yalnızca yemek ve içmek konusunda değil.

"Ölçülü miktar" diyerek neyi kastettiğimizi belirlemek karmaşık bir iştir; farklı insanlar için farklı anlamlar taşıyabilir. Amerikalı araştırmacılar, uzun yıllar süren çalışmalara dayanarak, şu miktarların zararsız olduğunu söylüyor: 1 kg beden ağırlığı için günde 1 gr şarap veya 0.25 gr yüksek dereceli alkollü içki. Farklı tür şaraplar sağlığımızı farklı şekillerde etkiler. Örneğin, **beyaz şarap** böbrekleri temizler, sinir sistemini hafifçe uyarır ve sindirimi kolaylaştırır. **Kırmızı şarap** karaciğerimizin daha iyi çalışmasını sağlar, sinir sistemini yatıştırır, nefes almayı rahatlatır ve kolesterol düzeyi yüksek olan kişilerde kalp krizi riskini azaltır.

Aşağıda sunulan bilgiler, Yeşilaycılardan aşırı içenlere kadar herkesin işine yarayabilir. Şarabın organizmamızı oluşturan değişik sistemler üzerindeki etkileriyle ilgili olarak çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalar bazı ortak sonuçlara ulaştı:

1. Şarap içmek sinir sistemini olumlu yönde etkiler ve endokrin bezlerini harekete geçirir.

2. Mide salgılarını artırarak sindirimi kolaylaştırır (özellikle hayvansal proteinlerin sindirimini).
3. Mide sıvılarının gerekli pH seviyesinde kalmasına yardımcı olur.
4. Sindirim sistemini olumlu etkileyerek, bütün beden üzerindeki gerilimin azalmasına yardımcı olur.
5. Alkolün uyardığı karaciğer hücreleri onikiparmak bağırsağına daha fazla safra gönderir.
6. Şarap ve brendinin içinde bulunan potasyum tuzları, böbrekler üzerinde idrar söktürücü bir etki yapar.
7. Uyarılan nefes alma merkezleri akciğerlerin daha iyi havalanmasını sağlar.
8. Damarların genleşip büzülmesini sağlayarak kalp-damar sistemini iyileştirir.
9. Alkol toksik maddelerin (örneğin fenol) bedenden atılmasını sağlar.
10. Hafif kokusu, koku merkezlerimizi uyarır.
11. Alkolün mikrop öldürücü ve antitoksik özellikleri vardır.
12. Kan damarlarının duvarlarında yağ birikmesini önleyerek kalp-damar hastalıkları riskini azaltır.

Alkolün kalp kaslarına olan etkisi hakkında son yıllarda çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bazı Amerikalı araştırmacılar, alkol içeren bütün içeceklerin kalbi güçlendirdiği sonucuna vardılar. Bu araştırmacılar, özellikle içinde yüksek oranda antioksidanlar bulunan kırmızı şaraba dikkat çekiyor. Asla içki içmeyen insanların çok daha sık kalp hastalıklarına yakalandıkları anlaşılıyor. İngiliz ve İsviçreli bilim insanları, ölçülü miktarlardaki alkolün kalp rahatsızlıklarını yüzde 40, damar rahatsızlıklarını ise yüzde 20 oranında azalttığı sonucuna vardılar.

Şarabın, yaşlılar, kansızlık çekenler ve sağlığı genel olarak iyi olmayan insanlar için özellikle yararlı olduğunu vurgulamak isterim.

Burgundy'de bir deyiş vardır: "Şarap yaşlılar için süttür." Elli yaşın üstündeki insanlara, haftada bir kez "ömür uzatan" içkiyi hazırlamaları ve içmeleri önerilebilir. En iyisi pazar günü ve

arkadaşlarla birlikte içmektir. Şarap, özellikle menopoz geçirmekte olan kadınlar için de yararlıdır.

"Ömür uzatan içki"nin hazırlanışı: Bir tencerede iki şişe tatlı yahut hafif tatlı şarabı yarım litre suyla karıştırın. Düşük sıcaklıkta on dakika kaynatın; birer tutam karanfil, tarçın, kakule ve on dilim kabuğu soğulmuş limon ekleyin ve beş dakika daha kaynatın. Son olarak bir çorba kaşığı brendi ekleyin, ocağı söndürün, tencerenin kapağını kapatın ve 20 dakika bekletin. Karışımı süzün ve hâlâ ılıkken için. (Bu tarif on kişiliktir, eğer bir kişi için hazırlamak istiyorsanız, miktarları ona bölün.)

Altmış yaşındayım ve son on yıldır kemik erimesiyle mücadele ediyorum. Şu ana kadar mücadeleyi kaybederek geldim. Kemik erimesine karşı bildiğiniz bir tedavi var mı?

Malgorzata F.

Cure The Incurable adlı kitabımın birinci bölümünde, 11-31. sayfalarda insanı bu takatten düşüren hastalığa karşı tedaviler önermiştim. Okurlarımdan bu tedavileri uyguladıklarını ve şaşırtıcı ölçüde olumlu sonuçlar aldıklarını bildiren mektuplar gelmesi beni sevindirdi.

Bu, tedavisi olmayan hiçbir hastalık bulunmadığının kanıtıdır. Her zaman vurguladığım gibi, sabırla ve bedenimiz hakkında bilgi sahibi olmakla, her tür hastalığı yenebiliriz. Size ve kemik erimesinden (osteoporoz) muzdarip başka kişilere yararlı olacağını düşündüğüm bazı tavsiyelerde bulunacağım ama önce bazı açıklamalar yapmam gerekir.

Kalsiyumun iki türü

Besinlerin içinde iki türlü kalsiyum bulunur. Bedenimiz tarafından kolayca özümsenebilen iyi, organik kalsiyum; sebzelerde, meyvelerde (özellikle meyvelerin kabuklarında), taze sıkılmış sebze ve meyve sularında, yumurtada, kepekte, buğday ve yulaf filizinde, kabuklu yemişlerde, balda, taze inek ve keçi peynirinde bulunur. Özümsenmesi zor, organik olmayan kalsiyum; bütün ra-

fine edilmiş yiyeceklerde, pastörize edilmiş veya pişirilmiş süt ve süt ürünlerinde, kaynatılmış suda, 100 °C'nin üzerindeki sıcaklıklarda pişirilmiş bütün yiyeceklerde (pişirilmiş, kızartılmış, ızgara vb.) ve sentetik olarak yapılmış kalsiyum ilaçlarında bulunur. Eğer besinlerimiz esas olarak rafine edilmiş gıdalardan, pastörize edilmiş yahut pişirilmiş süt ve süt ürünlerinden, çıtır beyaz ekmekten, pişirilmiş yahut kızartılmış yiyeceklerden oluşuyorsa ve kullandığımız su büyük ölçüde kaynatılmış su ise kemiklerimizin neden bu kadar sık osteoporozdan etkilendiğine şaşmamak gerekir.

Kalsiyum eksikliğinin nedenleri

Bedenimizde bulunan elementler arasında kalsiyum, miktar olarak, dört ana element olan karbon, oksijen, hidrojen ve azotun ardından beşinci sıradadır. Ortalama olarak bir insanda 1,2 kg kalsiyum bulunur ve yüzde 99'u da kemiklerin içeriğindedir.

Kemik dokusu, bedenimizin dik konumda kalmasını sağlamasının yanı sıra yediğimiz yiyeceklerden yeterli miktarda kalsiyum ve fosfor alamadığımız zamanlarda, bu elementleri acil olarak sağlayan depo işlevi de görür. Kanımızdaki kalsiyum düzeyi sabittir; osteoporozun son aşamalarında bile kan gerek duyulan kalsiyumu kemiklerden almak suretiyle içerdiği kalsiyum miktarını olması gereken düzeyde tutar. Eğer kanımız gerek duyduğu kalsiyumu günden güne kemiklerimizden almak zorunda kalırsa kemik kütlesi azalmaya başlar.

Et, peynir, şeker ve hayvansal yağlar gibi gıdaların sindirildikleri zaman büyük miktarlarda zararlı asitler (laktik, oksalik, ürik ve diğer asitler) ürettikleri biliniyor. Kalsiyum tuzları bu asitleri etkisiz kılmak ve bedenimizi zehirlenmekten korumak için kullanılmaktadır. Bu tür yiyecekleri ne kadar çok tüketirsek, kemiklerimizde o kadar az kalsiyum kalacaktır.

Kalsiyum yetersizliğinin asıl sebeplerinden biri de şeker ve şekerli gıdaların fazla tüketilmesidir. Şeker sentetik bir üründür ve sindirimi sırasında bedenimizde pek çok zehirli ürün açığa çıkar. Bu asitleri etkisiz kılmak için çoğunluğu kalsiyum tuzları olan çok büyük miktarlarda mineral tuzlarına ihtiyaç duyulur. Bu kal-

siyum nereden alınır? Bu kalsiyum yüksek yoğunlukta kalsiyum içeren kemiklerimizden ve dişlerimizden alınır. Çocukluktan itibaren tatlı yemeye alıştığımız ve yetişkinlerin bile güvenli miktarların yüzlerce katını her gün tükettiği dikkate alındığında, çocukların dişlerinin çürümesinin, yetişkinlerin diş eti hastalıklarına yakalanmalarının ve yaşlıların kemiklerinin İsviçre peynirleri gibi gözenekli oluşunun (osteoporoz) nedenleri anlaşılır.

Sonuç olarak, geçmiş kuşaklardan gelen tatlı düşkünlüğümüz osteoporozun ana nedenlerinden biridir. Ebeveynlerin sık sık şöyle söylediklerini duyuyorum: "Çocuğumdan bir şekerlemeyi nasıl esirgeyebilirim. Çocukluk tatlı geçmeli." Ben de bu ebeveynlere, sağlıklı ve mutlu bir çocukluk sağlama konusunu bir kez daha düşünmelerini tavsiye ediyorum. Çocuk büyüdüğünde, yediği tatlılardan aldığı zevkin karşılığını yıllar boyunca kemik ve omurga hastalıkları çekerek ödeyebilir.

Osteoporozun bir diğer nedeni de fiziksel olarak hareket etmemektir. Egzersiz konusunu daha önce anlatmıştım. Yalnızca şunu eklemek isterim ki, fiziksel olarak hareket etmeksizin ne kadar çok zaman geçiriyorsak, osteoporoza yakalanma riskimiz o kadar yükselir.

Hastalarda (tedavi edilenler dâhil) yapılan gözlemlere göre, osteoporoz riskini artıran şunlardır:

1. D ve C vitamini yetersizliği
2. Beslenme rejiminin pişirilmiş gıdalara fazlaca dayanması
3. Esas olarak kaynatılmış su kullanımı
4. Beslenme rejiminde sebze, meyve ve bunların taze sıkılmış sularının yeterince yer almaması
5. Sebze ve meyveleri kabuğunu soyarak yemek
6. Hatalı pişirilmiş yemekler (uzun süre pişirme ve kızartma)
7. Aşırı yemek
8. Sigara içmek
9. Egzersiz yapmama
10. Aşırı süt tüketilmesi
11. Ekmek ve unlu gıdaların aşırı tüketilmesi

12. Şeker ve tatlıların aşırı tüketilmesi
13. Hayvansal yağların aşırı tüketilmesi
14. Çok fazla sentetik vitamin alınması
15. Çözünemez (organik olmayan) kalsiyum içeren rafine edilmiş gıdaların yenilmesi: Önceden pişirilmiş tahıllar, makarnalar, hazır çorbalar ve benzerleri.

Eğer yukarıdaki maddeleri dürüstçe değerlendirdiyseniz, hepsinin yanına yaptığınıza dair bir işaret koyacağınızı tahmin ediyorum. Bu da sizin kesin olarak osteoporoza yakalanacağınız veya hâlihazırda osteoporoz hastası olduğunuz ama bunun farkında olmadığınız anlamına gelecektir.

Şimdi yapmanız gereken, bunları yaşam tarzınızdan dışlamaktır. Eğer zaten tedaviye ihtiyaç duyar haldeyseniz, en etkili iki tedavi şunlardır:

1. Limon tedavisi
2. Yumurta kabuğu tedavisi

Limon tedavisi

Bu tedavide yalnızca saf limon suyu kullanın; limon suyunu su ekleyerek seyreltmeyin, bal veya şeker eklemeyin. Koruyucu limon tedavisinde tarif edildiği gibi hazırlanmalıdır (sayfa 94'e bakınız). Limon suyunu yemeklerden yarım saat önce veya bir saat sonra içebilirsiniz; size hangisi daha uygun geliyorsa. Ciddi, müzmin hastalıkları tedavi edebilmek için tedavi süresince iki yüz limonun sıkılmış suyunu içmemiz gerekir. Bu miktar sizi şaşırtabilir. Bazı insanlar bu kadar sitrik asidi düşündükleri zaman ağızlarında ekşi bir tat hissederler. Ama bu rakam yanlış değildir; tedavi için iki yüzden daha fazla limonun suyunu içebilirsiniz ama kesinlikle daha az olmamalıdır.

Çalışmalarım sırasında, bol miktarda limon suyu içmeleri sayesinde sağlıklı olmanın tadını çıkaran çok sayıda insanla karşılaştım. Ben günde on bardağa kadar limon suyu içmiştim (kırk limonun sıkılmasıyla elde edilmişti). Denediğiniz zaman korkacak hiçbir şey olmadığını göreceksiniz. Ender olarak mideye gi-

ren bu kadar çok sitrik asit bağırsak düzensizliklerine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, geçici olarak koruyucu dozlarda limon suyu içebilir ve midemiz limon suyuna alıştıktan sonra tedaviye geri dönebiliriz.

Osteoporoz tedavisi için aşağıdaki miktarlarda limon suyu tavsiye edilir:

1. ve 12. gün: 5 limonun suyu
2. ve 11. gün: 10 limonun suyu
3. ve 10. gün: 15 limonun suyu
4. ve 9. gün: 20 limonun suyu
5, 6, 7 ve 8. günler: 25 limonun suyu

Böylece 12 günde toplam 200 limonun suyu içilmiş olur. Günlük miktar bölünerek birkaç kerede içilmelidir. Bazı insanlar 5, 6, 7 ve 8. günlerde içilmesi gereken yaklaşık bir litre limon suyu karşısında dehşete düşüyor. Fakat günde iki litre elma ya da üzüm suyu içmekten korkmuyoruz. Limon yalnızca biraz ekşi tadı olan bir başka meyvedir.

Yukarıda sözü edilen tedavi böbrek taşları için de kullanılabilir. Limon suyu böbrek taşlarına karşı kullanılabilecek en iyi ilaçlardan biridir. Tedavi süresince, böbreklerin çalışmasında kayda değer bir artış görülür. İdrarınızın rengi koyulaşabilir ve eğer bir kapta bir süre bekletilirse, dibinde kırmızımsı ürik tuzların biriktiği görülebilir. Tedavinin başlangıcında çeyrek litre idrarın dibinde önemli miktarda tortu birikir. Bu ürik asidin tedavi sayesinde hızla bedenimizden atıldığı anlamına gelir. Tedavinin sonunda idrarımız kehribar rengi alır ve uzun bir süre bir kapta bekletsek bile artık dibinde tortu birikmez. Bu, bedenimizin artık fazladan ürik asit içermediğinin göstergesidir.

Limon suyu tedavisi bedenimizdeki vitaminleri takviye etmek için de en iyi yoldur. Sigara içenler başta olmak üzere, bizler müzmin olarak vitamin eksikliği çekeriz. (Tek bir sigara, günde almamız gereken C vitamini miktarının dörtte birine karşılık gelen 25 mg. C vitaminini yok eder.) Hâlâ sigara içen çok kişi var. Limon tedavisi harikulade sonuçlar vaat eder çünkü sitrik asit bede-

nimizdeki kalsiyumla tepkimeye girebilen yegâne asittir ve bu tepkimeler sonucunda benzersiz tuzlar oluşur. Bu tuzlar çözündükçe bedenimiz kalsiyum ve fosfor alır; bu iki element ise metabolizmamızı düzenler ve kemik dokumuzu yeniler.

Sitrik asit, karmaşık sindirim sürecimizin ürünlerinden biridir. Eğer sitrik asidi limon suyu olarak alırsak, susuzluğumuzu azaltmanın yanı sıra bedenimizin daha sonra kemiklerimiz, eklemlerimiz, kaslarımız ve kan damarlarımızdaki tuzlu birikimleri yok etmekte kullanmak üzere enerji tasarruf etmesine olanak sağlamış oluruz. Sitrik asit, aminlerle tepkimeye girdiğinde negatif yüklü aspartik asit üretir. Limon suyu tedavisi süresince bedenimizde üretilen aspartik asit çok değerlidir. Yukarıda değinilen hastalıkların tümünün tedavisinde kullanılan ilaçların neredeyse tamamının bileşiminde sentetik aspartik asit bulunur.

Limonun faydalarına ilişkin bir tavsiye daha: Boğazınız ağrıdığında ya da ağrıma emareleri baş gösterdiğinde on beş dakikada bir dilim limonu emin; seyreltilmiş az miktarlardaki sitrik asit bile bütün mikropları kırmaya yeterlidir. Diş eti hastalıklarından muzdaripseniz yahut dişetleriniz ağrıyorsa iki hafta süreyle, sabah akşam ağzınızı limon suyu ve kaynatılmış ılık su karışımıyla çalkalayınız.

Limon saçları güçlendirmekte de çok etkilidir. Eğer saçlarınızda kepek varsa veya saçlarınız zayıfsa, on gün süreyle günde bir kez başınızın derisini bir dilim limonla ovunuz. Bu uygulama, saçınızı güçlendirecek ve kepek oluşumunu önleyecektir. Kelliğin tedavisi *Cure The Incurable* adlı kitabımın birinci bölümünde anlatılmıştır.

Yumurta kabuğu tedavisi

Yumurta kabuğu çöp değildir. Osteoporoz tedavisinde yararlıdır; yüzde 90'ı bedenimiz tarafında özümsenebilen, çok değerli bir kalsiyum kaynağıdır. Yumurta kabukları kalsiyum karbonatın yanı sıra bedenimizin asli ihtiyacı olan bütün iz elementleri içerir: Bakır, flor, demir, manganez, molibden, sülfür, silisyum, çinko ve diğerleri... Toplam yirmi yedi elementten söz ediyoruz. Yumurta kabuğunun bileşimi kemiklerimizin ve dişlerimizin bileşimine son derece

benzer. Yumurta kabuğu tedavisinin insan vücudu üzerindeki etkilerini inceleyen Alman ve Macar bilim insanları, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde tırnak ve saç kırılması, diş eti kanamaları, kabızlık, aşırı duyarlılık reaksiyonları, uykusuzluk, kronik soğuk algınlıkları ve astıma karşı olumlu etkileri olduğu sonucuna vardılar. Yumurta kabuğu tedavisi kemik dokusunu güçlendirmekte ve bedenden radyoaktif elementlerin atılmasını sağlamaktadır.

Yumurta kabuğu tedavisi, herhangi bir yan etki yaratmaksızın, osteoporoz tedavisi ve osteoporozdan korunmada paha biçilmez yararlar sağlamaktadır. Tedavi basit ve ucuzdur.

Tarif: Yumurta kabuğunu kaynamakta olan suda beş dakika tutun, kurulayın ve havanda ezin. Günde 0,5-1 gr alın. Bu miktarı yarım limonun suyuna karıştırarak içebilir, tahıllara ya da çökeleğe karıştırarak da yiyebilirsiniz. Bu tedaviyi yılda iki kez (Ocak ve Kasım aylarında) uygulayın.

Karaturp yaprağı tedavisi

Karaturp yaprağı suyu dişlerinde ve kemiklerinde anormal yumuşama (osteomalasiya) olan çocuk ve yetişkinler için çok etkili bir ilaçtır. En iyi etkiyi elde etmek için 90 gr karaturp yaprağı suyu, 90 gr hindiba suyu ve 280 gr havuç suyunu karıştırarak sabah akşam içmelisiniz.

Gelin, eğer osteoporozdan muzdaripseniz, neler yapmanız gerektiğini bir kez daha özetleyelim:

1. Beslenme rejiminizi değiştirin; kemiklerinizden kalsiyum çekilmesine neden olan yiyeceklerden kaçının (kahve, hayvansal yağlar vb.).
2. Taze sıkılmış meyve suları için (günde en az iki bardak).
3. Beslenme rejiminizin yeterli miktarda doğal vitaminler içerdiğinden emin olun (özellikle C vitamini).
4. Her gün bir adet öğütülmüş yumurta kabuğu, bir adet rafadan yumurta ve bir elma yiyin.
5. Düzenli olarak baklagiller, bezelye, brokoli ve yulaf yiyin; bunların tümü östrojen bakımından zengindir.

6. Bu kitapta sunulan beden temizleme yöntemlerini uygulayın.
7. Sabah ve akşam ardışık sıcak-soğuk duş alın.
8. Her gün egzersiz yaparak kemiklerinizi güçlendirin (örneğin en sevdiğiniz müzik eşliğinde dans edin, hoplayıp zıplayın).

21 yaşındayım. Çocukluğumdan beri kalınbağırsak problemleri yaşıyorum (sık sık kabızlık çekiyorum). 16 yaşındayken basur oldum ve çocuk doğurduktan sora basurum daha da kötüleşti. Doktorlar ameliyat önerdiler. Korkuyorum ve ameliyat olmak istemiyorum. Lütfen bana başka bir tedavi seçeneği önerin.

Lidia M.

Basurun ameliyat edilmesi, hasta hariç herkese yarar sağlar. Genel olarak, ameliyattan bir süre sonra basur yeniden oluşur çünkü nedenleri ortan kaldırılmamıştır.

Basur (kalınbağırsağın alt kısmındaki genişlemiş damarlar) genellikle çok fazla ekmek, tatlı, kahve, çay ve her türlü şarküteri ürünleri ve ekmekle yapılmış tost yiyen insanlarda görülür.

Basur, başka şeylerin yanı sıra, dolaşım sisteminin iyi çalışmadığının, kan damarlarının esnek olmadığının ve kanın sebze ve meyvelerde bulunan doğal minerallerin yetersizliği nedeniyle yoğunlaşmasının bir göstergesidir. Anüsünüzün soğuk yüzeylerle temas etmesi de basura neden olabilir. Kadınlar sık sık çocuk doğurduktan sonra ve bu sırada oluşan bel omuru kaymalarının sonucunda basur olur.

Erkeklerde şişmanlık, özellikle göbekli olmak olası bir basur nedenidir. Bir başka ana etmen, kabızlığa ve en sonunda da basura yol açan hareketsiz bir hayat sürdürmektir.

Nedenleri bildiğimize göre, şimdi harekete geçmek için bir plan hazırlayabiliriz:

1. Daha hareketli bir yaşam tarzı benimseyin. Özellikle bedeninizin alt kısmındaki kasları çalıştırın.
2. Tatlı, ekmek, çay ve kahve tüketimini sınırlayın. Pişmiş ya da çiğ daha çok sebze ve meyve yiyin.

3. Kalınbağırsağınızı temizleyerek kabızlıktan korunun. Sağlıklı bir bağırsak florası oluşturun (bakınız sayfa 201).
4. Yavaş yavaş yemek yemeyi ve yemek sırasında su içmemeyi öğreniniz. Bu, sindirim sistemimizin, özellikle kalınbağırsağımızın iyi çalışması için temel bir kuraldır.

Bundan sonra aşağıda tarif edilen tedavilerden bazılarını deneyebilirsiniz:

- Çiğ patatesten küçük parmağınız kalınlığında ince uzun çubuk kesiniz ve bunu rektumunuza koyarak uyuyun. Bu tedaviyi gün aşırı iki hafta süreyle uygulayın.
- Büyük abdestinizi yaptıktan sonra anüsünüzü tuvalet kâğıdıyla silmek yerine, ardışık olarak sıcak ve soğuk su tutarak yıkayın -beş kez soğuk, beş kez sıcak su- ve sonra yumuşak bir havluyla, yavaşça kurulayın.
- Üzerinde rahatça oturabileceğiniz bir kovaya iki çorba kaşığı tütün koyun. Tütünün üzerine bir litre kaynar su dökün ve üzerine bir kapak kapatarak yirmi dakika bekletin. Buhar ılıkken, kapağı açıp kovanın üzerine üç-beş dakika süreyle oturun.
- Şu sebze suyu karışımını yemeklerden 15 dakika önce için: 50 gr havuç + 40 gr kereviz + 20 gr yaban havucu + 30 gr ıspanak veya 90 gr havuç + 60 gr ıspanak
- Pamuklu bir kumaşa sardığınız bir buz parçasını beş-on saniye süreyle rektumunuza koyun. Bu uygulamaya büyük abdestinizi yaptıktan sonra (tuvalet kâğıdı yerine ardışık sıcak soğuk suyla yıkamadan sonra) bir-iki ay devam edin.
- Basurdan tamamen kurtulabilmek için yaz aylarında iki hafta süreyle yalnızca sebze ve meyveyle beslenin. Hiçbir şekilde et, unlu mamuller, süt ve süt ürünleri tüketmeyin; kahve, kakao, çikolata ve alkollü içecek tüketmeyin. Ekmek yerine az miktarda ceviz yiyebilir ve böğürtlen, kuş üzümü, nane veya papatya çayı içebilirsiniz.

Son olarak, dikkatinizi çekmek isterim ki, **basur, sizi kolon kanserine yakalanmaya bir adım yaklaştıran bir rahatsızlıktır. Ciddiye almanız ve tedavi ettirmeniz şarttır.**

Kansere karşı en basit koruyucu önlemleri söyleyebilir misiniz?

Justyna D.

Üzgünüm ama evrensel olarak geçerli bir liste yok. Radyoda yaptığım söyleşilerden birinde bu soruyu şu şekilde yanıtlamıştım:

- Kendi coğrafik bölgenizde yetişen sebze ve meyveleri yiyin ve bunların taze sıkılmış sularını için. Her gün yediklerinizin arasında en azından bir elma, çiğ veya pişmiş sebzeler olmalıdır. En değerli sebzeler koyu yeşil, turuncu ya da kırmızı renkli olanlardır; ıspanak, marul, salatalık, fasulye, bezelye, domates, kırmızı pancar, havuç, balkabağı, armut, elma vb. Bunlar temel vitaminleri, mineralleri, gerekli lifleri ve oksijeni sağlar.
- Çok çeşitli yağlar arasındaki farkları bilin. Yağlar bedenimiz için gereklidir, özellikle ileri yaşlarda. Hangi tür yağlar daha iyidir? Bitkisel yağlar, özellikle soğuk presle çıkarılmış olanlar, ömrümüzü uzatan asitler ve vitaminler içerir. Her sabah ve akşam birer çay kaşığı yağ için ve ayrıca salatalarınıza bir yemek kaşığı yağ ekleyin. Et, süt ve margarin tüketimini sınırlamalısınız.
- Açık havada hareket halinde daha çok zaman geçirin ve doğru şekilde nefes almayı öğrenin. Havadaki oksijen bedenimizdeki milyarlarca hücrenin her biri için gereklidir ve yaşlanma sürecini yavaşlatarak, hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur. Fiziksel etkinlik oksijenin bütün hücrelerinize ulaşmasını sağlar; açık havada zaman geçirmek bu nedenle önemlidir.
- Neşeli olun. Duygularınız yalnızca zihninizi etkilemez; aynı zamanda bedeninizde gerçekleşen fizyolojik tepkimelerin çoğunu da etkiler. Kaygılı ya da sinirli olduğumuz

zaman, bağışıklık sistemimiz (bedenimizin doğal savunma sistemi) başka işlevler görmenin yanı sıra bizi iltihaplanmalara ve kansere karşı koruyan T ve B hormonlarını üretmeyi durdurur. Mutlu olduğumuz ve hayatın tadını çıkardığımız zaman, bağışıklık sistemimiz daha güçlü hale gelir ve bizi daha iyi koruyabilir.

- Rahatlamak için zaman ayırın. Bugünkü dünyamızda yaşam gerilim ve sıkıntı dolu. Bunlardan kaçınamayız ama biriktirmememiz de gerekir. Hoşlandığınız şeyleri yapmak için kendinize zaman ayırın: Odanıza çekilip en sevdiğiniz müziği dinleyin, meditasyon yapın veya ormanda yürüyüşe çıkın. Yalnız başınıza rahatlayarak ve bütün dertlerinizi unutarak geçireceğiniz üç-beş dakika bile çok yararlıdır.
- Zihninizi meşgul edin. Beyniniz ne kadar çok çalışırsa, o kadar çok strese dirençli hale gelir. Yaşınızdan bağımsız olarak, hafızadan sorumlu beyin merkezlerini uyarın. Kitap okuyun, müzelere gidin, konferanslar izleyin, satranç oynayın; başka bir deyişle kafanızı kullanın.
- Yeterince uzun uyuyun. Dinlendirici uykular zihni temizler, kasları rahatlatır, kan basıncını düşürür, hormonal sistemi yeniler ve bağışıklığı güçlendirir. Yaralar bile biz uykudayken daha iyi iyileşir. Birkaç gün üst üste uyku uyuyamayan insanlarda psikolojik sorun belirtileri baş gösterir. Her birimizin uyku ihtiyacı farklıdır. Bazılarımıza dört-beş saat yeterken, bazılarımızın sekiz-on saat uyuması gerekir. Bedenimizin ihtiyaç duyduğu kadar uyumamız gerekir; uyandığımız zaman kendimizi dinlenmiş ve canlı hissetmemiz gerekir.
- Yürümekten tat almayı öğrenin. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin yollarından biri yürümektir. Yatak odanızın ısısını16-17 °C'de tutmak; her sabah ve akşam bedeninize birbiri ardına sıcak ve soğuk tutarak duş almak da bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
- Daha az yiyin. Yemek için yaşamak yerine yaşamak için yemek ilkesine uyun. Yiyeceklerinizi yavaş yavaş ve uzun

uzun çiğneyin ve yemek masasından hafifçe açlık hissederken kalkın. Isı işlemlerine (özellikle uzun süreli kızartmaya) tabi tutulmamış doğal yiyecekleri daha çok yiyin.

- Daha çok gülün. Gülmek, sandığınızdan çok daha fazla kası çalıştırır. Gülmek iç organlara masaj etkisi yapar ve sindirim sistemini harekete geçirir. Ağrıları geçirir, iltihapları giderir. Güldüğümüz zaman daha derin nefes alırız ve böylece akciğerlerimize daha çok oksijen gider. Beynimiz mutluluk hormonu serotonin üretir. Son olarak da gülmek başka insanlarla aramızdaki engelleri ortadan kaldırır.
- Sevişin. Antik çağ tıbbı, erkek ve dişi öğelerin birleşmesinin ölümsüzlükten parçalar taşıdığına inanmıştır. Sevişme, bedenimizdeki uyumu en fazla güçlendiren şeydir.
- Bedeninizi temizleyin. Unutmayın ki, bedeninizin içi dış görünüşünüze yansıyacaktır.
- Bedeninizden gelen işaretlerle uyum içinde yaşayın. Bedeniniz gösterdiğiniz özeni takdir edebilir. Eğer sağlıklı kalmak istiyorsanız, hasta düşmeden evvel kendinize özen gösterin.

Ellerim ve ayaklarımdaki yoğun terlemenin önüne geçemiyorum. Denediğim hiçbir yol bu sorunuma çözüm olmuyor. Bu yüzden fobiler geliştirdim ve dışarı çıkmaktan vazgeçtim çünkü dışarı çıkmak beni endişelendiriyor ve o zaman da daha çok terliyorum.

Jan N.

Öncelikle, bazı psikolojik egzersizler yardımıyla sinir sistemimizi kontrol etmeyi öğrenebilir ve sürekli terleme sorunumuzu düşünmeyi bırakabiliriz. İkincisi, beslenme rejiminizdeki et miktarını azaltın çünkü terimizin kötü kokmasının nedeni yediğimiz etlerdir. Bedeninizi temizleyin ve ısı değişimlerine uyum sağlamaya alıştırın (sabah-akşam bedeninize ardışık soğuk ve sıcak su tutmak suretiyle duş alarak). İşte size istenmeyen ayak kokularından kurtulmak için bazı tavsiyeler:

1. Bir miktar taze huş ağacı dalı alın. Dalları ezin ve ayak parmaklarınızın arasına koyarak çoraplarınızı giyin ve en azından iki saat bekleyin.
2. Çorabınızın içine meşe odunu talaşı koyun, çoraplarınızı bütün gece ayağınızda tutun. Sabah ayaklarınızı sıcak suyla yıkayın ve havluyla kurulayın. Bu işlemleri iki hafta süreyle gün aşırı uygulayın.
3. Çoraplarınızın içine bir miktar borik asit tozu koyup, gece çoraplarınızı giyerek uyuyun, sabah ayaklarınızı soğuk suyla yıkayıp, durulayın. Bu işlemleri iki hafta süreyle gün aşırı uygulayın.
4. Doksan gün boyunca, beş-on saniye süreyle sabah akşam ayaklarınızı akan soğuk suyun altına tutun. Bu basit yöntem yalnızca aşırı terlemeye karşı değil, boğaz rahatsızlıklarına karşı da iyi gelir ve bunu bütün hayatınız boyunca uygulayabilirsiniz.

Makalelerinizden birinde sentetik C vitamini almanın zararlı olduğunu okudum. Bunun nedeni nedir?

Maria K.

Birincisi: Çoğu vitamin, bitkiler tarafından güneş ışığı etkisiyle biyosentez sürecinde oluşturulmuş bileşiklerdir. Bitkilerin içerdiği vitamin formları (provitaminler) insan bedeninin kolayca özümseyebileceği şekildedir. Bitkiler ayrıca vitaminlerin tamamen özümsenmesine yardımcı olan bütün mineral tuzlarını ve bazıları hâlâ bilinmeyen bileşikleri içerir. Bu nedenle sentetik vitaminlerin tersine, doğal vitaminleri gereğinden fazla almak olanaksızdır.

İkincisi: Yapay vitaminler bedenimiz tarafından yabancı madde muamelesi gören, organik olmayan kristaloid maddelerdir. Bu maddeler bedenimizde güçlükle özümsenir veya hiçbir şekilde özümsenemeyebilirler, özellikle metabolik bozukluklar varsa. Bu yüzden pek çok insan vitamin aldığında idrarının rengi değişir ve

idrarı vitamin kokar. Mide bulantısı, halsizlik ve kaşıntı şeklinde vitaminlerin kabul edilmediğini gösteren tepkilere sık rastlanır.

Üçüncüsü: Yapay vitaminler almanın yan etkilerinden biri iştahın artmasıdır. Bunun nedeni, bedenin yapay vitaminleri özümseyebilmek için fazladan mineral tuzlara, karbonhidratlar ve proteinlere ihtiyaç duymasıdır. Bitkisel esaslı vitaminlerin tersine, sentetik vitaminler bu bileşenleri içermezler ve beden içgüdüsel olarak daha fazla yiyeceğe gereksinim duyar, bu da şişmanlığa yol açar.

Sentetik C vitamini almanın etkileri

İnsanların çoğu C vitaminini zararsız bir katkı olarak değerlendiriyor. Ancak, son yıllarda doktorlar aşırı miktarda alınan C vitaminin yarattığı yan etkilerin gittikçe daha çok farkına varıyor. İnsanlar C vitaminin bolca alır; bir insan için tavsiye edilen günlük doz 100 mg olmasına rağmen bazen gripal ya da başka viral enfeksiyonlara karşı günde 4 ila 6 gr kadar C vitamini alındığı oluyor.

Pek çok ülkedeki bilim insanları sentetik C vitamini alımının soğuk algınlığına karşı bağışıklığı artırmadığı ve fazla dozlarda alınmasının bazı iltihabî-alerjik hastalıkları (romatizma gibi) daha da ağırlaştırdığı görüşünde birleşiyor.

C vitamininin yüksek dozlarının en tehlikeli etkilerinden biri kanın yoğunluğunu artırması ve kan pıhtılarının oluşmasına neden olmasıdır. Bu arada böbrek ve safra kesesinde oksalik ve ürik asitten taş oluşmasına da neden olabilir.

Sentetik C vitamini, diğer vitaminleri öldürür. Bu nedenle, doktorlar B2 vitamini verilen hastalara tedavi süresince C vitamini almayı kesmelerini tavsiye eder.

Fazla miktarda C vitamini şeker hastalarında pankreasın ensülin üretmesine müdahale ederek kan ve idrarlarındaki şeker seviyesinin artmasına neden olur. Güncel araştırmalar, aşırı miktarlardaki C vitamininin sinir-kas uyarılarının iletilmesini yavaşlattığını ve bu nedenle kas yorgunluğunu artırdığını, kaslar ve gözler arasındaki eşgüdümü azalttığını gösteriyor.

C vitamini bedenimizde depolanamaz. Sentetik C vitamininin etkilerini doktorunuza danışmanızda yarar var. Meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunan doğal vitaminler en yararlı olanlarıdır ve bunları aşırı dozda almaya olanak yoktur.

Bir fuarda bir medyum bana parmaklarıma çok sayıda yüzük takmamamı söyledi.

Halina C.

Medyum kesinlikle haklıymış. Bazı kadınların hastalıklarıyla, parmaklarına taktıkları mücevherler arasında ilişki olduğunu gösteren bilimsel araştırmalar vardır.

Parmaklarımızdaki bazı temas noktalarının iç organlarımızla bağlantılı oldukları bilinen bir şeydir. Örneğin dördüncü parmaktaki bir yüzük meme uçlarında, üreme organlarında ve endokrin bezlerinde rahatsızlıklara neden olur. Orta parmaktaki bir yüzük damar sertliğine veya yüksek tansiyona; işaret parmağındaki bir yüzük sırt ağrılarına, kemiklerde kireçlenmeye ve omurga sinirlerinin köklerinde iltihaplanmaya (radikulitis) neden olabilir. Küçük parmağa sık sık yüzük takmak on iki parmak bağırsağı rahatsızlıklarına yol açabilir.

Benim tavsiyem: Parmaklarınıza çok fazla mücevher takarak ellerinize lüzumsuz gerilim bindirmeyin. Uyurken alyansınızı bile çıkarın; ellerinizin arada bir tamamen dinlenmeye ihtiyacı vardır. Vaktiniz olduğunda (örneğin televizyon seyrederken) sırayla sağ ve sol ellerinizin parmaklarına birer dakika masaj yapın; ellerinize yaptığınız masaj, gözlerinizi etkiler. Eğer bu şekilde her gün masaj yaparsanız, gözlüğe ihtiyaç duymazsınız ve elleriniz her zaman dinlenmiş olur.

Beslenme rejimimiz doğacak çocuğumuzun cinsiyetini etkileyebilir mi?

Elzbieta ve Maciej P.

Son yıllarda ebeveynlerin beslenme rejiminde yer alan belli gıdalarla, doğacak çocuklarının cinsiyeti arasındaki ilişkiye dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır.

Japon adalarından birinde yıllardan beri kızlara göre dört kat daha fazla erkek çocuk doğuyor. Japon bilim insanları bu duruma yöredeki yüksek bazik içerikli suların içilmesinin neden olduğuna inanıyor. Bazı Fransız araştırmacılara göre beslenme rejimi doğacak çocuğun cinsiyetini yüzde 80 oranında etkiliyor; yüksek potasyum içeren bir beslenme rejimi çocuğun cinsiyetinin erkek olması, yüksek kalsiyum içerikli bir beslenme rejimi de kız olması ihtimalini güçlendirmektedir.

Çocuğun cinsiyetinin erkek olma ihtimalini artıran besinler: Bazik maden suları, meyve suları, şarküteri ürünleri, yumurta beyazı, patates, mantar, bezelye, muz, hurma, kayısı, portakal, kiraz ve kurutulmuş mürdüm eriği.

Çocuğun cinsiyetinin kız olma ihtimalini artıran besinler: Kalsiyumca zengin maden suları, çikolata, kakao, yumurta, çökelek, kefir, kaymak, eski peynirler, mayasız unlu ürünler, patlıcan, kırmızı pancar, havuç, salatalık, soğan, biber, elma, çilek, böğürtlen, greyfurt, kabuklu yemişler, şeker, bal, reçeller.

Yıllardır bir sonuç almaksızın prostat iltihabımı tedavi etmeye çalışıyorum. Bildiğiniz bir tedavi yöntemi var mı?

Roman B.

İstatistiklere göre 45 yaş üstündeki erkeklerin üçte ikisi bu rahatsızlıktan muzdariptir; dolayısıyla bu hastalıkla ilgili bazı gerçekleri bilmekte yarar var. Prostat iltihabını ilk aşamalarında tespit etmek için aşağıdaki göstergelere dikkat etmemiz gerekir:

1. Daha sık idrar yapma ihtiyacı
2. İdrar akışının az ve kesikli olması
3. Gece uykudan uyanarak idrara gitme ihtiyacı duyulması
4. Mesaneyi tam olarak boşaltamama

Eğer bu işaretleri dikkate almaz ve tedavi ettirmezseniz, idrar yolları iltihabı, ciddi böbrek rahatsızlıkları ve cinsel arzunun azalması gibi sonuçlarla karşılaşırsınız. Kırk yaşın üzerindeki her erkeğin yılda bir kez; elli beş yaşın üzerindeki her erkeğin ise yılda iki kez ürolog muayenesinden geçmesi tavsiye edilmektedir.

Yararlı tavsiye:

Kırk yaşın üstündeki erkekler aşağıdaki koruyucu önlemleri almalıdır:

- Hareketsiz bir yaşam tarzından kaçının.
- Kabız olmamak için önlem alın.
- Bedeninizi, özellikle ayaklarınızı üşütmemeye dikkat edin; sıcak tutacak iç çamaşırları giyin ve soğuk ortamlarda çok fazla vakit geçirmeyin.
- Aşırı alkol kullanmayın.
- Daha çok sebze, meyve, sade yoğurt, kefir, çökelek, tahıl, kırmızı pancar, lahana, kabuğu alınmamış tahıl ekmeği yiyin; taze sıkılmış kırmızı pancar, havuç ve salatalık suyundan yapılmış sebze suyu kokteyli içiniz (oranları bir ölçek kırmızı pancar, üç ölçek havuç ve bir ölçek salatalık olmalıdır).
- Hava durumuna aldırmaksızın daha çok yürüyün.
- Şişmanlıktan kaçının.
- Şeker, şekerli ürünler ve rafine edilmiş unlu ürünler tüketiminizi kesinlikle sınırlayın.
- Hareketli bir yaşam tarzı sürdürün, sabahları egzersiz yapın, bedeninizi (sabah akşam ardışık olarak soğuk ve sıcak su tutmak suretiyle duş alarak) ve özellikle ayaklarınızı (kısa bir süre akan soğuk suyun altında tutarak, masaj yaparak, çimde yahut kumsalda yalınayak yürüyerek) ısı değişimlerine alıştırarak bağışıklık sisteminizi güçlendirin.
- Düzenli olarak kısa sürelerle oruç tutmak (haftada bir kez 24-36 saat yalnızca su içerek) çok iyi sonuçlar vermektedir.

Halen bu hastalığa yakalanmış olanlar için de bazı tavsiyelerde bulunmak isterim.

Üreme-idrar yolları temizliği:

Yarım litrelik bir kavanoza iki çorba kaşığı rafine edilmemiş pirinç koyun, üzerini kaynar suyla doldurun ve 24 saat bekletin.

İkinci gün ikinci bir kavanozda aynı malzemeyi hazırlayın, ilk kavanozu süzün ve suyunu değiştirin. Bu işlemi beş gün süreyle, her gün yeni bir kavanoz ekleyerek ve diğer kavanozların suyunu değiştirerek tekrarlayın. Suda şişmiş pirinçli beş kavanozunuz olacak. Altıncı gün, ilk kavanozdaki pirinci 15 dakika pişirin ve hemen sade olarak yiyin (birazcık tereyağı yahut bitkisel yağ ekleyebilirsiniz ama tuz eklemeyin). İzleyen üç saat boyunca hiçbir şey yemeyin ve içmeyin. Boş kavanozun içine pirinç koyup üzerine su ekleyerek, 6 numaralı kavanoz olarak sıraya koyun. Ertesi gün 2 numaralı kavanozdaki pirinci pişirip yiyin ve boş kavanozu 7 numaralı kavanoz olarak sıraya koyun. Bu işleme ilk sıradaki kavanozun içindeki pirinci yiyerek ve kalan kavanozların suyunu değiştirip, boş kavanoza yeni pirinç ve su koyarak iki ay süreyle devam edin.

Bu tedavi erkeklerde prostat iltihaplarını, kadınlarda ise üreme organı iltihaplarını tedavi eder.

Siz kahvenin zararlı olduğunu yazıyorsunuz oysa ben başka kaynaklarda kahve içmenin pek çok yararı olduğunu okuyorum.

Bozena T.

Eğer sağlıklı kalmak istiyorsanız, içtiğiniz kahve miktarını kontrol etmeniz gerekir. Kahvenin hiçbir besleyici değeri yoktur. Proteinlerin özümsenmesini engeller ve demir ve kalsiyum gibi gerekli iz elementlerin ve B grubu vitaminlerin düzeyini düşürür. Kahve karaciğere aşırı yük bindirir; aşırı kahve içenler, son fincanı içtikten on-on beş dakika sonra bir üşüme hisseder. Fransızların yaptığı araştırmalar, günde üç fincandan fazla kahve içenlerin bir tür gizli kansızlık çektiklerini göstermiştir. Günde ortalama altı fincan kahve içenler paranoya belirtileri göstermektedir. Ek olarak, kahve radyoaktif maddelerin bedenimizde tutulmasına neden olmaktadır.

Amerika'da yapılan, yirmi beş yıl süren ve 85 bin hastane çalışanını kapsayan araştırmalar daha iyimser sonuçlara varmış olmasına rağmen, kafeinin insan bedeni üzerinde çok kuvvetli etkileri olduğunu da kanıtlamıştır.

Sonuç olarak, ölçülü miktarda kahve içmenin antistatik nitelikleri nedeniyle yararları vardır. Tamamen zararlı ya da tamamen yararlı hiçbir ürün yoktur; bir madde miktarına bağlı olarak ilaç da olabilir, zehir de. Sadece, ölçülülüğün bir erdem olduğunu bilen herkes için yineleyebilirim ki, günde bir-iki fincan yeterlidir.

Son olarak, yaygın bir şekilde tüketilen içeceklerin böbrek taşlarını ne ölçüde temizlediğine dair ilginç bir araştırmadan bahsetmek isterim (ölçek yüzde 0 ile yüzde 100 arasındadır).

1. Koka kola: yüzde 2
2. Kaynamış su: yüzde 2-4
3. İçme suyu: yüzde 6-8
4. Maden suyu: yüzde 12-18
5. Siyah çay: yüzde 12
6. Kahve: yüzde 16
7. Bira: yüzde 20
8. Yeşil çay: 46-60

Arada bir maden suyu, siyah çay, kahve hatta bira içmekte yarar vardır ama düzenli olarak içilecek en yararlı şey yeşil çaydır.

ALTINCI BÖLÜM

TAM BEDEN TEMİZLİĞİ

Tam beden temizliği bedenin içinin ve dışının temizliğini içerir. Bu bölümde genel sağlık durumumuz açısından bedenimizi tamamen temiz tutmanın yollarını ele alacağız.

Geçen yıllar boyunca bedenimizde biriken zararlı maddeler pek çok hastalığın gerçek nedeni haline gelir. Toksik maddelerin atılmasına olanak sağlamak için öncelikle bedenimizin içsel temizleme sistemlerini devre dışı bırakmalıyız. Eğer uyum içinde çalışan, içsel kirlenmeden azade bir bedenimiz olsun istiyorsak tam beden temizliği yapmamız kesinlikle gereklidir. Temizleme işleminin her aşaması, gözle görülebilen sonuçlar yaratacaktır. Kalınbağırsağımızı temizlediğimiz takdirde şişkinlik, kabızlık ve mide ekşimesi gibi sorunlarımız sona erecektir; temizlenmiş bir karaciğer daha iyi sindirim yapmamızı, hafızamızın güçlenmesini, gözlerimizin daha sağlıklı görünmesini, saçlarımızın parlamasını, daha genç görünmemizi, daha enerjik, güçlü ve dayanıklı olmamızı sağlayacaktır. Böbreklerimizi temizledikten sonra gözlerimizin altındaki torbalar kaybolacak, kan basıncımız dengeye kavuşacak ve karın bölgemizdeki ağrılar sona erecektir. Temizlenmiş eklemler (biriken tuzlardan arındıktan sonra) daha geniş bir hareket aralığına kavuşacak, esnekliği artacak ve hava değişimlerinden etkilenmeyecektir. Temizlenmiş lenf ve kan damarları bizi iltihaplardan, kalp krizlerinden, felçten, varisten ve başka pek çok hastalıktan koruyacaktır.

Onarımlardan sonra evimizin kavuştuğu görünüm hoşumuza gider. Temiz bir giysi giymek hoştur; yeni boyanmış pırıl pırıl arabamıza bakmak göz zevkimizi tatmin eder. Ancak bunların hiç biri bedenimiz tamamen temizlendiğinde hissedeceklerimizin yanına bile yaklaşamaz. Bu adımı atmaya karar verirseniz kendinizi yeni bir bedene kavuşmuş gibi hissedeceksiniz.

DIŞ TEMİZLİK

Diş temizliği

Hiç şüphesiz bedenimizin dış temizliğiyle ilgili olarak bildiklerimiz iç temizliğinden çok daha fazladır; fakat bu bilgi her zaman

beklenen etkileri yaratmıyor. Bazı insanlar için günde birkaç kez diş fırçalamak gayet oturmuş bir alışkanlıktır. Dişlerimizi gayet iyi bir şekilde ve en iyi kalite diş macunlarıyla fırçalamamıza rağmen, pek çok kişi hâlâ diş çürümeleri ve diş eti hastalıklarıyla uğraşıyor. Bunun nedeni nedir?

Birincisi, diş fırçaları dişlerimizi temizledikleri kadar, onlara zarar da verir. Sert diş fırçaları damaklarımızı yaralar. Yiyecek parçaları bu yaraların içine dolarak çürümeye ve bakteriyel iltihaplanmalara neden olur. İkincisi, diş fırçaları diş etlerimize gerektiği gibi masaj yapmadığından, diş etlerimizdeki kan dolaşımını hızlandırmaz. Üçüncüsü, diş fırçalarının kendileri eninde sonunda bakterilere yuva olur. Bütün bunlardan dolayı, düzenli ve iyi diş fırçalamak bile bizi şu iki hastalıktan kurtaramaz: Diş çürümesi (diş yüzeyindeki kimyasal süreçler neden olur) ve diş eti hastalıkları (diş eti çizgisindeki bakteriyel iltihaplar dişi destekleyen doku ve kemiklerde bozulmaya neden olur). Bu rahatsızlıklar yalnızca diş ağrılarına yol açmakla kalmaz ayrıca eklem iltihaplarına, yüksek tansiyona, böbrek, kalp ve mide rahatsızlıklarına, göz, burun ve kulaklarda işlev bozukluklarına da neden olur. Bu dertlerden kaçınabilmek için ne yapabiliriz? Beden temizleme yöntemlerini icat etmiş olan yoga gurularının yolunu izleyebiliriz. Yoga guruları sıradan diş fırçalarının kullanımının yeterince temizlik sağladığını düşünmez. Bunun yerine kök ve dallarından yaptıkları tek kullanımlık diş fırçalarını kullanırlar. Armut, limon, kuşüzümü, böğürtlen, çam veya alaçam kökleri ve dalları bu amaca en uygun seçeneklerdir. Bir çam veya alaçamın dal veya köklerinden yaklaşık on beş cm. uzunluğunda bir parça alın ve bir ucunu fırça gibi lif lif oluncaya kadar çiğneyin. Çiğnerken yıl boyu yeşil kalan ağaçların içerdiği bir bileşik sayesinde ağzımızdaki mikropları öldürücü bir etki yaratmış olduk. Şimdi çiğnenmiş uca bildiğimiz diş macununu koyarak dişlerimizi iyice fırçalayabilir ve diş etlerimize masaj yapabiliriz.

Diş macunlarına ilişkin birkaç ihtiyati söz daha eklemek isterim. Daha yakınlarda ünlü diş macunu üreticilerinden biri, dişlerini fırçalarken diş macununu yutmaktan hoşlanan bazılarının yüksek flor içeriği nedeniyle ölümüne yol açtığı gerekçesiyle da-

va edildi. Bu tür trajedilerden kaçınabilmek için ebeveynler dişlerini fırçalarken çocuklarını dikkatle izlemeli ve diş macununu yutmalarına izin vermemelidir. Zira pek çok çocukta bu alışkanlık vardır. Yoga guruları diş macunu hiç kullanmaz. Pudra haline getirilmiş tuzu yağla karıştırarak diş macunu niyetine kullanırlar.

En iyi etkiyi sağlamak için dişlerimizi üç-beş dakika fırçalamalıyız; oysa ortalama diş fırçalama süresi otuz-kırk saniyedir. Japonlar neredeyse hiç diş fırçası kullanmamalarına rağmen gayet sağlıklı ve güçlü dişlere sahiptir; dişlerini fırçalamak yerine diş macununu işaret parmaklarının üzerine koyar ve dişlerini parmaklarıyla ovarak temizlerler. Bu, dişleri temizlemenin ve kuvvetlendirmenin yanı sıra diş etlerine masaj yapmak için de iyi bir yöntemdir.

Benim tercihim yukarıdaki yöntemlerin tümünün bir karışımıdır.

Diş macunu hazırlama: Bir çay kaşığı limon suyu, bir çay kaşığı bitkisel yağ, iki çay kaşığı diş macunu, yarım çay kaşığı yemek sodası, yarım çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı toz zencefili karıştırın. Karışımı iyice birbirine yedirin ve ışık almayan bir kapta saklayın. İşaret parmağınızı karışıma daldırıp parmağınızla dişlerinizi iyice temizleyin ve diş etlerinize her iki yönde bir-iki dakika masaj yapın. Sonra yaklaşık bir dakika süreyle dişlerinizi fırçalayın. Ağzınızı bol suyla iyice çalkalayın.

Dişlerinizi temizledikten sonra bir bardak yeşil çay için. Yeşil çay dişlerimizin çürümesinin önüne geçer ve diş minelerimize hasar veren mikroorganizmaları yok eder.

Dil temizliği

Dilimiz çoğu zaman sindirim sistemi rahatsızlıklarına ve bedende sağlıksız atıkların biriktiğine işaret eden beyazımsı veya sarımsı bir katmanla örtülüdür. Elbette ki, sindirim sistemimizi düzene sokmamız gerekir. Dil de dişler kadar sıklıkla temizlenmelidir; dişlerimizin ağız bakterileri için bir üreme alanı haline gelmesini istemeyiz. Yöntem gayet basittir: İşaret parmağınızla dilinizin üzerindeki katmanı ta ki dilinizin olağan pembe yüzeyi

tamamen belirinceye kadar, arkadan dilinizin ucuna doğru kazıyın ve sonra dilinize biraz yağ sürün.

Burun temizliği

Maalesef burun temizliği pek çok insan için diş temizliği gibi bir alışkanlık halinde değildir. Çoğumuz burnumuzun sümüksü maddeyle tıkanmış olmasının rahatsız edici sonuçlarına katlanmak zorunda kalıyoruz. Bu, yalnızca koku duyumuzun azalmasına ve düzgün nefes almamıza engel olmakla kalmaz, bedenimizdeki enerji dengesini bozarak başka sağlık sorunları da yaratır. Bu konuya önceki bölümlerde kısmen değinmiştim. Burada burun kanallarından nefes almaya ilişkin birkaç saptamada daha bulunmak istiyorum.

Antik Çin tıbbında burnun sağ deliğinden alınan nefes "Güneş nefesi" ve pozitif olarak kabul edilirken (bedendeki pozitif yükü artırır); sol deliğinden alınan nefes "Ay nefesi" ve negatif olarak kabul edilir. Biyoenerji dengesini korumak için burnumuzun her iki tarafından rahatça nefes alabilmemiz gerekir.

Burnumuza giren tozlar, burun kanallarını kaplayan yapışkan sümüksü örtü tarafından kaplanır ve siliya denilen mikroskobik tüylerin hareketleri sayesinde dışarı doğru itilir. Burun mukozasındaki örtünün mikrop öldürücü özellikleri vardır ve pek çok bakteriyi öldürme yeteneğine sahiptir. Soluduğumuz hava öylesine çok toz içerir ki, bu savunma mekanizmaları ve hatta sağlıklı kâğıt mendil kullanmak bile temizlemeye tamamen yetmez. Ayrıca pek çok insan yan üstü yatar (sağlıklı olan sırt üstü yatmaktır) ve bu şekilde burnun bir tarafında diğerine kıyasla çok daha fazla toz birikir. Bu durum olağan, düzenli solumayı imkânsız hale getirir ve kanımızın bileşimini ve dolaşımını etkiler. Bütün bunlar da sonuçta uyku düzensizliklerine, sinir sistemi bozukluklarına ve sindirim sorunlarına yol açar. Müzmin soğuk algınlığından muzdarip insanlar daha çabuk yaşlanır, görmeleri zayıflar, başlarında uğultu ve kulaklarında çınlama olur. Burnun iki tarafından düzenli olarak nefes alamamak zaman içinde sağlığımızın genel olarak bozulmasına neden olur. Bu nedenle her

yaşta, günlük temizliğimizin bir parçası olarak, burun deliklerimizi ve hava kanallarımızı bir çözeltiyle yıkayarak temizlemeliyiz.

Gelin bunu nasıl yapacağımıza bir göz atalım.

Yararlı tavsiye:

İki tutam tuz ve yemek sodası ile yarım çay kaşığı balı yarım bardak ılık suda eritin. Bu çözeltiyi bir biberona doldurun ve biberonun ucunda suyun kolayca akmasına olanak verecek genişçe bir delik açın. Burnunuzun bir deliğini başparmağınızla tıkayıp, diğer deliğe biberonun memesini yerleştirin ve çözelti ağzınızdan çıkana kadar burun deliğinize suyu boşaltın. Aynı işlemi öbür burun deliğinize de uygulayın. Çözelti bitinceye kadar, ardışık olarak iki burun deliğinize bu işlemi yapın. Yöntemi iyice öğrendiğinizde suyun ve bileşenlerin miktarını iki katına çıkarabilirsin. Bu uygulamayı sabah veya akşam, haftada iki-üç kez yapın. Zaman zaman mikrop öldürücü etkileri ve güzel kokuları nedeniyle yarım bardak nane veya papatya çayı kullanabilirsiniz.

Burun yıkama burundaki sinir uçlarını ve mukoza zarını uyarır. Sıcak havalarda burnunuzun içinin yeterince nemli kalmasına yardım eder. Deniz suyuyla burun yıkamak son derece yararlıdır. Kendi deneyimlerime ve hastalarımın tanıklıklarına dayanarak, burun deliklerimizden kaynaklanan pek çok rahatsızlığa karşı tek etkili yöntemin burun yıkama olduğuna kanaat getirmiş durumdayım. Müzmin soğuk algınlıklarına karşı en etkili tedavidir; beynimiz ve sinir sistemimiz üzerinde rahatlatıcı etkisi vardır.

Not: Deniz suyuyla burnunuzu yıkadığınız zaman ilk başta burnunuzda bir yanma ve kaşınma hissedeceksiniz. Bunun nedeni mukozanın sağlıksız ve hasar görmüş olmasıdır. Bu rahatsız edici hisler üç-dört yıkamadan sonra kaybolacaktır.

Çoğu kulak-burun-boğaz doktoru burun yıkamaya karşıdır; bunun yerine burun damlaları yazarlar. Ancak bu damlaları kullandıktan sonra burun mukozaları ve ağızları kuruyan ve hâlâ daha hiçbir olumlu sonuç alamayan hastalar bu yöntemi deneyebilir. Uygulamaların sonuçları çoğunlukla teorik olarak öğretilenlerden farklı sonuçlar yaratmaktadır. Birkaç yıkamadan sonra, burnunuzun mukozası sağlıklı ve güçlü bir hale gelir; soğuk algınlıkların-

dan kurtulursunuz ve en sonunda burnunuzdan rahatça nefes almaya başlarsınız.

Kulak temizliği

Kulak temizliğinin karmaşık bir yanı yoktur ama genel sağlığımız açısından büyük önem taşır. Doğa kulak kiri aracılığıyla, düzenli olarak kulaklarımızın temizlenmesini sağlar. İfrazat kulağımızdan dışarı doğru hareket ederken, kulağımızın içine girmiş olabilecek tozları da birlikte taşır. Eğer kulak kiri kulak kanalında iyi hareket edemezse kulak zarları üzerinde baskı yapar. Bu da baş ağrılarına, baş dönmelerine ve hatta işitme kaybına neden olabilir. Kulak temizliği ilkesi basittir: Kulağımızı çeşitli yönlerde ovuşturarak, bükerek ve çekerek kulak kirinin çıkmasına yardımcı oluruz. Bütün bu hareketler, kulak içerisindeki kirlerinin ve çökeltilerin hareket ederek kulaktan çıkmasına yardımcı olur. Sabahları yaptığınız olağan temizlik işlerine aşağıda verilen kulak masajını da eklemek, harika bir fikirdir (her hareketi sekiz kez yineleyin).

1. Kulak kepçelerinizi arkadan tutarak, kulaklarınızı aşağı yukarı hareket ettirin.
2. Kulaklarınızı kepçelerinden tutarak arkaya ve öne doğru yatırın.
3. Kulaklarınızı saat yönünde bükün.
4. Kulak memelerinizi tutarak aşağı doğru çekin.

Bunları yaptıktan sonra işaret parmağınızı kulak kanalınıza sokarak yana doğru çeşitli yönlerde hareket ettirin ve daha sonra serbestleyen kulak kirlerini diğer birikintiler ve ölü hücrelerle birlikte temizleyin.

Deneyimlerim, kitaplarımı okuyanların ilkin önerdiğim tavsiye ve işlemleri gerçekleştirmekte kararlı olduklarını ama zaman içinde gündelik koşuşturmaları içinde boğulduklarını ve sağlıklı olmak için fazla çaba içermeyen eski yaşam tarzlarına geri döndüklerini gösteriyor. Size şunu hatırlatmak istiyorum: Yalnızca

bir tek hayatınız var ve sağlıklı kalmak, hayatınızı istediğiniz gibi yaşamak kendi elinizdedir. Sağlığınızla ilgili her şey önemlidir. Fizyolojinizin işleme biçimi bedeninizin tamamına çok iyi bakmanızı gerektirir.

BEDENİN İÇ TEMİZLİĞİ

Çocukluğumuzdan itibaren bedenin dış temizliğine ilişkin pek çok şey duyarız ama iç temizliği hakkında pek az şey biliriz. Oysa iç organlarımızın durumu dış görünüşümüzün nasıl olacağını belirler.

Bu konuyu kitabın ilk bölümünde ele aldık. Tam beden temizliğinin iyice anlaşılması için bu bölümü özellikle tekrarlıyorum.

Erişkin bir insanın, hayatı boyunca, kalınbağırsağında sekiz ile on beş kilo katılaşmış dışkı malzemesiyle dolaşıp durduğu pek bilinmez. Genellikle kırk yaş civarında kalınbağırsağımız dışkı maddesiyle o kadar dolar ki, diğer organlarımızı sıkıştırır ve karaciğerimizin, böbreklerimizin, akciğerlerimizin işlevlerine engel olur. Bu, hastalıkların önemli nedenlerinden biridir. Nasıl olduğunu açıklamama izin verin.

Kalınbağırsağımız sindirilmiş besin şeklinde verimli toprak içeren bir saksı, bedenimiz de bir bitki gibidir. Kalınbağırsağımızın çeperi, tıpkı bir bitkinin kökleri gibi, sindirilmiş besinden besleyici maddeleri özümseyerek kanımıza karıştıran köklerle kaplıdır. Her kök grubu belli bir organı besler. Yararsız atıklar dışkılanarak atılır. Peki, sindirilemeyen gıdalara ne olur?

Bir sonraki öğünde yemek yediğimiz zaman, birkaç yeni sindirilememiş gıda parçası eskilerine eklenir, sonra bir miktar daha... Sindirilemeyen gıda parçaları kalınbağırsağın duvarına yapışır. Böylece bu parçalardan birkaç kilogramı taşır dururuz. 36 °C'de yıllar boyunca "depolanan" gıda ürünlerine ne olacağını hayal etmek güç değildir. Bağırsak bu pislik katmanının altında hâlâ daha özümseme işlevini yerine getirmeyi sürdürür ve bozulan gıdaların ürünü olan toksinleri, kanser yapıcı maddeleri de bedene taşır. Bunun sağlıklı hücreler yapmaya uygun bir mal-

zeme olmadığı açıktır. Toksinler kanla birlikte bedende dolaşır ve kan damarlarımızın çeperlerinde ve eklemlerimizde birikintiler oluşturmak suretiyle yavaş yavaş sağlığımızı mahveder.

Durağan dışkı maddesi katılaşmış katmanlar oluşturur. Atık dolu koca kalınbağırsak iç organları olmaları gereken yerlerinden iter, diyaframa baskı yaparak akciğerlerimizin kapasitesini önemli ölçüde azaltır. Karaciğer yerinden itilir; böbrekler üzerine baskı uygulanır; incebağırsaklara hareket etmek için yeterli yer kalmaz; erkeklerin idrar ve üreme organları sıkışır. Rektumun alt kısmı altında kalan bölüm en fazla baskıya maruz kalır: Aşırı çalışan damarlar genişler ve kanlı şişkinlikler oluşur. Zehirlenmiş bir kalınbağırsak sayısız soruna neden olabilir ve hastalıkların önceden teşhis edilmesi mümkün değildir. En kötü senaryoda, kanserin son aşamasında, kalınbağırsaktaki atık geçişini sağlayan kanal tamamen tıkanır ve beden kendi toksinleriyle zehirlenerek ölür.

Kalınbağırsak temizliği

Temiz olmayan kalınbağırsağın bazı göstergeleri şunlardır: Kabızlık, şişkinlik, deride egzama ve kabartılar, alerjiler, dişlerde siyah lekeler, dilde gri örtü, tenin ve terin kötü kokması.

Yararlı tavsiye:

1. Et, çikolata, tatlı, şeker, inek sütü, yumurta ve beyaz ekmek tüketiminizi sınırlayın.
2. Her sabah ve akşam bir bardak kefir için.
3. Yiyeceklerinizi iyice çiğneyin (her lokmayı otuz beş-elli kere)
4. Yemek yediğiniz esnada bir şey içmeyin.
5. Daha az çay ve kahve için.

Kalınbağırsağınızın nasıl çalıştığını şu şekilde test edebilirsiniz: İki yemek kaşığı taze sıkılmış kırmızı pancar suyu için. Eğer dört saat sonra idrarınız kırmızı renk alırsa, kalınbağırsağınız iyi çalışmıyor demektir.

Lavman

Lavman konusundan daha ayrıntılı bahsetmek istiyorum çünkü bedeninizi toksinlerden temizlemek amacıyla evde yapabileceğiniz en etkili işlemlerden biri lavmandır.

Bazı uzmanlar kalınbağırsağı yıkamanın sağlıklı mikroflorayı tahrip ettiği düşüncesiyle lavman konusunda uyarıda bulunuyor. Ben buna katılmıyorum. Beslenme rejimimiz, egzersiz yapmıyor oluşumuz ve aldığımız ilaç (özellikle antibiyotik) miktarı nedeniyle bağırsak mikroflorası sağlıklı olan bir kişi bile bulmak olanaksızdır. İnsanların yüzde 90'ının sindirim sistemlerinin bozuk olduğunu ve mikroflorasının hasar gördüğünü tahmin ediyorum. Dünyaca tanınmış Amerikalı doktor Norman Walker lavmanı elli yıl süreyle çeşitli hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanmıştır. Lavmanı içeride biriken pislikten bedeni temizlemenin en basit ve etkili yolu olarak kabul etmiştir. Dr. Walker, lavmanın etkisine inanmayanların, lavmana en çok ihtiyacı olan kişiler olduğunu söylerdi.

Lavman yapmak iğrenç bir şey gibi göründüğü için düzenli olarak kalınbağırsak yıkaması yapmak pek kolay veya istenilir bir şey değildir. Ancak bağırsaklarda birikmiş dışkının bedenden atılmasının tek yolunun bu olduğu anlaşılmak zorunda. Bağırsaktaki katılaşmış maddeler çok daha iğrenç görünür ve hayal edebileceğiniz her türlü kanalizasyondan daha beter kokar. Kimilerinin de durumu uygun değildir yahut evlerinde bunu yapmalarına olanak verecek mahremiyet alanları yoktur. Bahanelerin sonu yok ama örneğin bir ameliyat ya da ölüm tehdidi söz konusu olunca kalınbağırsakların temizlenmesi için yapılacak başka bir şey de yok. Dolayısıyla bu yöntemi kabullenmek ve ciddi bir sağlık sorunuyla karşılaşmadan uygulamak en mantıklısıdır.

İşlemi ayrıntılı olarak tarif etmeye başlamadan önce, iki şeyi hatırlamanızı istiyorum. Birincisi, bu işlemle pek çok sağlık sorununa yol açan durağan birikintilerden kurtulacağınızı düşünün; ikincisi, kendinize zarar vermemeniz ve en fazla yararı görebilmeniz için tarif edilenleri dikkatle uygulayın.

Lavman tekniği – Kalınbağırsağın yıkanması

Bir buçuk, iki litre kaynamış su (beden sıcaklığında olmalıdır) ve bir-iki yemek kaşığı limon suyu (posa ve çekirdekleri sudan iyice süzün) ile bir karışım hazırlayın. Bu karışımı lavman torbasına koyun (lavman torbası pek çok eczanede bulunur).

Torbayı bedeninizden bir buçuk, iki metre yukarıya asın, anüsünüze biraz bitkisel yağ sürün. Bitkisel yağ, vazelin, krem veya sabuna tercih edilmelidir, çünkü doğal bir üründür ve derideki gözenekleri tıkamaz. Dizlerinizin ve dirseklerinizin üzerinde "kaplan pozisyonu" alın; bacaklarınız hafifçe ayrık, karnınız olabildiğince gevşek olsun. Torbanın borusunun ucundaki tüpü anüsünüze yerleştirin ve suyun akmasını sağlayın. Ağzınızı açık tutarak ağızdan derin nefesler alıp verin. Lavman torbası bir-iki dakikada boşalacaktır, artık kalkabilirsiniz (eğer su rahatça akmıyorsa, boruyu sıkarak suyun akışını bir süre durdurun ve yeniden bırakın).

İşlem henüz sona ermiş değil. Bağırsağınızı biraz çalkalamanız gerekir. Bunun yollarından biri biraz hoplayıp zıplamak ve karnınızın alt kısmını ellerinizle tutarak çalkalamaktır. Her durumda, bağırsağınızın içinde bir yıkama etkisi yaratacak hareketler yapmaktır. Daha sonra sırt üstü uzanın ve bekleyin. İki ila on dakika içinde bağırsak hareketleri hissedeceksiniz. Tuvalette on beş- yirmi dakika zaman geçirmeye hazır olun; okuyacak bir dergi ya da gazete alın. Sonunda kalınbağırsağınızdaki bütün suyun boşaldığını hissedeceksiniz (idrar yapma bitiş göstergesidir).

Eğer bu uygulamayı ilk kez yapıyorsanız, suyla birlikte boşalan atıklara bir göz atmanızda yarar vardır. Görüntü nahoş hatta iğrençtir ama gelecekte bu işlemi tekrar yapmak için güçlü bir heves duymanızı sağlayacak olan da budur.

Bu işlem ilk hafta her gün, ikinci ve üçüncü hafta gün aşırı ve dördüncü hafta da iki kez yinelenmelidir.

Dördüncü haftadan sonra, çoğunuz dışkınızın kokusundan bağırsak yıkama işleminizin başarıyla sonuçlandığını anlayacaksınız. Bundan sonra kalınbağırsağınızı bu şekilde temiz tutabilmek için hayatınız kalan kısmında haftada bir kez lavman yapmanız yeterli olacaktır.

Yaptığınız şey, dışkı malzemesini, küflenme, kokuşma ve mayalanma ürünlerini atmak suretiyle bedeninizin "köklerinin" çevresindeki toprağı temizlemeye benzetilebilir. Şimdi artık bu kökler sindirilen gıdalarda bulunan ve yeni hücreler oluşturmak için gerekli olan yararlı maddeleri özümseyebilir. Bedeniniz artık zararlı ve kanser yapıcı toksinleri özümsemez. Artık kanınız temizlenebilir ve hastalıkların gelişimi tersine çevrilebilir. Bütün bunları kendi kendinize başardınız.

Bütün organlar daha iyi beslenir ve temiz kan bedenin diğer kısımlarındaki zararlı birikintileri çözebilir. İç organlar yavaş yavaş olmaları gereken yerlere gelir, işleyişleri iyileşir, kan basıncınız günden güne normalleşir ve artık hiçbir hastalık bedeninizi etkilemez.

Çok uzun zaman boyunca esnetilmiş, çürümeye maruz kalmış ve kötü beslenmiş kalınbağırsağımızın önemli işlevlerini layıkıyla yerine getirebilmesi için olağan şekline dönmesi gerekir. Doğal şekline kavuştuğunda, kalınbağırsağımız sindirilmemiş gıda ve diğer atık kütlelerini hareket ettirip atmayı yeniden öğrenecektir.

Bunu sağlamak için lavman yaptığımız haftalar boyunca bol miktarda tahıl yiyebiliriz (tahıl yemek her zaman için çok iyidir). Ancak yediğiniz tahılların kabuğunun alınmamış olması gerekir. Tahılları pişirmek için yalnızca su kullanın. Tahıl, mideden, incebağırsaktan geçip kalınbağırsağa girerken, kalınbağırsağın normal şeklini almasına yardımcı olur.

Tahıllarınızı hazırlarken süt kullanmamayı aklınızdan çıkarmayın. Dr. Walker'ın bağırsak yıkama yöntemini, kalınbağırsağınızdaki katılaşmış dışkı katmanlarını temizlemenin en basit ve etkili yöntemi olarak sundum. Eklemek istediğim iki küçük not var:

1. Çoğu insan, işlem sırasında kullanılan su miktarı (bir buçuk-iki litre) karşısında endişelenmektedir. Sağlıklı ve temiz haldeyken kalınbağırsağımızın kapasitesi üç buçuk litredir; dolayısıyla, hâlâ daha kalınbağırsağınızda boşluk kalacaktır. İlkin rahatsızlık hissetmek kaçınılmazdır ama bu rahatsızlık duygusu eninde sonunda azalarak yok olur. Bağırsağınız temizlendikten sonra koruyucu amaç-

la yapacağınız lavmanlar için yalnızca bir litre su kullanmanız yeterlidir.

2. Limon suyunu neden ekliyoruz? Bazik ortamlar mayalanma ve kokuşma süreçlerini hızlandırır. Orta derecede bir asitlik sağlayarak bu tepkimeleri yavaşlatırız, hastalık yapıcı bakterileri yok ederiz; dost ve sağlıklı mikrofloranın oluşumunu tetiklemiş oluruz. Asidik limon suyu toksinleri ve küfleri yok eder (küfler suyla birlikte, koyu renk iplikler halinde çıkar).

Yapılma koşulları ve biçimi nedeniyle bu işlemi yapamayacağını düşünenler için birkaç farklı kalınbağırsak temizleme yöntemi sunmak isterim. Yine de şunu unutmamalısınız ki, bu yöntemler lavman kadar etkili değildir.

Kalınbağırsağı temizlemek amacıyla kefir, elma suyu ve sebze salatası kullanımı

Birinci Gün: kefir için (iki buçuk litre kefiri altı öğünde) ve koyu renkli tahıl bisküvisi yiyin (bütün gün başka hiçbir şey yemeyin).

İkinci Gün: Elma suyu (bir buçuk-iki litreyi altı öğünde) için ve bütün gün koyu renkli tahıl bisküvisi yiyin. Elma suyu tatlı elmalardan taze sıkılmış olmalıdır.

Üçüncü Gün: Yalnızca sebze salatası yiyin (salatalık turşusu, lahana turşusu, soğan ve bitkisel yağ eklenmiş pişmiş kırmızı pancar, havuç ve patatesten yapılmış salata).

Bu yöntemi ayda iki kere uygulayın.

Kalınbağırsağı temizlemek amacıyla meyve kullanımı

1. 400 gr kurutulmuş mürdüm eriğini, 200 gr hurmayı, 200 gr kayısıyı ve 200 gr inciri ezin. 200 gr bal ekleyip, iyice karıştırın. Cam bir kaba koyarak buzdolabında saklayın. Bitinceye kadar, yatmadan önce bir yemek kaşığı yiyin. Bu tedaviyi üç ayda bir uygulayın.

2. İki portakalı soyun (beyaz kısımları üzerinde kalsın). On dört gün süreyle son yemeğinizden iki saat sonra portakalları yiyin.
3. On tane kurutulmuş mürdüm eriğini yağsız süt dolu bir kaba koyun. Bir gece sütün içinde bekletin. Sabah aç karnına sütü için ve meyveleri yiyin. Aynı şekilde on tane kurutulmuş mürdüm eriğini yağsız süt dolu bir kapta gün boyu bekletin ve akşam yatmadan önce sütü içip, meyveleri yiyin. Bu işlemi en az on gün art arda tekrarlayın. Üç ayda bir bu yöntemi uygulayın.

Pek çok kişi de hâlâ kalınbağırsak yıkama işleminden korkuyor ve bağırsak temizliği için müshil kullanmak istiyor. Müshil kullanımını kesinlikle onaylamıyorum. Müshiller bağırsakları kurutur ve bütün bedenin susuz kalmasına neden olur. Kalınbağırsağımızın kaslarının çalıştırılması gerekir. Müshiller bağırsak kas dokusunu işin içine karıştırmaksızın bağırsakların boşalmasına neden olduklarından sonuç olarak bağırsak kaslarının zayıflamasına yol açar. Zayıf bağırsak kasları da sonuçta müzmin kabızlığa neden olur. Lavman ise, tersine, kalınbağırsak işlevlerini harekete geçirir ve normalleştirir. Bir seri lavman yapanlar bir daha kabızlık çekmemektedir.

Beklenen sonucu elde edebilmek için bütün temizleme işlemleri sırasıyla ve gerektiği gibi yapılmalıdır. Daha ilk aşamayı, kalınbağırsak temizliğini öğrendiniz. Ama tam beden temizliğine başlamanın başka bir yolu da yoktur. Eğer bu aşamayı atlar ve diğer uygulamaları yaparsanız, sonuç alamazsınız.

Bu durum, sağlıklı olmayı sürdürmenin bir başka sırrı çerçevesinde daha iyi anlaşılabilir: En iyi sonucu elde edebilmek için bedenin iç temizliğinin akıllıca beslenmeyle birlikte gitmesi gerekir. Bu kurala uyduğunuz takdirde hastalıklardan tamamen korunacaksınız. Tek başına bağırsak temizliği, yanlış bir şekilde bir araya getirilmiş yiyeceklerin sindirimi esnasında oluşan devasa enerji kayıplarından bizi koruyamaz. Benzer şekilde, düzgün bir beslenme rejimi de kalınbağırsaklarımızda birikmiş ölümcül toksinlerin kanımıza karışmasına engel olamayacaktır. Tam tersine,

özümseme işlevini tetikleyecektir. Önümüzdeki tek yol, bütün koşullara uyarak kalınbağırsağımızı temizlemektir.

Sağlıklı bağırsak mikroflorası oluşturma

Sık ilaç kullanılması (özellikle antibiyotikler), tatlı ve mayalı besinlerin tüketilmesi, süt içilmesi ve bir arada yenilmemesi gereken besinlerin birlikte tüketilmesi sonucunda, sindirim sistemimizde zararlı mikroorganizmaların (bakterilerin, mayaların, mantarların) üremesine ortam hazırlarız. Bu parazitler bağırsaklarımızın çeperindeki sümüksü zarın içinde yaşar, kanımızla beslenir ve zehirli fizyolojik ifrazatlar salgılar. Bu toksinler de başımızın ağrımasına, yorgunluğa, soğuk algınlıklarına, sık sık göz, mesane ve böbrek iltihaplanmalarına, kuvvetli mide ve karaciğer ağrılarına yol açar. Zararlı mikroorganizmaların sebep olabileceği sağlık sorunlarını önceden tahmin etmek zordur. Bu organizmalar bağırsaklarımızdaki yararlı mikrofloranın tahrip olmasına (disbakteriosis) da neden olur. Bu hastalık yapıcı parazitlere karşı en iyi çare sarımsaktır.

Hiçbir şeyin fazlası iyi değildir

Sarımsak doğal bir antibiyotiktir. Bütün ilaçlar gibi sarımsak da, doğru belirlenmiş miktarlara uygun olarak alınmalıdır. Daha önce tarif edilen sarımsak tedavisinin (sayfa 95) ve şimdi tarif edeceğimiz tedavinin az miktarda sarımsak kullanmasının nedeni budur.

Yemeklerimiz ve salatalarımızla yediklerimizin yanı sıra, haftada iki-üç diş sarımsak yemek, bence alınması uygun olan miktardır. Sağlıklı bağırsak florası oluşturmak için ihtiyaç duyulan tedavi ise daha fazla sarımsak gerektirir.

Tedavi amacıyla her akşam, yemekten iki saat sonra, iki hafta süreyle bir diş sarımsak yiyin. Sarımsağı iyice çiğnemeyi ihmal etmeyin ve yanında ekmek yemeyin. Ağzınızda, boğazınızda ve midenizde güçlü bir yanma duygusu yaratacaktır. Bu eziyete katlanmak zorunludur çünkü sarımsak suyu hastalık yapıcı bakterileri öldürürken, bakterilerin yarattığı minik yaralara nüfuz eder. Dolaşım sistemi bozukluğu olan insanlar daha güçlü bir mide yan-

ması hissedebilir. Bu olağandır çünkü sarımsak çözünmüş halde germanyum elementi içeren tek besindir ve germanyum da kan damarlarını olağanüstü temizler ve yeniler. Bütün bu ufak tefek eziyetlere sağlığınıza kavuşmak adına katlanmalısınız. Sarımsak kokusunu gidermek için yatmadan önce ağzınızı çalkalayabilir, dişlerinizi fırçalayabilir, limonlu ve ballı bir çay içebilir ya da bir elma yiyebilirsiniz. Sarımsak kokusunu gidermenin diğer yolları limon veya portakal kabuğu veya bir tutam maydanoz çiğnemektir. Asla sarımsak çiğneyemeyen insanlar bir diş sarımsağı ikiye bölerek hap gibi yutabilir veya yanma hissini azaltmak için ekmeğe sarabilirler.

Bağırsak temizliğini yaptığımıza göre, şimdi dikkatimizi bedenimizin kimya laboratuarı olan karaciğerimize yöneltebiliriz. Karaciğerimizin sağlığımızın hızlı bir şekilde düzelmesinde önemli payı vardır.

Karaciğer temizliği

Karaciğerin temiz olmadığının bazı göstergeleri

1. Ciltte çiller, kahverengi et benleri ve siğiller
2. Saç diplerinin çevresinde kahverengi lekeler
3. Vücudun ve ellerin soğuk ve nemli olması
4. Dilin altında sarı lekeler
5. Yürürken düzensiz adım atmak

Karaciğer işlevlerinin zayıf olmasının nedenleri:

- Aşırı yemek ve içmek
- Aşırı şeker, tatlı, meyve ve alkol tüketimi
- Beslenme rejiminin çok fazla hayvansal yağ, yağlı et ve bitkisel yağ içermesi
- Esas olarak pişmiş ve rafine edilmiş gıda ürünlerinin tüketimi
- Çok fazla taze ekmek ve benzeri unlu gıdaların tüketimi
- Yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı

Yararlı Tavsiye:

1. Öğün sayınızı ve atıştırma alışkanlığınızı azaltın.
2. Kahvaltı etmeyin.
3. Daha fazla buharda pişmiş sebze yiyin (yediklerinizin yüzde 30-40'ını oluştursun).
4. Kışın bol miktarda lahana ve lahana turşusu yiyin.
5. Daha fazla yağsız süt, çökelek ve kefir tüketin.
6. Taze hazırlanmış yemek yiyin (yemekleri bekletip ısıtarak yemeyin).
7. Pişirme ve içme suyu olarak buzdan eritilmiş su kullanın (daha önceki bölümlere bakın).

Karaciğer temizliğinin ardından, safra kesesi ve pankreas temizliği yapmanız gereklidir.

Karaciğer en önemli iç organlarımızdan biridir. Karaciğerimiz bedenimizin "kimya laboratuarıdır" ve karaciğerin işleyişi kalbimizin, dolaşım sistemimizin, sindirim organlarımızın, böbreklerimizin, beynimizin ve lenf sistemimizin yanı sıra psikolojimiz üzerinde de etkilidir. Birlikte yenilmesi uygun olmayan gıdaları aynı öğünde tüketme alışkanlığı olan insanların çoğunun karaciğerleri, beş yaş gibi çok erken yaşlardan itibaren, kısmen taşlarla, kolesterol zerrecikleriyle ve billuribinle (kırmızı kan hücrelerinin bozulma ürünü olan ve şu ya da bu sebeple bedenden atılamamış olan atıklar) dolar.

Karaciğerimizin daha iyi çalışmasını sağlayacak pek çok ilaç ve madde vardır ancak bunların hiç biri karaciğer temizleme işleminin yaratacağı sonuçlar ölçüsünde etkili değildir. On yılı aşkındır safra kesesi hastası olan ve ameliyat olmaları gerektiği söylenen insanlar karaciğerlerini temizleyerek, dertlerinden sonsuza kadar kurtuldular. Artık ameliyata da gerek kalmadı.

Kötü durumdaki bir karaciğerin, kalbin işlevlerini düzensizleştirdiğine ilişkin de çok örnek vardır.

Uyguladığım bir doğal tedavi sırasında karşılaştığım böyle bir örnekten bahsetmek isterim. Hasta 36 yaşında bir kadındı; kalp hastalığı vardı, benzi soluktu, zayıftı, nefes almakta güçlük çekiyor ve

yürüyemiyordu. Doktorlar bir kalp ameliyatı yaparak atardamarını kısmen çıkarmayı ve yerine incebağırsak atardamarlarından alınacak bir parça koymayı önermiş ve böylesi bir ameliyatın başarı şansının yüzde 30-40 olacağı konusunda kendisini uyarmışlardı. Bizim tedavi merkezimize başvurduğunda yapılan tetkikler sonucunda karaciğerinde ciddi ölçüde yetmezlik olduğu tanısını koyduk. Damarlarında dolaşan kan kirli, yoğun ve asidik kaldığı sürece ameliyatın ne anlamı olabilirdi ki? Ameliyat başarılı olsa bile, sağlığı beş ila yedi yıl içinde aynı şekilde bozulacaktı. Bir damar değişimi belirtileri ortadan kaldırabilirdi ama gerçek sebep yerli yerinde kalıyordu; kanının kirli, asidik ve yoğun olması. Kan temizlendiği takdirde kanı taşıyan sistem de iyileşecektir.

Kadın önce kalınbağırsak temizliği, sonra da karaciğer temizliği uygulamalarına tabi tutuldu. Üç ay içinde tamamen bambaşka biri olmuştu; sağlıklı, neşeli ve iyimser.

Bazı insanlar karaciğerlerinde hiçbir sorun olmadığına inanmak ister. Benim kendimde ve hastalarımda yaşadığım tecrübelere göre bu varsayım büyük bir hatadır. Safra taşları karaciğere fena tutunur. Kadının ilk ve ikinci karaciğer temizleme seanslarında hiç taş çıkmadı; sadece koyu yeşil kolesterol zerrecikleri ve örümcek ağı parçalarına benzeyen küf kırıntıları çıktı. Ancak üçüncü temizlemede yarım kavanoz taş, bir sürü bayat safra, koyu renkli kırıntılar ve başka pislik çıktı. Herkesin karaciğerinde bu tür pislik bulunur ve miktarı da biz yaşlandıkça artar. Bunlardan kurtulmak, kendimizi daha hafif hissetmemizi sağlar ve bütün bedenimizi gençleştirir. Karaciğer temizliği, arada bir evinizi temizlemek kadar doğal ve gerekli bir şeydir.

Kendimin ve diğer doğal tedavi uzmanlarının deneyimlerine dayanarak, *talimatlara ayrıntılı bir şekilde uyulduğu takdirde,* karaciğer temizleme işleminin hiçbir yan etkisinin olmadığına kanaat getirmiş durumdayım.

Karaciğer temizliği talimatı

Temizleme işleminin etkinliği bu talimatların ayrıntılı olarak izlenmesine ve işlemin bütün basamaklarını tamamlamaya bağlıdır.

Birinci aşama – Temizlemeye hazırlanma ve bedenin rahatlaması. Beden saunaya veya buhar odasına girilerek veya sıcak duş alınarak rahatlatılabilir. Temizlemeye başlamadan beş ila yedi gün önceden başlayarak en az iki rahatlama seansı olmalıdır. Amaç vücudu ısıtmak, gevşetmek ve genel olarak rahatlatmaktır. Bu rahatlama seanslarının sonuncusu ana temizleme işleminden bir gün önce yapılmalıdır.

İkinci aşama – İşleme başlamadan iki, üç gün önceden başlayarak yalnızca bitkisel gıdalarla beslenin. Her türlü et ve balığı beslenme rejiminizden çıkartın. İzin verilen hayvansal ürünler yalnızca yumurta, kefir, sade yoğurt, yağsız süt ve çökelektir.

Üçüncü aşama – En iyisi bu işlemi hafta sonuna doğru yapmanızdır (Cuma gecesi, Cumartesi sabahı veya Cumartesi gecesi, Pazar sabahı).

Gerekli malzemeler:

- 225 ml. herhangi bir tür bitkisel yağ (ben üzüm çekirdeği yağını tercih ediyorum); bu miktar beş kerede içilecektir.
- Altı adet (yaklaşık bir kg) orta boy limon
- Bir diş sarımsak
- İki adet küçük (50 ml.) bardak; plastik veya cam (biri limon suyu, öteki yağ için).
- Bir adet sıcak su torbası.
- Bir adet kapaklı kavanoz.

İşlem iki gün sürer.

1. Gün

- Saat 14.00'den önce yemeğinizi yiyin.
- Yemekten sonra kesinlikle bir şey atıştırmayın.
- Acıkırsanız sıvı için (taze sıkılmış havuç veya elma suyu ile kaynamış su en iyisidir).

- En önemlisi kendinizi gergin hissetmemeye çalışın. Zayıf hissedebilirsiniz çünkü bedeniniz temizlenirken yeterince besin alamaz ve kendi toksinlerinin bir kısmını özümser. Olabildiğince çok yürüyerek ya da başka fiziksel hareketler yaparak durumu kolaylaştırabilirsiniz. Enerji kaybının önüne geçmek için sıcak giysiler giyin. Akşam halsizlik ve baş ağrısı hissetmeniz halinde hemen bir lavman yapın. Eğer faydası olmazsa bir bardak kaynar suya bir çay kaşığı bal ve bir çay kaşığı elma sirkesi koyarak için. Ağrı kesicilere son çare olarak başvurun.
- Yatmadan önce mutlaka lavman yapın. Lavman için bir buçuk litre su ve yarım yemek kaşığı limon suyu kullanın.

2. Gün

- Uyanır uyanmaz küçük yudumlar halinde bir bardak sıcak su için.
- Bir buçuk litre su ve yarım yemek kaşığı limon suyuyla bir lavman yapın ve sonra yürüyüşe çıkın.
- Saat 14.00'den önce havuç veya elma suyu (yahut bunların karışımını) içebilirsiniz.
- Saat 14.00'den sonra telefonlarınızı kapatın, herhangi bir iş veya ev işi yapmayın. Nahoş konuşmalardan ve gerilimli ortamlardan kaçının; her türlü etkileşimi kesmeye çalışın.
- Saat 15.00 ila 18.00 arasında birkaç kez yirmi- otuz dakika süreyle uzanın. Rahatlamaya çalışın; hayatınızın en güzel, en hoş anlarını hayalinizde canlandırın. Karaciğerinizi üzerine bir sıcak su torbası koyarak ısıtın (karaciğeriniz sağ tarafınızda, kaburgalarınızın biraz altındadır).
- Saat 18.00'de içinde yağın bulunduğu şişeyi sıcak su dolu bir tencereye koyarak yavaş yavaş ısınmaya bırakın.
- Altı limonu suları iyice artsın diye kaynar suya atıp on-on beş dakika bekletin.
- Bu sırada bir diş sarımsağın suyunu sıkıp, kapaklı bir kavanozda bir kenara kaldırın.

- Limonları kesip sularını sıkın ve limon suyunu süzün.
- İşlem sırasında kullanacağınız yatak çarşaflarını hazırlayın.

Saat 18.30'da şu malzemeleri hazır etmiş olmalısınız:

- İki tane küçük bardak (50 ml. biri yağ, biri limon suyu için).
- Sıcak su torbası.
- 225 ml. bitkisel yağ.
- 150 ml. limon suyu

Saat 18.30'da on dakikalık sıcak bir duş alın, bütün bedeninizi iyice ısıtın ve yatıp uzanın.

Bu andan itibaren aşağıda tarif edilen aşamaları tam olarak söylenilen şekilde izlemelisiniz:

- Saat 19.00'da kalkın, bardağın birine 45 ml. yağ, diğerine 30 ml. limon suyu doldurun.
- Yağı ve hemen arkasından limon suyunu için.
- Yeniden uzanın ve karaciğerinizin üzerine sıcak su torbasını koyarak karaciğerinizi ısıtın.
- Yağ ve limon suyu bitinceye kadar her on beş dakikada bir aynı şeyleri tekrarlayın. Bulantı hissederseniz, içinde sarımsak suyu bulunan kavanozun kapağını açıp koklayın. Eğer bulantınız geçmezse, bu aşamada yağ ve limon suyu içmeyi bırakın. Sağ yanınızın üzerine yatın, sıcak su torbasını karaciğerinizin üzerine koyun, bir şeyler okuyun ya da televizyon seyredin.
- En rahatsız hissettiğiniz zaman saat 21.00 ila 23.00 arası olacaktır. Bu arada mide yanması ve halsizlik hissedebilir, terleyebilirsiniz. Bu rahatsızlıklara sağlığınızın hatırına katlanmalısınız. İleri derecede işlev bozukluğu olanlar karaciğerleri "nefes alıyormuş" gibi hissedebilir (sağ kaburganın altında çok hafif bir şey püskürüyormuş hissi).

- Korkmayın. Karaciğerinizle konuştuğunuzu hayal edin. Karaciğerinizden verdiğiniz rahatsızlık için özür dileyin. Anlaşıldığınızı ve affedildiğinizi düşünün. Bunlar bedeninizin sakinleşmesine yardım edecektir.
- Saat 21.00 ile gece yarısı arasında mümkün olduğu kadar yürümeyin, uzanarak dinlenin.
- Tuvalet ihtiyacı hissettiğinizde (saat 01.00 sıralarında) tuvalete gidin. Büyük abdestinizi yaptıktan sonra bir lavman yapıp, uyuyun. Bazı durumlarda sabaha kadar tuvalet ihtiyacı duymazsınız. Eğer 03.00'e kadar tuvalet ihtiyacı duymazsanız, yatıp uyuyun. Sabah uyandığınızda karaciğerinizin temizlenme işlemi tamamlanmış olacaktır.

Hepimizin bedeninin kendine özgü nitelikleri vardır. Talimatlara uyun ama aynı zamanda bedeninizin tepkilerine de kulak verin ve kendi muhakemenizi kullanın.

Karaciğer temizliği hakkında birkaç saptama

1. Bazı insanlar üçüncü ya da dördüncü bardak yağı içerken kusabilir. Bu öncelikle midenizin temizlenmesi gerektiğine işaret eder. Bu, genellikle ilk temizlik yaptığınızda ortaya çıkan bir durumdur. Böyle bir şey olursa cesaretiniz kırılmasın. İşlemleri tamamlayıp sonucu bekleyin.
2. Bütün süreç boyunca sakin ve rahat olmaya çalışın. Eğer çok fazla atılacak birikinti varsa, karaciğerinizde sanki nefes alıyormuş gibi hareketler hissedeceksiniz. Korkmayın; çünkü korku safra kanalında kasılmalara yol açar ve ayrıca kusmaya neden olabilir.
3. Bazı insanlar işlemden sonraki sabah kendilerini halsiz hissedebilir. Bu his akşama kadar kaybolacaktır. Çoğu insan sabah kalktığında kendisini daha canlı, güçlü ve yaşama sevinci dolu hisseder.
4. Eğer işlemden sonra karaciğer bölgenizde ağırlık hissederseniz, iki hafta içinde işlemi tekrarlamanız gerekir.

5. Safra keseleri ameliyatla alınmış insanlar sık sık bu işlemi yapıp yapamayacaklarını sorarlar. Evet, yapabilirler; üstelik onların buna diğer insanlardan çok daha fazla ihtiyaçları vardır.
6. İşlemi mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak tarif etmeye çalıştım çünkü bu işlem aslında neşter kullanılmadan yapılan küçük bir ameliyata benzer. Her şeyi çok iyi bir şekilde düzenlemeli ve psikolojik olarak hazırlanmış olmalısınız.
7. Eğer yağ içtiğiniz için bulantı hissedecek olursanız, arada bir önceden hazırladığınız sarımsak suyunu koklayın.

İşlemin ana basamaklarını hızla özetlemek istiyorum:

Birinci Gün

- Saat 14.00'ten sonra hiçbir şey yemeyin. Havuç ve elma suyu için ama miktarı her defasında yarım bardakla sınırlayın.
- Akşam lavman yapın.

İkinci Gün

- Sabah lavman yapın.
- Saat 14.00'ten önce sebze, meyve suları içebilirsiniz.
- Saat 15.00-17.00 arasında sıcak su torbasıyla karaciğerinizi ısıtın.
- Saat 18.30'da bir duş alın.
- Saat 19.00, 19.15, 19.30, 19.45 ve 20.00'de 45 ml. bitkisel yağ ve hemen ardından 30 ml. limon suyu için.
- Saat 20.00 ve 23.00 arasında karaciğerinizi üzerine sıcak su torbası koyarak ısıtın. Mümkün olduğu kadar hareket etmeyin.
- Saat 01.00-03.00 arasında büyük abdestinizi yaptıktan sonra lavman yapın.
- Sabah uyandığınızda bir lavman daha yapın.

- Hafif bir kahvaltı edin (meyve ve sebze, çeşitli bitkisel besinler ve tahıllar). Akşamüzeri bir sebze çorbası, akşam yemeğinde haşlanmış veya fırında pişirilmiş patates, yanında yeşil salata veya pirinç ve yanında buharda pişirilmiş sebze yiyebilirsiniz. Ertesi günden itibaren yavaş yavaş yediklerinizi çeşitlendirin.

Karaciğerimizi kaç kere temizlememiz gerekir?

İlk temizleme işlemi en zor olanıdır ve bedenimizin enerjisinin çoğunu tüketir. Bu işlem genellikle epeyce bayat safra, küf, beyaz iplikçikler ve yeşilimsi parçacıklar çıkmasını sağlar ama her zaman taşları temizlemez. Taş çıkmaması işlemin başarısız olduğu anlamına gelmez. Yalnızca karaciğerde çok fazla birikinti bulunduğu anlamına gelir; taşlar daha sonraki temizleme işlemleri esnasında çıkacaktır. İkinci temizlik daha kolaydır. İlk temizlikten üç, dört hafta sonra yapılması gerekir. Daha sonra üç ay aralıklarla karaciğer temizliği yapmalısınız. İlk yıl içinde dört ila yedi temizlik yapmalısınız. Daha sonra yılda bir kez temizlik yapmanız yeterlidir. İlk temizliklerin neden bu denli sık aralıklarla yapıldığını merak edebilirsiniz. Karaciğerde dört bölüm vardır ve ilk işlem birinci bölümü temizler; ikinci temizleme işlemi ikinci bölümü temizler ve böylece sürer. Eğer beslenme rejiminizi değiştirirseniz, daha sonraki temizlik işlemleri gittikçe daha fazla taşın çıkmasını sağlayacaktır. Yıllar içinde biriken taşlar (tıpkı deniz kenarındaki taşlar gibi) şekillerini yuvarlaklaştırmış ve safra kanalının şekline uydurmuşlardır. Bu nedenle her zaman ağrıya neden olmaz ama karaciğerinizin iyi çalışmasına engel olurlar. Temizleme işlemi ilkin taşları kırar, hareket ettirir ve şekillerinin değişmesine neden olur. Daha sonraki işlemler de bu taşları kolayca temizler.

Hakkında konuştuğumuz malzemeyi "taş" sözcüğü lâyıkıyla tanımlamaz. Bunlar aslında yumuşak, kile benzeyen; bezelye, fasulye yahut bazen ceviz büyüklüğünde topaklardır.

Karaciğer temizliğinden sonra beslenme

Karaciğerinize hasar veren besinlerin tüketimini sınırlamanız gerekir. Bu besinler şunlardır: Kızartılmış et, yağlı ve baharatlı atıştırmalıklar (özellikle soğuk olanlar) ve beyaz ekmek, kek, pasta ve tatlı bisküviler gibi nişastalı yiyecekler. Eğer karaciğeriniz hastaysa sirke, biber, hardal, turp, şalgam, kızartılmış soğan, kahve ve çay tüketiminizi sınırlayın. Karaciğerinizi güçlendirmek için her gün bir ölçek kırmızı pancar suyunu dört ölçek havuç suyuyla karıştırıp için (günde yarım litreye kadar). Karaciğeriniz için vazgeçilmez temel vitaminler A, C, B ve K vitaminleridir ve yumurta sarısı, tereyağı, çökelek, domates, kırmızı pancar, havuç, sarı kabak, karnabahar, üzüm, karpuz, çilek, elma, kurutulmuş mürdüm eriği, buğday filizi, kuşburnu ve kuş üzümünün içinde bol miktarda bulunurlar.

Yararlı tavsiye:

Karaciğer ve safra kesesi iltihabına karşı çok etkili bir tedavi vardır: 100 gr filizlenmiş buğdayı, 100 gr pişirilmiş kırmızı pancarı, 100 gr pişirilmiş havucu ve 100 kurutulmuş kayısıyı iyice ezin. İki yemek kaşığı limon ve biraz bal ekleyin. Karışımın güzel, mayhoş bir tadı olmalıdır. Biraz tereyağı veya bitkisel yağ ekleyebilirsiniz (yağları daima yemeklerinize piştikten sonra ekleyin, pişirirken ya da kızartma yapmak için kullanmayın).

Sebze sularıyla karaciğer temizliği

Yukarıda tanımlanan, bitkisel yağ ve limon kullanılarak yapılan karaciğer temizliği en etkili yöntemdir; ancak bazı insanlar yağ içemez, hatta kokusuna bile katlanamaz. Peki, bu durumda olanlar ne yapabilir? Onlar da karaciğerlerini sebze suyu karışımlarıyla temizleyebilir. Bu yöntem daha uzun zaman alır ve daha az etkilidir.

İki hafta süreyle, her gün yarım bardak 10:3:3 (250 gr : 75 gr : 75 gr) oranında karıştırılmış havuç, kırmızı pancar ve salatalık suyu içiniz. Bu on dört günlük tedaviyi ilk yıl üç ayda bir olmak üzere dört kere ve daha sonra yılda bir kere uygulayınız.

Elma suyuyla karaciğer temizliği

Elma suyu bedenimizi, özellikle de karaciğerimizi, böbreklerimizi ve safra kesemizi temizlemekte harikalar yaratır.

Mutlaka taze sıkılmış elma suyu kullanmalısınız (hazır satılan elma suları beklenen etkiyi göstermez). Tatlı elmaları tercih edin ve daha hoş bir tat elde etmek için birkaç tane ekşi elma ekleyin. Elma suyunu küçük yudumlar halinde için ve her yudumu, yutmadan önce, tükürüğünüzle karışması için bir süre ağzınızda tutun. Sindirim sistemlerinin mikroflorası sağlıklı olmayan kişiler, şişkinlik ve benzeri mide rahatsızlıkları çekebilir. Bu tür sıkıntı yaşayanlar rahatsızlığı önlemek için elma suyunun içinde kalan posa parçacıklarını süzerek ayırabilirler. Tedaviye başlamanızdan önceki hafta, yemeklerden on beş dakika önce yarımşar bardak elma suyu içerek, sindirim sisteminizi yüksek asit içeriğine alıştırabilirsiniz. Temizleme işlemi üç gün sürer. Bu süre zarfında her türlü başka yiyecekten uzak durmalısınız. Açık havada hareket etmek yararlı olacaktır.

Tedavinin her günü aşağıda belirtilen saatlerde ve miktarda elma suyu içiniz:

- 08.00 – 1 bardak
- 10.00 – 1 bardak
- 12.00 – 2 bardak
- 14.00 – 2 bardak
- 16.00 – 2 bardak
- 18.00 – 1 bardak
- 20.00 – 1 bardak

Eğer tedavi esnasında büyük abdeste çıkmak ihtiyacı duymazsanız, dışkılamayı tetikleyen bitkisel içecekler içebilir veya daha iyisi, lavman yapabilirsiniz.

Kemik ve eklem temizliği

Şu ya da bu türlü bir kemik ya da eklem ağrısı çekmeyen birine rastlamak çok zordur. Ağrıyı çeken için hastalığa ne ad verdiği-

mizin önemi yoktur: Romatizma, eklem iltihabı ya da kemik erimesi. Etiket ağrıyı değiştirmez. Uygulamalarım sırasında bu tür ağrılardan muzdarip pek çok kişiyle karşılaştım. Aralarında çocuklar, gençler ve orta yaşlılar vardı. İçim en çok yaşlılara cız ediyor çünkü diğer herkesten daha mutsuz ve yardıma muhtaç durumdalar. Dikkatimizi çekmiyor çünkü onlara sokaklarda pek rastlamıyoruz. Çoğu hayattan zaten bıkmış durumda. Uykusuz geceler ve sınırlı hareket yeteneği seslerinin kederli, gözlerinin yorgun bakışlı olmasına neden oluyor. Genel kanıya göre yetmiş yaşında birinin hâlâ hayatta olduğu için bile şanslı sayılması gerekiyor. "Evet, yaşlılık zor ama bu konuda yapabileceğin bir şey de yok, o yüzden üzülme" gibi cümleler duymak yaşlıları pek teselli etmiyor. Daha genç insanlar göz açıp kapayana kadar kendilerinin de aynı duruma düşeceklerini ve aynı sözleri duymak zorunda kalacaklarını idrak etmeden böyle sözler ediyor.

Antik Tibet bilimi şöyle der: "Güçlü kemikler ve esnek eklemler uzun ve sağlıklı bir hayatın garantisidir."

Kemiklerimizin ve eklemlerimizin durumunu etkileyen pek çok şey var. Beslenme rejimi ve hareket etmek ilk akla gelenlerdir. Bunları denetleyebiliriz ve bu anlamda doğru seçimler yapmaya özen göstermeliyiz. Ama bir şey var ki kimse tam olarak denetleyemez: Yaşlanmamız.

Bedenimizin içsel temizliğine ne denli özen gösterirsek gösterelim, her zaman kemiklerimizde ve eklemlerimizde toksik tuzlu birikintiler oluşacaktır. Bu tuzlar eklemlerimizin hareket alanını kısıtlar ve ağrılı iltihaplara yol açar (romatizma, eklem iltihabı vb.). Bu hastalıklardan korunmanın yollarından biri kemiklerimizi ve eklemlerimizi düzenli olarak temizlemektir.

Bu tedavinin bir aşaması birbirini takip eden üç gün alır ve 15 gr defneyaprağı kullanmak gerekir.

Birinci Gün: 5 gr kırılmış defneyaprağını 300 ml. kaynayan suya atın ve kısık ateşte beş dakika kadar yavaş yavaş kaynatın. Bir termosa boşaltıp beş saat dinlenmeye bırakın. Suyu bir başka kaba süzün ve 12 saat boyunca, on beş- yirmi dakika aralıklarla, küçük yudumlar halinde için.

Not: Bütün suyu asla bir kerede içmeye kalkışmayın; kanamalara neden olabilir.

İkinci ve üçüncü gün: İlk gün yaptıklarınızı aynen tekrarlayın.

Bu tedavi süresince beslenme rejiminizden eti, yumurtayı, peyniri, çökeleği vb. çıkarın.

Tedavi süresince tuzlar ve kumlar bedenden atıldıkça, idrarınızın rengi yeşilden, açık kırmızıya kadar renk değiştirebilir. Bu olağan bir durumdur. **Bu, yedi gün arayla yapılması gereken iki aşamalı bir tedavidir ve yılda bir kez yapılmalıdır.** En uygun zaman yaz ve sonbahar mevsimleridir.

Böbrek temizliği

Böbreklerin temiz olmadığını gösteren bazı dış göstergeler şunlardır:

1. Gözaltı torbaları
2. Tırnaklarda beyaz noktalar
3. Ellerin nemli olması

Böbreklerin iyi çalışmamasının bazı nedenleri:

- Böbreklerde sümüksü maddelerin birikmesi ve taşların oluşması
- Aşırı sıvı içilmesi nedeniyle böbreklerin büyümesi
- Tuz, et, balık, ekmek, tatlı, unlu ve rafine edilmiş yiyeceklerin aşırı tüketilmesi nedeniyle böbreklerin büzüşmesi

Gözaltı torbaları böbreklerde fazla sıvı yahut yağ birikimi olduğunun göstergesidir. Göz altında aşırı büyük torbaların olması yağlı süt ürünlerinin, hayvansal yağların, yağlı etin ve tatlıların aşırı tüketildiği anlamına gelir. Göz kapaklarındaki kızarıklıklar böbrek taşı oluşumuna işaret eder.

Böbreklerimiz iyi çalıştığı zaman günde üç-dört kere idrarımızı yaparız. Eğer daha sık idrara çıkıyorsak, sıvı tüketimimizi azaltmamız gerekir. İdrar açık renk bira renginde olmalıdır. İdra-

rımızın çok açık renkli olması tuza ihtiyacımız olduğunu, çok koyu renkli olması da tuzu azaltmamız gerektiğini gösterir.

Tuz tüketiminin fazla olduğunu gösteren bir başka işaret de gözlerin çevresinde koyu kahverengi halkaların bulunmasıdır. Bu durumda tuzu yediklerimizin arasından çıkarmamız ve kurutulmuş sarımsak veya maydanoz vb. gibi başka tür çeşniler kullanmamız gerekir.

Böbrek temizlemeye yarayan pek çok yöntem arasından size en etkili olanlarını tarif edeceğim. Lütfen kendinize en uygun olanını seçin. Seçilen yöntemden bağımsız olarak, temizleme işlemi süresince yüksek protein içeren besinleri, özellikle karaciğer, kızartılmış ve tütsülenmiş et, salamura balık, etli çorbalar gibi yiyecekleri beslenme rejiminizden çıkarmalısınız. Daha çok salata, meyve ve filizlenmiş tahıl yiyin. Böbreklerinizi harekete geçirmek için salatalarınıza biraz tuz atabilirsiniz. Tatlıdan kaçının çünkü böbreklerinizin iyi çalışmasına engel olur.

Yöntem 1

Bu yöntem daha önce tarif edilen, sebze suyu ve elma suyu kullanılarak karaciğer temizleme yöntemiyle tıpatıp aynıdır.

Yöntem 2

Böbreklerinizin iyi temizlenmesini sağlamak için iki hafta süreyle, günde üç-dört kere, havuç, kereviz ve maydanoz suyu karışımı için (oranları 9:5:2 olmalıdır). Bu uygulamayı yılda bir kez yaz-sonbahar mevsimlerinde yapın.

Yöntem 3

Demlenmiş kuşburnu suyu bedendeki bütün taşları çözüp kum boyutuna getirmekte çok yararlıdır. 200 ml. suya iki yemek kaşığı kuşburnu koyarak on beş dakika kaynatın, soğutun ve süzün. İki hafta süreyle günde üç kere üçe bir bardak için. Bu tedaviyi her üç ayda bir tekrarlayın.

Yöntem 4

Yaban havucu (karakavza kökü) suyu üreme organları ve idrar yolları rahatsızlıklarına ve böbrek taşlarına karşı çok etkili bir ilaç-

tır (özellikle idrarda protein bulunduğunda veya böbrekler iltihaplandığında). Bu, oldukça güçlü bir ilaçtır ve tek başına ve saf olarak alınması gerekir (en doğrusu boş mideyle içmektir); Ekim'den Ocak'a kadar günde bir kez 30-50 gr yaban havucu suyu için.

Böbrek taşlarından kurtulduktan sonra ilk yapmamız gereken beslenme rejimimizde değişikliktir. Taşlar yalnızca göstergedir. Böbrek taşlarının oluşumuna asıl neden olan şey, yüksek protein içeren beslenme rejimimiz, hareketsiz yaşam tarzımız vs. nedeniyle bedenimizde oluşan fazla ürik asit ve bu asidin tuzlarıdır.

Kanın ve lenflerin radyoaktif ve toksik maddelerden temizlenmesi
(Özellikle kemoterapiden sonra çok yararlıdır)

Bu tedavi grip ve diğer bulaşıcı salgın hastalıkların ortaya çıktığı mevsimin başında yapılmalıdır. Bedeninizi hiçbir antibiyotik kullanmaksızın hızlı ve etkili bir şekilde hastalıklardan koruyabilirsiniz. Günde 2,2 litre meyve suyu karışımı için. Meyve suyunuzu her gün taze sıkarak hazırlayın.

Meyve suyu karışımının içinde şunlar olmalıdır: 900 gr greyfurt suyu, 900 gr portakal suyu, 200 gr limon suyu ve 200 gr damıtılmış su. Bu tedavi üç gün sürelidir; bu esnada portakal ve greyfurt dışında hiçbir şey yemeyin.

Bir çay kaşığı acı tuzu (epsom tuzu) bir bardak ılık suda eriterek sabah aç karnına için. Bedeninizi sıcak tutacak giysiler giyin ve her yarım saatte bir bitinceye kadar meyve suyu karışımından yarımşar bardak için. Bu işlem vücudun her yerindeki toksik birikintilerin temizlenmesine yardımcı olur. Bu karışım lenflerdeki toksinleri mıknatısın demiri çektiği gibi çeker. Toksik atıklar bağırsaklarda birikerek atılır. Bu süre içinde bedende su kaybı olur ve sıvı kaybını telafi edebilmek için kolaylıkla özümsenebilen meyve suyundan içmeniz gerekir.

Aç hissettiğiniz zaman portakal ve greyfurt yiyin ve başka hiçbir şey yemeyin. Bu işlem sırasında aşırı terleme olabilir; terleme bedenimizin toksinleri atmak için kullandığı olağan yollardan biridir.

İkinci ve üçüncü günler de ilk gün yaptığınız şeyleri yineleyin. Bu tedaviyi yılda bir kez, bahar başında veya sonbahar sonunda yapmalısınız.

Dolaşım sistemi temizliği
(Kan damarları)

İki litrelik bir tencereye bir bardak rezene tohumu, iki yemek kaşığı öğütülmüş kediotu kökü, iki bardak doğal bal koyun. Üzerine bir litre kaynamış su ekleyin ve yavaş yavaş ısıtarak, iki dakika süreyle kaynatın. Bir kenara kaldırın ve oda sıcaklığında on saat bekletin. Sıcak tutmak için tencereyi bir havluyla sarabilirsiniz. Daha sonra süzün ve suyunu buzdolabında saklayın. Su bitinceye kadar, yemeklerden otuz dakika önce günde üç kere bir çorba kaşığı için. Bu tedaviyi yılda bir kez uygulayın.

Bedenin iç temizliği için diğer yöntemler

Buraya kadar bedenin içinin temizlenmesinde kullanılan temel yöntemleri sundum. Bedeninizi köşe bucak iyice temizlemeye yardımcı olacak bazı ek yöntemler de var.

Bal lavmanı

Bir yemek kaşığı balı oda sıcaklığındaki bir bardak suda eritin ve bir yemek kaşığı limon suyu ekleyin. Ayda bir-iki kere lavman sıvısı olarak bunu kullanın.

Kahve lavmanı

Kaynamakta olan 200 ml. suyun içine üç yemek kaşığı öğütülmüş kahve koyun ve üç dakika kaynatın. Ateşi kısın ve on iki dakika daha yavaş yavaş kaynatın. Süzüp, oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Kahve lavmanının olağanüstü yararları vardır; kalınbağırsağın içini kaplayan dokuyu uyarır ve buradaki toksinlerin atılmasını sağlar. Ayrıca karaciğer ve safrakesesinin çalışmalarını olağanüstü bir şekilde tetikler. İçtiğimiz kahvenin tersine, kahve

lavmanı sinir sistemine etki etmez, kalsiyum kaybına yol açmaz ve B grubu vitaminleri yok etmez. Bu tedaviyi ayda bir kere kullanabilirsiniz.

Karaciğer temizliği

Daha önce anlattıklarım dışında, yaşlılarda ve çocuklarda kullanılabilecek başka karaciğer temizleme seçenekleri olup olmadığı sıkça soruluyor.

Şu ana kadar tarif edilen yöntemler herkese uymayabilir; örneğin herkes sadece meyve sebze suyu içerek iki gün yaşayamayabilir veya 200 ml. yağı içemeyebilir (özellikle çocuklar). Onlara başka bir seçenek önermek isterim. Bu yöntem biraz karmaşıktır, o nedenle lütfen bu yöntemi kullanırken çok dikkatli olun, özellikle kullanacağınız maddelerin miktarları konusunda.

Yaşlılar ve çocuklar için karaciğer temizleme yöntemi (yağ kullanmaksızın)

Set 1 ve Set 2 aynı zamanda (bir saat içinde) hazırlanmalıdır.

Set 1

Üç bardak yulafı öğütün ve beş litrelik emaye bir tencereye koyup, üzerine dört litre soğuk su ekleyin. Kapağını kapatıp, 24 saat beklemeye bırakın.

Set 2

Bir bardak kuşburnu alın ve küçük küçük doğrayarak iki litrelik bir tencereye koyup, üzerine bir litre kaynar su boşaltın. Tencereyi bir havluyla sararak bir kenara kaldırın ve 24 saat beklemeye bırakın.

Yirmi dört saat geçtikten sonra yulafın olduğu tencereye iki yemek kaşığı huş ağacı filizi ve üç yemek kaşığı ağaççileği yaprağı ekleyin ve on beş dakika kaynatın. Daha sonra iki yemek kaşığı mısır püskülü ekleyin (mısırı kaplayan yaprakların altında bulu-

nur) ve yavaş yavaş on beş dakika kaynatın. Bir kenara koyup 45 dakika dinlenmeye bırakın ve sonra güzelce süzün.

Set 2'yi de süzün ve her ikisini karıştırın. Elde ettiğiniz karışım, yetişkinler için karaciğerin temizlenmesini sağlayacak bir ilaçtır.

Eğer çocuk için karaciğer temizliği sağlayacak bir karışım hazırlamak istiyorsanız, aşağıdaki çarpanlara göre bileşenlerin miktarını azaltın:

- 1 – 3 yaş arası: Bileşenlerin 10'da birini kullanın.
- 4 – 6 yaş arası: Bileşenleri 8'de birini kullanın.
- 7 – 10 yaş arası: Bileşenleri 6'da birini kullanın.
- 11 – 15 yaş arası: Bileşenlerin 4'te birini kullanın.

Karışımı şişelere doldurun ve buzdolabına veya karanlık, serin ve kuru herhangi bir yere koyun. Günde dört kere, yemeklerden yarım saat önce 150 ml. bu karışımdan için (yemeklerinizi dört küçük öğüne bölün). Karışımı son kez en geç saat 19.00'da içmiş olmalısınız.

Çocuklar için aşağıdaki miktarları kullanın (günde dört kere):

- 1 – 3 yaş arası: İki hafta süreyle bir çay kaşığı.
- 3 – 5 yaş arası: İki hafta süreyle iki çay kaşığı.
- 5 – 7 yaş arası: İki hafta süreyle günde bir yemek kaşığı.
- 7 – 10 yaş arası: İki hafta süreyle günde iki yemek kaşığı.
- 10 – 15 yaş arası: İki hafta süreyle günde dört yemek kaşığı.
- 15 yaş üzeri: karışım bitinceye kadar 150 ml.

Bu tedaviyi yılda bir kez uygulayın.

Böbrek temizliği

A Yöntemi: Yaban havucu ve kereviz kökü kullanarak böbrek temizliği

Bir kilogram yaban havucu ve yarım kilogram kereviz kökünü temizleyip, yıkayın ve rendeleyin. Rendelenmiş yaban havu-

cu ve kerevizi dört-beş litrelik bir tencereye koyun; üzerine bir kilogram bal ve bir litre kaynatılmış soğuk su ekleyin. Düşük sıcaklıkta ve tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak kaynama noktasına getirin. Sonra kapağını kapatın ve buzdolabına koyarak üç gün bekletin. Dördüncü gün bir litre kaynatılmış su ekleyin ve kısık ateşte kaynama noktasına gelinceye kadar yavaş yavaş ısıtın. Sonra bir kenara kaldırıp biraz soğumasını bekleyin ve süzün. Elde ettiğiniz şurubu şişelere bölün ve tamamı tükeninceye kadar günde iki kere yemeklerden on beş dakika önce üç yemek kaşığı için.

B Yöntemi: Kuşüzümü kullanarak böbrek temizliği

Üç yemek kaşığı taze kuşüzümü yaprağı alın ve üzerine yarım litre kaynar su dökerek yirmi dakika demlenmeye bırakın. Yaprakları çıkarın, iyice sıkarak suyunu alın ve posayı atın. Kalan suyu yavaş yavaş neredeyse kaynama noktasına gelinceye kadar *ısıtın ve iki yemek kaşığı taze, dondurulmuş ya da kurutulmuş* kuşüzümü ekleyin ve bir kenara koyarak üç saat dinlendirin. Her defasında yarım bardak alarak gün boyunca bu suyu küçük yudumlar halinde için ve içindeki kuşüzümlerini yiyin. Bu yöntem yalnızca böbrekleri temizlediği için değil, ayrıca çok zengin bir vitamin kaynağı da olduğu için yıl boyunca kullanılabilir.

Dolaşım sistemi temizliği

Aşağıda tarif edilen tedaviler dolaşım sistemi bozukluklarına karşı etkilidir; kolesterol seviyesini düşürür, kan basıncını azaltır, baştaki uğultuları ve kulak çınlamasını hafifletir ve görme duyusunu iyileştirirler.

Kan temizleme (1)

Bir yemek kaşığı yeşil çayın üzerine yarım bardak kaynar su boşaltın ve on dakika bekletip üzerine doğal (pastörize edilmemiş, organik, en iyisi doğrudan çiftlikten alınmış) süt ekleyerek bardağı doldurun, biraz tuz ekleyip, karıştırın. Bu karışımı mideniz boşken, sabahları için. Aynı tarifi akşamları da hazırlayın ama bu kez, tuz yerine bir çay kaşığı bal ekleyin. Yatacağınız zaman, son yemeğiniz-

den en az iki saat sonra için. Bu uygulamaya altı gün devam edin. Gün aşırı, yatağa gitmeden önce lavman yapın. Bu uygulama süresince bitkisel esaslı gıdalar (sebzeler, tahıl, ekmek ve yağ) yiyin.

Kan temizleme (2)

100 ml. ısırgan suyunu (Mayıs ve Haziran ısırganlarından çıkarılmış olmalıdır), 100 ml. şekersiz elma suyuyla karıştırın (hazır elma suyu olabilir) ve kahvaltıdan otuz dakika önce aç karnına için. Bu tedaviyi yirmi gün uygulayın, on gün ara verin ve sonra bir yirmi gün daha uygulayın.

Tiroid bezi temizliği

Kırk elmanın çekirdeklerini çıkartın ve üzerine 100 ml. votka ekleyin. Karanlık bir yerde yedi gün bekletin. Yemeklerden önce 20 ml. suya yedi damla damlatarak için. Bu tedaviyi her üç ayda bir uygulayın. Kırk elma çekirdeğinin yerine yirmi bir greyfurt çekirdeği de kullanabilirsiniz.

Solunum organlarının temizliği

Bu tedavi sigara içenler ve solunum yolları rahatsızlıklarından muzdarip kişiler tarafından kullanılabilir.

Yöntem A – Karaturp suyu ve kompresi

Bir adet karaturpu yıkayın, soyup, doğrayın ve bir katı meyve sıkacağında suyunu çıkarın. Bir yemek kaşığı bal ekleyerek yatmadan önce için. Posasını pamuklu bir bezin üzerine yayarak göğsünüze kompres yapın (kalp alanının dışında kalan bölgeye). Üzerini bir havlu veya battaniye ile örtün. Eğer çok şiddetli bir yanma hissederseniz, deriye hasar vermemek için kompresi göğsünüzden alın. Göğsünüze biraz bitkisel yağ sürün.

Yöntem B – Lahana kompresi

Dört adet beyaz lahana yaprağını alın (akciğer bölgenizi örtecek genişlikte), su dolu bir tencereye koyun ve kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtıp, tam olarak üç dakika süreyle pişirin.

Göğsünüzü ve sırtınızın akciğer bölgesini içyağıyla ovun ve iki lahana yaprağını göğsünüze, iki lahana yaprağını da sırtınıza, akciğer bölgesine örtün. Üzerlerini bir havluyla sarın, sıcak tutacak bir giysi giyin ve sıcak bir battaniyeyle örtünün. Bu işlemi yatmadan önce üç kere akşamları tekrarlayın. İkinci günden sonra akciğerlerinizden balgam sökülmeye başlayacaktır; öksürecek ve çok terleyeceksiniz (bütün bunlar olağandır).

Yöntem C – Reçineli süt

Keçi sütünü ısıtın (kaynatmayın) ve içine bir parça çam reçinesi atın. İyice karıştırarak reçineyi tamamen eritin ve karışımı biraz soğuması için bekletin. Ilıkken ve yatmadan önce reçineli sütü için, göğsünüze ve sırtınıza biraz ısıtıcı bitkisel balsam sürün ve sıcak tutacak bir giysi giyin.

Göz temizliği

Aşağıda tarif edilen yöntemler katarakt nedeniyle göz merceklerinde oluşan puslanmaları giderir.

Yöntem A – Kadife çiçeği çayı

İki çay kaşığı kadife çiçeğinin üzerine iki bardak kaynar su boşaltın ve otuz dakika beklettikten sonra süzün. Günde üç kere, tercihan yemeklerden on beş- yirmi dakika önce yarım bardak için. Kalan suyu sabah akşam onar dakika gözlerinize kompres yapmak için kullanın. Bu uygulamayı bir ay boyunca yapın.

Yöntem B – Gözleri temizlemek için gün ışığının kullanımı

Görüşünüzü iyileştirmek ve görme bozukluklarını önlemek için sabah saat 08.00'den önce ve akşam saat 18.00'den sonra (özellikle Nisan ve Mayıs aylarında) gözlerinizi iyice açarak güneşe bakın. Her tedavi seansında uyulması gereken bakma süreleri aşağıdaki gibi olmalıdır.

- Birinci hafta – Bir dakika.
- İkinci hafta – İki dakika.

- Üçüncü hafta – Üç dakika.
- Dördüncü hafta – Beş dakika.

Eğer gözleriniz ağrımaya başlarsa, doğrudan güneşe bakmak yerine, genel olarak güneşe doğru bakın.

Beden temizliği için karaturp kullanımı

(Eklemler, lenf sistemi, dolaşım sistemi ve diğer iç organlar)

On kilogram karaturp alıp, iyice yıkayın, soymadan sağlıksız kısımlarını ve liflerini ayıklayın ve sonra rendeleyin. Rendelenmiş turpu bir katı meyve sıkacağından geçirin; üç litre kadar turp suyu elde edeceksiniz. Turp suyunu cam şişelere koyup, kapağını kapatın ve buzdolabında saklayın. (Bu önemlidir, başka hiçbir yerde değil, buzdolabında tutun!) Günde üç kere, yemeklerden bir saat sonra birer çay kaşığı için. Daha fazla içmeyin, tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Beklenilen sonucu elde edebilmek için on kilogram turptan elde ettiğiniz suyun tamamı tükeninceye kadar tedaviye devam edin.

İskelet sistemlerinde çok fazla zararlı birikintiler oluşmuş kişilerde, bazen şiddetli olabilecek kemik ağrıları görülebileceği konusunda sizleri uyarmalıyım. Bu durumda korkmayın ve ağrı kesici almayın. Sadece tedaviye devam edin. Temizleme süreci boyunca bazen ağrı hissetmek olağan bir durumdur. Başarılı bir tedavi, sizi ileride çekeceğiniz çok daha şiddetli ağrılardan kurtarabilir.

Eğer karaciğer ağrısı hissederseniz (safra kesesi taşlardan ve tuzlardan arınırken bu durum ortaya çıkabilir), karaciğerinizin üzerine 40-60 dakika süreyle sıcak su torbası koyun. Eğer karaciğerinizde ağrı hissetmezseniz, miktarı yedinci günden sonra iki-üç çay kaşığına çıkarabilirsiniz. Tedavi süresince sıcak ve ekşi yiyeceklerden kaçının ve ekmek, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri tüketiminizi sınırlayın. Daha çok bitkisel esaslı gıdalarla beslenin.

Turpların posasını atmayın. Bir tencereye koyup, 300 gr bal ekleyin ve iyice karıştırarak kapağını kapatın ve üzerine ağır bir şey koyun. Tencereyi kuru ve sıcak bir yerde tutun ve arada bir tahta bir kaşıkla karıştırın. Turp suyu bittikten sonra, artık ekşimiş olan posayı yemeye başlayabilirsiniz; yemeklerin yanında bir-iki

çay kaşığı yiyin. **Hastalarımın tanıklıklarına dayanarak bu tedavinin bir gençlik iksiri etkisi yaptığını söylemeliyim; kendilerini daha genç ve daha enerjik hissettiklerini söylüyorlar. Kırışıklıklar kayboluyor ve yüzleri dinç ve sağlıklı görünmeye başlıyor. Bel, bacak ve kas ağrıları gibi ağrılar ortadan kayboluyor.** Ben bu tedaviyi beş yılda bir yapıyorum. Beni seyrek görenler yaşlanmadan hiç etkilenmediğimi söylüyor.

Bedenden radyonükleidlerin ve ağır metallerin temizlenmesi

Radyonükleidler ve ağır metallerin kanser yapıcı etkileri vardır; kanserli hücrelerin oluşmasına neden olurlar. Bedenimize hava, su ve besinler aracılığıyla girerler. Şehirlerde yaşayanların istisnasız hepsinin bedenlerinde bu maddeler yüksek oranda birikmiştir ve organlarından birinde kanser oluşması riskiyle karşı karşıyadırlar. Bu nedenle radyonükleidlerden ve ağır metallerden arındırma işlemi beden temizliğimizin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

Yöntem A – Çam kozalağı kullanımı

Dört çay kaşığı körpe çam kozalağını yarım litrelik bir kavanoza koyun, üzerini balla doldurun ve buzdolabına koyun. İki gün sonra taze kozalaklar su salmaya başlayacaktır. Bu sudan günde üç kere birer yemek kaşığı için.

Yöntem B – Çam veya alaçam iğnesi kullanımı

Yarım bardak doğranmış çam ya da alaçam iğnesinin üzerine bir litre kaynamış su boşaltın ve yavaş yavaş on-on beş dakika süreyle, neredeyse kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtıp, sonra süzünüz. Yedi gün süreyle günde iki kere çay yerine bir, iki bardak için; bir ay ara verin ve bir daha yedi gün tekrarlayın. Bu tedaviyi yılda bir kez yapın.

Yöntem C – Keten tohumu kullanımı

Yarım bardak keten tohumunun üzerine bir buçuk litre kaynar su dökün ve kısık ateşte iki saat süreyle pişirin, soğuttuktan son-

ra süzün. Gün boyunca bu suyu için. Bu tedaviyi yılda bir kere iki hafta süreyle uygulayın.

Yağ emme

Bu yöntem damar iltihaplanmaları, müzmin kansızlık, felç, egzama, bedende şişkinlik, mide-bağırsak rahatsızlıkları, kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları, kanserler, eklem rahatsızlıkları ve daha az ciddi ama buna rağmen sıkıntı yaratan başka pek çok sağlık sorununa karşı kullanılabilir.

Muhtemelen küçük çocukların parmaklarını emdiklerini görmüşsünüzdür. Bu refleks, kendini koruma içgüdüsünün bir parçası olarak doğanın bahşettiği bir şeydir. Amacı bol miktarda tükürük üretmektir ve bunun da bakteri öldürücü bir etkisi vardır.

Benzer bir mekanizmayı kullanan geleneksel tıbba ait bir tedavi yöntemi muhtemelen bundan esinlenmiştir; ağzınızda yaklaşık otuz dakika süreyle bitkisel yağ tutmak, tedavi edici bir etki yaratmaktadır.

Ağız bölgemizde otuz dakika içinde dolaşan kan miktarı üç buçuk-dört litre civarındadır. Bitkisel yağların çok gelişkin soğurma özellikleri vardır. Aşağıda tarif edilen tedavi yöntemi, yağın bu özelliğini kullanarak bedenimizdeki zehirli maddeleri soğurur.

Yöntem basit, ağrısız ve kesin olarak zararsızdır. Sibiryalı şifacılar, kuşaklar boyunca bu yöntemi gayet etkili bir şekilde kullanmışlardır; ana basamakları şöyledir:

Sabah mideniz boşken ya da akşam yemeğinden en az üç-dört saat sonra yapılmalıdır. Bir yemek kaşığından fazla ayçiçeği yağı veya fıstık yağı kullanmayın, yağı ağzınızın ön kısmında tutun ve sanki bir şekerlemeyi emiyormuşsunuz gibi yirmi beş- otuz dakika emin. Emme hareketi güçlü olmamalıdır. Yağ ilkin koyulaşacak, daha sonra ise daha akışkan ve beyaz bir hal alacaktır. Bu işlemden sonra yağı mutlaka tükürün. Kesinlikle yutmayın çünkü hastalıklara neden olan pek çok madde içeriyor olacaktır. Bu yöntemi ihtiyaç duyduğunuz sürece kullanabilirsiniz. Sonunda kendinizi yenilenmiş, canlı ve sakin hissedeceksiniz. Ayrıca

hafızanız güçlenecek ve daha iyi uyumaya başlayacaksınız. Akut hastalıklar hızla, iki, üç hafta içinde iyileşecektir. Kronik hastalıkların tedavisi aylarca veya bir yıl sürebilir. Bu tedavinin ilk hafta içinde, halsizlik gibi bazı hafif rahatsızlıkları tetikleyebileceğinin farkında olmalıyız. Bu, hastalığın odaklarının zayıflamasıyla ilgilidir. Bu durum normaldir ve bu deneyime katlanmamız gerekir. Doğru yapılan bir uygulama sonucunda kendinizi daha zinde, yenilenmiş ve güçlü hissedersiniz; belirgin bir iştah artışı da olur. Sağlık durumunuza bağlı olarak, bu uygulamayı ne kadar süreyle yapacağınıza kendiniz karar verebilirsiniz. Sağlıklı insanlar ve çocuklar bu tedaviyi koruyucu amaçla iki hafta süresince uygulayabilir. Böylece yalnızca yukarıda bahsedilen hastalıklardan korunmakla kalmayacak, ayrıca bedeniniz ağır metallerden temizlenecektir. Korunmanın, tedavi olmaktan çok daha iyi olduğu konusunda herhalde kimseyi ikna etmeme gerek yok. Bu yöntem bir-altı ay süre günlük olarak uygulandığı takdirde en iyi sonuçları sağlar.

Sevgili Okurlar

Artık sağlıklı olmak için kendi seçimlerinizi yapabilirsiniz. Bunun kolay bir iş olmadığının farkındayım. Sağlıklı olabilmek için uzun yıllar boyunca oluşmuş pek çok kötü alışkanlığı bırakmanız, yaşam tarzınızı değiştirmeniz ve düşünme biçiminizi yeniden şekillendirmeniz gerekecektir. Eğer sağlığınızın bozulmaya başladığını hissediyorsanız zaman kaybetmeyin, hemen harekete geçerek kendinize daha iyi bakmaya başlayın.

Ne kadar çabuk harekete geçerseniz sağlığınıza da o kadar kısa zamanda kavuşabilirsiniz. Yaşam tarzınızı yavaş yavaş değiştirmeniz ve bedeninize alışacak zaman tanımanız çok önemlidir.

Bu kitabın iyi ve pratik bir sağlık rehberi olacağını umuyorum. Elinizin altında bulunur da sıkça bakarsanız sağlık sorunlarınızla ilgili olarak çok faydasını göreceğinize eminim. Lütfen kitapta verilen bilgileri kendi gözlemlerinizle karşılaştırın. Olabildiğince çok deneyim edinin ve bunları çocuklarınıza ve torunlarınıza aktarın. Böylece ailenizin kuşaklar boyu sağlıklı olmasına katkınız olacaktır.

Umarım bu kitabı yararlı bulursunuz. Başka sorularınız varsa diğer kitaplarımı da okumanızı öneririm.

Sağlıklar dilerim,

Mikhail Tombak

YEDİNCİ BÖLÜM

İLAÇSIZ SAĞLIK

GELENEKSEL TIP REÇETELERİ

Okurlarımdan gelen pek çok mektup hep aynı soruyu soruyor: Bir şeker hastasının yüksek tansiyon, öksürük veya gribe karşı ilaç kullanması güvenli midir?

Aşağıda tarif edilen ilaçların tamamı yalnızca doğal bileşenler içerir. Bu da herhangi bir tehlike ya da zararlı etkileşime neden olmaksızın birlikte kullanılabilecekleri anlamına gelir. Eğer aşağıdaki reçetelerden dört veya beşini bir arada kullanıyorsak, dozlarını yarıya indirmemiz gerekir.

Reçetelerin hazırlanmasına ilişkin birkaç uyarı

- ➢ En iyisi emaye ya da cam kaplar kullanmaktır.
- ➢ Bileşenleri karıştırmak için tahta kaşıklar kullanın.
- ➢ Kavanozları mümkünse buzdolabının en alt rafında tutun.
- ➢ Kavanozun üzerine reçete numarasını, hazırlandığı tarihi, içindeki maddeleri vs. yazmakta yarar vardır.
- ➢ Reçetelerin çoğunun güvenli bir şekilde nispeten uzun bir süre saklanması mümkün olmasına rağmen, en fazla altı ay saklamanızı tavsiye ederim.

Havayla ilişkili hastalıklar

Boğaz ağrısı, soğuk algınlığı, öksürük, burun akıntısı ve bronşit tedavisi

1. **Bileşenler:** Bir yemek kaşığı ağaççileği reçeli, bir yemek kaşığı bal, bir yemek kaşığı votka veya brendy, yarım limon.
   Hazırlanışı: Bütün bileşenleri 250 mililitrelik bir bardağa koyun, limonun suyunu sıkın ve bardağı dolduracak kadar kaynar su ekleyin.
   Kullanımı: Yatmadan önce üç çorba kaşığı şurubu küçük yudumlar halinde için.

2. **Bileşenler:** Bir limonun suyu, 100 gr bal.
   Hazırlanışı: Limon suyunu balla karıştırın.
   Kullanımı: Günde üç kere bir tatlı kaşığı alın.

3. **Bileşenler:** 100 gr limon çiçeği, 100 gr kurutulmuş ağaççileği, bir litre kaynar su.
   Hazırlanışı: Kaynar suyu limon çiçeklerinin ve kurutulmuş ağaççileklerinin üzerine boşaltın; on-on beş dakika bekleyin ve süzün.
   Kullanımı: İki-üç gün boyunca bu sudan 200 ml. kadarını yatmadan önce için. Buzdolabında tutun ve içmeden önce ısıtın.

4. **Bileşenler:** Yarım bardak karaturp suyu, yarım bardak rendelenmiş bayır turpu, yarım bardak bal.
   Hazırlanışı: Bütün bileşenleri iyice karıştırın ve üç-dört saat bekletin.
   Kullanımı: Yetişkinler günde üç kere iki-üç yemek kaşığı, çocuklar da bir kahve kaşığı almalıdır. Buzdolabında saklayın.

5. **Bileşenler:** 50 gr rendelenmiş soğan, 20 gr elma sirkesi veya üzüm sirkesi, 60 gr bal.
   Hazırlanışı: Sirkeyi soğanın üzerine döküp, balı ekleyin ve hepsini iyice karıştırın. İki saat beklettikten sonra süzün.
   Kullanımı: Her yarım saatte bir, bir kahve kaşığı için.

6. **Bileşenler:** 100 gr rendelenmiş soğan, 100 gr kristal şeker.
   Hazırlanışı: Şekeri soğanın üzerine koyup bir saat bekletin. Buzdolabında saklayın.
   Kullanımı: Soğanın saldığı sudan günde üç kere ikişer çay kaşığı için.

7. **Bileşenler:** 100 gr sarımsak, 100 gr bal.
Hazırlanışı: Sarımsakların suyunu çıkarıp, balla karıştırın ve 24 saat bekletin. 200 mililitrelik bir kavanoza süzün ve buzdolabına kaldırın.
Kullanımı: Günde üç kere birer çay kaşığı veya yatmadan önce bir tatlı kaşığı alın. Yanında biraz ılık su için.

Boğaz ağrısı, soğuk algınlığı ve öksürük tedavisi

8. **Bileşenler:** Yarım bardak süt, dört veya beş tane incir.
Hazırlanışı: Hepsini bir tencereye koyup, on beş- yirmi dakika pişirin ve soğumaya bırakın.
Kullanımı: Yatmadan önce sütü küçük yudumlar halinde için ve incirleri yiyin. Öksürük devam ederse, tedaviyi üç-dört kez yineleyin.

Soğuk algınlığı ve öksürük tedavisi

9. **Bileşenler:** Yarım bardak bal, yarım bardak kırmızı sek şarap on- on beş gram sarımsak.
Hazırlanışı: Şarabı balın üzerine boşaltın ve iyice karıştırın. Sarımsakları soyup, dövün.
Kullanımı: Yatmadan önce ayaklarınızı dövülmüş sarımsakla ovun ve yün çoraplar giyin. Sıcak tutacak pijamalar giyin, şarabı ısıtıp için.

Öksürüğe karşı ilaçlar

10. **Bileşenler:** 200 gr tuzsuz tereyağı, 200 gr içyağı, 200 gr bal, 200 gr kakao, 15 yumurta sarısı.
Hazırlanışı: Bütün malzemeleri iyice birbirine karıştırın, kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın ve otuz, kırk dakika kadar pişirdikten sonra soğumaya bırakın. Buzdolabında koruyun.

Kullanımı: Günde üç kere yarım bardak sıcak süte bir çay kaşığı ekleyerek için. Küçük yudumlar halinde içmelisiniz. Beş ila yedi gün içinde sonuç verecektir.

11. **Bileşenler:** İki yemek kaşığı kaynar süt, iki yemek kaşığı brendi.
Hazırlanışı: Sütü ve brendiyi karıştırın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce alın. Aldıktan hemen sonra soğuğa çıkmayın, bedeninizin üşümesine izin vermeyin. Öksürüğünüz geçene kadar almaya devam edin.

12. **Bileşenler:** 0.33 litre bira ve bir yemek kaşığı bal.
Hazırlanışı: Emaye bir kaba birlikte koyun ve beş dakika yavaş yavaş kaynatın.
Kullanımı: Haftada iki kere ılıkken, küçük yudumlarla için.

Arada bir olan ağır ve gece öksürüklerine karşı ilaç

13. **Bileşenler:** Bir limon, iki yemek kaşığı gliserin, biraz bal.
Hazırlanışı: Bütün limonu on dakika kadar yavaş yavaş kaynatın (daha yumuşak olacak ve daha fazla su çıkaracaktır). İkiye bölün, suyunu 200-250 mililitrelik bir kavanoza sıkın, gliserini ekleyip iyice karıştırın, kavanozu dolduracak kadar bal ekleyip yeniden karıştırın. Sıkıca kapatın.
Kullanımı: Yatmadan önce bir çay kaşığı alın ve gece öksürürseniz bir çay kaşığı daha alın. Buzdolabında saklayın.

Yaşlılar için öksürük ilacı

14. **Bileşenler:** 200 gr tereyağı, 200 gr içyağı, 200 gr bal.
Hazırlanışı: Bir tencerede iyice karıştırın, beş dakika kadar pişirin (muntazam bir lapa haline gelinceye kadar) ve soğumaya bırakın.

Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden bir-bir buçuk saat sonra, yarım bardak sıcak süte bir çay kaşığı ekleyip için.

Boğaz ağrısı tedavisi

15. **Bileşenler:** Bir bardak rendelenmiş kırmızı pancar, bir bardak elma sirkesi veya üzüm sirkesi.
Hazırlanışı: Sirkeyi pancarın üzerine dökün, iki-üç saat bekletin ve cam bir kaba süzün.
Kullanımı: Günde iki kere gargara yapın ve bir yemek kaşığı için.

Grip salgını halinde yapılacaklar

Soğan ve sarımsak geleneksel tıbbın koruyucu ilaçlarında en çok kullanılan malzemelerin başında gelir.

Soğan ve sarımsak tercihan yatmadan önce yenilmeli veya en azından iki- üç dakika süreyle çiğnenmelidir.

Grip salgınları sırasında aşağıdaki sarımsak tariflerini kullanabilirsiniz:

16. **Bileşenler:** İki-üç diş sarımsak, 30-50 ml. kaynar su.
Hazırlanışı: Sarımsakları ince kıyın, üzerine kaynar suyu dökün ve bir- iki saat beklettikten sonra süzün. En fazla iki gün buzdolabında bekletin.
Kullanımı: Günde bir- iki kere her iki burun deliğinize iki-üç damla damlatarak kullanın.

➢ Gripten korunmak amacıyla içinde ince kıyılmış iki-üç diş sarımsak bulunan pamuklu bezden bir torbayı boynunuza asabilirsiniz. Küçük çocukları korumak için böyle bir pamuklu bez torbayı veya sarımsakları içine koyduğunuz küçük bir tabağı yataklarının yanına koyun.

➢ Gripten korunmanın bir başka yolu her sabah bir okaliptüs yaprağı çiğnemek ve grip olan kişilerle bir aradayken ağzınızda (yanağınızla damağınızın arasında) bir okaliptüs yaprağı bulundurmaktır. Ayrıca her akşam taze sıkılmış ve yüzde 3 oranında sirke ile karıştırılmış kırmızı pancar suyu ile gargara yapabilirsiniz.

Eğer korunmayı başaramaz ve grip olursanız aşağıdakileri yapabilirsiniz:

➢ Mümkün olduğu kadar sık limonlu veya ağaççileği reçeli karıştırılmış sıcak çay veya ballı ılık süt (bir bardağa bir kahve kaşığı) için.

➢ Günde üç-dört kere burnunuza taze soğan suyuna batırılmış tampon koyun.

➢ Küçük bir kâseye soğan suyu sıkın ve günde üç kere birkaç dakika koklayın.

➢ Bir baş sarımsağı ince rendeleyin ve aynı miktarda balla karıştırın (en iyisi limon balı kullanmanızdır). Yatmadan önce bir yemek kaşığı yiyin ve biraz ılık su için.

➢ Bir soğanı rendeleyin, üzerine yarım litre kaynar süt dökün ve ılık bir yerde bekletin. Yarısını gece yatmadan önce, yarısını da sabah kalktığınızda ılıkken için.

➢ Bir bardak kaynar suyu iki yemek kaşığı kurutulmuş veya taze ağaççileğinin üzerine dökün. On- on beş dakika bekleyin ve bir yemek kaşığı bal ekleyerek iyice karıştırın. Terlemeyi tetiklemesi için yatmadan önce için.

Ses kısıklığı tedavisi

Boğaz ağrısı için tavsiye edilen geleneksel tıp ilaçları soğuk algınlığından sonra oluşan boğaz ağrılarına iyi gelir. Bu reçeteler akut boğaz iltihaplanmaları için uygun değildir.

➢ Bir armudu soyun ve suyunu sıkın. Her yudumu bir süre ağzınızda tutarak, ara ara küçük yudumlar halinde için.

➢ Birkaç zeytini yıkayın. Teker teker alarak bir süre ağzınızda tutun ve tükürüğünüzü yutun.

➢ Günde üç kere beş-on lokma beyaz şalgam yiyin.

Sindirim sistemi rahatsızlıkları

Mide ülseri, mide kanamaları

17. **Bileşenler:** Dört yemek kaşığı (20 gr) ince meşe kabuğu, bir bardak kaynar su

Hazırlanışı: Kabukları emaye bir tencereye koyun, kaynar suyu üzerine döküp, kapağını kapatın ve arada bir karıştırarak yirmi dakika kaynatın. Soğumaya bırakın, süzün ve ağzını sıkıca kapattığınız cam bir kapta, karanlık bir yere kaldırın.

Kullanımı: Günde iki-üç kere bir yemek kaşığı için.

Karaciğer rahatsızlıkları

Karaciğer rahatsızlıkları durumunda safra salgılanmasını artırmak için

18. **Bileşenler:** 100 gr kuşburnu, biraz şeker.

Hazırlanışı: Kuşburnunu bir litrelik bir termosa koyun, termosu kaynar suyla doldurun, kapatıp bir gece bekletin.

Kullanımı: Bütün suyu bir gün boyunca, tadını daha güzelleştirmek için biraz şeker ekleyerek için.

Safra kesesi taşlarının tedavisi

19. **Bileşenler:** Bir avuç kurutulmuş huş ağacı yaprağı.

Hazırlanışı: Yaprakları kırın, üzerine bir bardak kaynar su dökün ve yirmi dakika demlenmeye bıraktıktan sonra (arada bir tahta bir kaşıkla karıştırın) ve süzün.
Kullanımı: Sabah-akşam yemeklerden önce bir bardak için.

20. **Bileşenler:** Bir tane karaturp.
Hazırlanışı: Turpu rendeleyin ve suyunu çıkarın.
Kullanımı: Her gün iki-üç yemek kaşığı karaturp suyu için.

Karaciğer sancısı, karaciğer taşları

21. **Bileşenler:** On tane incir, bir bardak kaynar su, yarım bardak sıcak süt ve bir çay kaşığı şeker.
Hazırlanışı: İncirleri ince kıyın, emaye bir tencereye koyup, üzerine kaynar su ekleyin ve kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın, sütü ve şekeri ekleyin ve soğumaya bırakın.
Kullanımı: Sıvıyı küçük yudumlar halinde hâlâ ılıkken için ve incirleri yiyin.

Basur, karaciğer bozukluğu veya kabızlık tedavisi

22. **Bileşenler:** Alman usulü, susuz, ince kıyılarak yapılmış lahana turşusu suyu.
Kullanımı: 14-30 gün süreyle, yemeklerden bir saat önce yarım veya bir bardak lahana turşusu suyu için.

Böbrek ve mesane rahatsızlıkları

İdrar söktürmek ve böbrek-mesane taşlarının tedavisi için:

23. **Bileşenler:** Bir bayır turpunun sıkılmış suyu (yaprakları ve kökü hep birlikte)

Kullanımı: Her sabah ve akşam bir çay kaşığı taze sıkılmış bayır turpu suyu için.

24. **Bileşenler:** Bir çay kaşığı çay özü ve 50 gr adaçayı.
Hazırlanışı: Çay özü ve adaçayını bir litrelik bir termosa koyun, üzerine kaynar su döküp, 30 dakika bekletin.
Kullanımı: Günde altı-sekiz kere yarım bardak için.

25. **Bileşenler:** Bir bardak bal ve bir bardak Alman usulü lahana turşusu suyu.
Hazırlanışı: Malzemeleri birbirine karıştırıp, cam bir kavanoza boşaltın, ağzını kapatıp, serin ve karanlık bir yere kaldırın.
Kullanımı: Yemeklerden bir saat önce, günde üç kere bir yemek kaşığı yiyin.

26. **Bileşenler:** 100 gr olgunlaşmamış yeşil ceviz, 100 gr kristal şeker veya bal.
Hazırlanışı: Cevizleri ince kıyın, bir kavanoza koyup, şeker veya bal ekleyin, kavanozu sıkıca kapatın ve buzdolabında bir ay bekletin.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce bir çay kaşığı yiyin. Buzdolabında saklayın.

Böbrek, karaciğer ve safra kesesi taşlarının tedavisi:

27. **Bileşenler:** Üç limon (kabuğuyla birlikte, çekirdekleri ayıklanmış), 150 gr soyulmuş sarımsak, yarım litre kaynatılıp soğutulmuş su.
Hazırlanışı: Limonları sarımsakla birlikte ezin, bir litrelik bir kavanoza koyup, üzerini suyla doldurun ve 24 saat beklemeye bıraktıktan sonra süzün, kavanozun ağzını sıkıca kapatıp buzdolabına kaldırın.
Kullanımı: Her sabah 50 ml. için.

28. **Bileşenler:** Üç bardak su, dört limon (çekirdekleri çıkarılmış), bir bardak bal ve bir limonun suyu.

Hazırlanışı: Suyu bir tencereye koyup, ince kıyılmış limonları ekleyin. Tencerede yaklaşık bir bardak su kalıncaya kadar kaynatın, soğumaya bırakın ve sonra süzün. Cam bir kaba doldurun, balı ve limon suyunu ekleyin, iyice karıştırıp, kapağını kapayın.

Kullanımı: Bitinceye kadar her gün yatmadan önce bir yemek kaşığı için. Buzdolabında saklayın.

Böbrek sancısı çekmeniz halinde, böbrek bölgenize bir sıcak su torbası koyun veya sıcak su dolu küvete yatın.

Uyarı: Karın bölgesindeki organların akut iltihapları da benzer ağrılara neden olabilir. Eğer böbrek sancısı çektiğinizden emin değilseniz, yukarıdaki tavsiyeleri göz ardı edin ve bir doktora görünün.

Böbrek kumu tedavisi

29. **Bileşenler:** Bir limon (çekirdekleri çıkarılmış), 50 gr bal, 50 gr bitkisel yağ.

Hazırlanışı: Limonu kaynar suya atıp çıkarın; kurulayıp, rendeleyin ve cam bir kaba koyup, üzerine bal ve bitkisel yağı ekleyin. Hepsini iyice karıştırın ve kabın kapağını kapatın.

Kullanımı: Günde dört-beş kere bir yemek kaşığı alın.

Kalp - damar rahatsızlıkları

Kalp-damar rahatsızlıklarınız olması halinde:

- ➢ Her gün, iki-üç kere bir çay kaşığı balı sütle veya lorla birlikte yiyin.
- ➢ Her gün yatmadan önce bir yemek kaşığı bal eklenmiş sıcak çay için.

30. **Bileşenler:** 200 gr çekirdeksiz kuru üzüm, bir litre kaynar su, bir yemek kaşığı yeni sıkılmış limon suyu.
Hazırlanışı: Üzümleri yıkayın, kaynar suyu üzerlerine döküp, beş dakika kaynatın. Soğumaya bırakın, süzün, limon suyunu ekleyin ve cam bir kaba koyarak ağzını sıkıca kapatın.
Kullanımı: Bir, iki ay süresince günde üç kere yarım bardak için. Buzdolabında saklayın.

31. **Bileşenler:** Bir yemek kaşığı havuç suyu, bir yemek kaşığı rendelenmiş bayır turpu, bir bardak bal, bir limonun suyu.
Hazırlanışı: Malzemeleri emaye bir kapta tahta kaşıkla iyice karıştırın, cam bir kaba koyup, ağzını sıkıca kapatın ve serin bir yerde tutun.
Kullanımı: İki ay süreyle, günde üç kere, yemeklerden bir saat önce bir çay kaşığı alın.

Kalbin zayıf olması halinde tansiyonu düşürmek için reçete

32. **Bileşenler:** Bir yemek kaşığı melisa yaprağı, bir bardak kaynar su.
Hazırlanışı: Kaynar suyu melisa yapraklarının üzerine dökün, bir saat demlemeye bıraktıktan sonra süzün.
Kullanımı: Günde üç kere bir yemek kaşığı için.

Zayıf düşen kalbi güçlendirmek için:

Her gün bir limonun kabuğunu çiğneyin; limon kabuğu uçucu yağlar bakımından zengindir.

Yüksek tansiyon

Yüksek tansiyonu düşürmek için dolaşım sistemini ve karaciğeri temizlemek gerekir (Altıncı bölüme, tam beden temizliği konusuna bakın). Yağlı ve unlu yiyecek tüketiminizi kısıtlayın. Bol C vitamini içeren yiyecek tüketin ve fiziksel olarak hareket edin.

33. **Bileşenler:** Yarım litre votka ve 200 gr doğranmış sarımsak.
Hazırlanışı: Votkayı 75 mililitrelik koyu renk bir cam şişeye koyun, sarımsakları ekleyin, kapağını sıkıca kapatıp karanlık bir yerde altı-sekiz gün bekletin (arada bir çalkalayın). Süzün, kapağını kapatın ve buzdolabına kaldırın.
Kullanımı: Günde üç kere, yemeklerden önce bir yemek kaşığı için.

Yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, yaygın ensefalomiyelid (beyin ve omurilik iltihabı)

34. **Bileşenler:** Bir tane çekirdeksiz limon, 200 gr Cranberry (kızılcığa benzeyen bir meyve), 200 gr kuşburnu, 200 gr bal.
Hazırlanışı: Limonu bir süre kaynayan suda bekletin, çıkarıp kurulayın ve ince rendeleyin. Cranberryleri ve kuşburnunu ezin. Hepsini cam bir kaba koyup üzerine balı ekleyerek iyice karıştırdıktan sonra 24 saat bekletin.
Kullanımı: 14 -30 gün süreyle, günde üç kere, yemeklerden on beş dakika önce bir yemek kaşığı alın.

Düşük tansiyon

Düşük tansiyonlu insanlar, fiziksel olarak olabildiğince çok hareket etmeli; yürümeli ve koşmalıdırlar.

➢ Günde iki-üç kere süt veya lorla birlikte bir çay kaşığı bal yiyin.

➢ Bir yıl süreyle haftada bir saunaya gitmek, tansiyonu düzenler.

➢ Ardışık alınan soğuk ve sıcak duşun kan damarlarının üzerinde son derece olumlu etkileri vardır.

➢ Titreşim masajları tansiyonu yükseltir: Ayak parmaklarınızın üzerinde, kollarınız yanlarınızda dik durun ve sonra ağırlığınızı aniden topuklarınıza aktarın. Her gün sabah akşam bu hareketi yirmi kere tekrarlayın. Topuklarınızı ritmik olarak yere vurmanız tansiyonunuzu yükseltir.

➢ Eğer tansiyonunuz hava durumu değişimleriyle düşüyorsa, en azından bir bardak havuç suyu ve pancar suyu karışımı (dört ölçü havuç, bir ölçü pancar suyu) için.

Damar sertliğinin tedavisi

➢ On dört gün boyunca, sabahları mideniz boşken yarım bardak çiğ patates suyu için.

➢ Limon tedavisi uygulayın (sayfa 176)

➢ Karaciğer temizliği yapın (sayfa 208)

➢ Sabahları aç karnına ve akşam yemeğinizi yedikten iki saat sonra birer greyfurt yiyin.

➢ Her gün iki-üç bardak yeşil çay için.

➢ Lenf sisteminizi temizleyin (sayfa 222)

➢ Sabah ve öğleden sonra ardışık olarak sıcak ve soğuk duş alın.

➢ Her gün yemeklerden on beş dakika önce, 1/3 bardak balkabağı, bir bardak karpuz veya 1/3 bardak kırmızı pancar suyu için.

➢ Yarım greyfurtun suyunu sıkın ve bir yemek kaşığı zeytinyağıyla karıştırın. Bunu bir ay yapın, bir ay ara verdikten sonra tekrar bir ay yapın. Bu tedaviyi yılda bir kez uygulayın.

➢ Yüzer gram ceviz, çekirdeksiz üzüm ve inciri dövün ve 100 gr balla iyice karıştırın. Günde iki kere bir yemek kaşığı alın.

➢ 50 gr sarımsağın suyunu çıkarın, bir bardak votka ekleyin ve sıcak bir yerde üç gün bekletin. Günde üç kere bir yudum soğuk suyun ardından sekiz damla alın.

35. **Bileşenler:** İki iri baş sarımsağın suyu ve 250 gr votka.
Hazırlanışı: Votkayı yarım litrelik bir kavanoza koyduğunuz sarımsak suyunun üzerine döküp, karanlık bir yerde on iki gün bekletin.
Kullanımı: Üç hafta süreyle günde üç kere, yemeklerden yarım saat önce yirmi damla alın. Bir ay ara verin ve bir üç hafta daha devam edin ve hazırladığınız sıvının tamamı bitinceye kadar bu uygulamayı sürdürün.

Eklem, kemik ve kas ağrıları

36. **Bileşenler:** Bir buçuk bardak karaturp suyu, bir bardak bal, 150 ml. votka (alkol oranı yüzde 40 veya daha fazla), bir yemek kaşığı tuz.
Hazırlanışı: Bütün malzemeleri birbirine karıştırın.
Kullanımı: Yatmadan önce bir yemek kaşığı alın. Buzdolabında saklayın.

37. **Bileşenler:** Yarım litre votka (alkol oranı yüzde 40 veya daha fazla), beş tane 6-8 cm. uzunluğunda acı biber.
Hazırlanışı: Biberleri ince kıyın, bir kavanoza koyun, alkolü üzerine döküp kapağını kapatarak karanlık bir yerde bir hafta bekletin.
Kullanımı: Bir pamuklu kumaş parçasını bu sıvıyla ıslatarak ağrıyan bölgeye üç-dört saat süreyle sarın. En süreğen ağrılar bile yedi ila on seans sonra yok olacaktır.

Ayrıca yatmadan önce günde bir kez ağrıyan eklem ve kaslarınızı bu sıvıyla ovabilirsiniz. Bu uygulama ağrıları genellikle on iki ila on beş gün içinde geçirir.

38. **Bileşenler:** 50 gr kafuru, 50 gr öğütülmüş hardal tohumu, 100 gr votka (alkol oranı yüzde 40 veya daha fazla), 100 gr çiğ yumurta beyazı.
Hazırlanışı: Alkolü bir kavanoza koyun, kafuruyu ekleyip çözülmesini bekleyin. Hardal tohumlarını ekleyin ve eritin, yumurta aklarını ekleyin ve iyice karıştırarak yoğun bir pelte haline getirin. Buzdolabında saklayın ve her kullanımdan önce hafifçe ısıtın.
Kullanımı: Ağrıyan kas ve eklem bölgelerini yatmadan önce bu ilaçla iyice ovun. Tamamen yedirmeye çalışmayın; teninizin üzerine yaydığınız ince bir tabakayı yirmi dakika kadar bekletin ve sonra fazlalıkları ılık suda ıslatılmış pamuklu bir bezle silin.

Şeker hastalığı

39. **Bileşenler:** 100 gr soğan suyu ve 100 gr bal
Hazırlanışı: Soğanları soyup, ince rendeleyin, suyunu bir kavanoza sıkın, balı ekleyip iyice karıştırdıktan sonra sıkıca kapatın ve karanlık bir yerde bekletin.
Kullanımı: Bir ay süreyle günde üç kere iki çay kaşığı alın.

40. **Bileşenler:** On tane orta boy defneyaprağı, iki bardak kaynar su
Hazırlanışı: Defne yapraklarını kırın, yarım litrelik bir termosa koyun, üzerine kaynar suyu boşaltın ve iki, üç saat bekletin.
Kullanımı: İki hafta süreyle, yemeklerden önce günde üç-dört kere yarım bardak için.

Menopoz

Menopozu geciktirmek için kırk yaşından itibaren aşağıdakileri yapabilirsiniz:

41. **Bileşenler:** 200 gr beyaz şarap ve 10-12 diş sarımsak.
Hazırlanışı: Şarabı yavaş yavaş kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın, sarımsakları ekleyin ve 30 saniye daha kaynatın; soğutup koyu renkli cam bir şişeye koyun. Karanlık bir yerde oda sıcaklığında koruyun.
Kullanımı: Her ayın 1-2-3, 11-12-13 ve 21-22-23. günlerinde, üç gün arka arkaya, günde üç kere, yemeklerden yirmi dakika önce bir yemek kaşığı alın. Bu tedavi hamile kalma yeteneğini kazandırır, cildi güzelleştirir ve iyi hissetmeyi sağlar.

Kanamayı durdurmak ve menopozun nahoş etkilerini yok etmek için:

42. **Bileşenler:** On tane portakalın kabuğu, iki litre kaynar su, biraz şeker veya bal.
Hazırlanışı: Portakal kabuklarını kaynayan suya atıp tencerenin kapağını kapayın ve yaklaşık 0.7 litre su kalana kadar kaynatmaya devam edin. Suyunu süzüp tadını güzelleştirmek için biraz şeker veya bal ekleyin. Bir şişeye doldurun ve buzdolabına kaldırın.
Kullanımı: Günde üç- dört kere bir yemek kaşığı alın.

Gözler

- Yarım litre kaynar suyu, yarım bardak salatalık kabuğunun üzerine boşaltın ve yarım çay kaşığı yemek sodası ekleyin. Bu sıvıyla gözlerinize kompres yapın.
- Bir soğanı kabuğuyla birlikte çok az suyun içinde pişirin, biraz bal ekleyin ve iyice karıştırın. Günde dört-beş kez gözlerinizi bu sıvıyla yıkayın (kızarıklığı alır).

➢ Bir elma veya patatesi rendeleyin, bir yumurtanın beyazıyla karıştırıp gözlerinizin üzerine koyun. Sonra ılık kaynamış suyla yıkayın.

Yanıklar

➢ Yanık yerin üzerine ince rendelenmiş havuç koyun.

➢ Bir yumurta sarısını bir çay kaşığı tereyağıyla karıştırıp (mayoneze benzemelidir), yumuşak bir pedin üzerine yayın ve yanığın üzerine koyun. İz kalmasını engelleyecektir.

➢ Yemek borusunda yanık oluşması halinde bir kaşık yağla gargara yapın ve sonra yağı yutun.

Ödem

➢ İdrar söktürücü etkisi olan sebze ve meyveler tavsiye edilir: Kereviz, yaban havucu, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, karpuz, yabani çilek ve kuş üzümü.

43. **Bileşenler:** İki orta boy soğan ve bir yemek kaşığı şeker.
Hazırlanışı: Soğanları akşamdan dilimleyin, üzerine şekeri koyup bir gece bekletin (soğanlar su salmaya başlayacaktır) ve sabah soğanların suyunu sıkın.
Kullanımı: Günde iki yemek kaşığı alın.

➢ Günde yarım bardak balkabağı suyu için.

Ciddi bir hastalıktan sonra bedeni yenilemek için

Beden güçlendirici formül

44. **Bileşenler:** Ceviz, kayısı, çekirdeksiz kuru üzüm, kurutulmuş mürdüm eriği, ay çekirdeği, bal (her birinden yüzer gram), çekirdekleri çıkarılmış kabuğuyla birlikte iki limon.

Hazırlanışı: Her şeyi iyice ezin, balı ekleyip iyice karıştırdıktan sonra bir litrelik bir cam kapta, serin bir yerde saklayın.

Kullanımı: Yetişkinler için günde iki-dört çay kaşığı, çocuklar için günde bir çay kaşığı.

Elma sirkesinin iyileştirici gücü

Elma sirkesi

Pek çok insan yemeklerde çeşni olarak veya yemekleri hazırlarken bol miktarda sirke kullanır. Elma sirkesi ve damıtılmış beyaz sirke, örneğin asetik asit ($C_2H_4O_2$) gibi, sağlığımıza zararlı maddeler içerir. Asetik asit kırmızı kan hücrelerini tahrip eder, kansızlığa neden olur, sindirim süreçlerini olumsuz etkiler ve besinlerin emilimini engeller. Siroza, kalınbağırsakta ülserli iltihaplanmalara vs. neden olur (eğer salatalık ve mantar turşusu vb. çeşitli turşulardan hoşlanıyorsanız dikkat edin). Benim tavsiyem, sindirim sistemi sorunlarını önlemek için bu tür sirke kullanmamanızdır.

Elma şarabı sirkesi tamamen bambaşka özelliklere sahiptir; malik asit ($C_4H_6O_5$) içerir. Malik asit bazlar ve minerallerle etkileşime girdiği zaman adet döngüsünü düzenlemeye yardımcı olan, kan damarlarını daha sağlıklı kılan ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumunu hızlandıran glikojen adlı maddeyi üretir. Elma şarabı sirkesinin en önemli özelliklerinden biri de sinir sistemini sakinleştirici, hormonal fonksiyonları düzenleyici, kalsiyum, magnezyum ve silisin bedende tutulmasını sağlayıcı etkileri bulunan potasyum içeriğinin çok yüksek olmasıdır.

Elma sirkesi dışarıdan satın alınabileceği gibi evde de yapılabilir.

Elma sirkesi yapımı

Bileşenlerin miktarı ne için kullanmak üzere ve ne kadar ihtiyacınız olduğuna göre değişir. Elmaların çürümüş ve hasar

görmüş kısımlarını ayıklayın. Elmaları kıyın yahut ezin (kabukları, çekirdekleri ve çekirdek zarflarıyla birlikte). Elmaları geniş bir açıklığı olan emaye veya cam bir kaba koyup, üzerini ılık kaynatılmış suyla doldurun. (800 gr elma için bir litre su kullanın.) Her bir litre su için 100 gr bal, 10 gr ekmek mayası ve 20 gr kurutulmuş esmer ekmek ekleyin. Kabın kapağını kapayın ve 20-30 °C sıcaklıktaki bir ortamda mayalanmaya bırakın. (Sabit sıcaklık ve kabın ağzının büyük olması mayalanmayı ilerletir.) Her gün tahta bir kaşıkla karıştırın. On gün sonra süzerek suyunu çıkarın. Suyu geniş ağızlı bir kaba koyun. Bir litre sıvı için 80 gr bal ekleyin ve bal eriyene kadar karıştırın. Kabın ağzını bir tülbentle kapatıp, 25-30 °C sıcaklıkta beklemeye bırakın. Rengi açıldığında, sirkeniz hazırdır. Bu süreç elmanın ve balın türüne, su miktarına ve başka bazı etmenlere bağlı olarak, genellikle 40 ila 60 gün alır. Sıvının rengi açıldığı zaman, bir huni yardımıyla yarım litrelik şişelere doldurun ve şişelerin ağzını mantarla sıkıca kapatın (şişeleri daha sıkı kapatmak için mantarların üzerini balmumu ile sıvayabilirsiniz) ve serin bir yere kaldırın. Bu sirkeleri ilaç olarak (aşağıdaki bölüme bakın) veya salata ve diğer yiyeceklerinizde çeşni olarak kullanabilirsiniz.

Elma sirkesi tedavileri

Kazaların neden olduğu topallamalar

Bir yumurta sarısını bir çay kaşığı balla karıştırın ve bir çay kaşığı elma sirkesi ekleyip incinmiş alana sürün.

Zona

Seyreltilmemiş elma sirkesine batırdığınız bir gazlı bezi günde dört ve gece boyunca da üç kez (eğer kaşıntı yüzünden uyuyamıyorsanız) zonalı bölgeye örtün. Bu tedavi ağrıyı beş-on dakika içinde azaltır ve hastalığı da üç- yedi günde geçirir.

Gece terlemesi

Yatmadan önce teninizi elma sirkesiyle ovun.

Yanıklar

Yanık yerleri yıkamak için elma sirkesine batırılmış gazlı bez kullanın. Ağrıyı azaltır ve iz kalmasını önler.

Varis

Sabah akşam genişlemiş damarların bulunduğu alanları elma sirkesine batırılmış bir gazlı bezle yıkayın. Ayrıca iki çay kaşığı elma sirkesini bir bardak kaynatılmış ılık suya koyarak günde iki kez için. Genleşmiş damarlar genellikle bir aylık düzenli tedaviden sonra daralmaya başlar.

Kilo verme

Her yemekten önce bir bardak kaynatılmış suya iki çay kaşığı elma sirkesi ekleyerek için.

Göz yaşarması

Bir bardak suya bir çay kaşığı elma sirkesi ve bir damla iyodin ekleyerek karıştırın. İki hafta süreyle her gün için; daha sonra iki ay süreyle haftada iki kere (örneğin Salı ve Perşembe günleri) için.

Eklem ağrılarının neden olduğu topallamalar

Her yemekten önce on çay kaşığı elma sirkesi için. Bu tedavi ağrılarınızı iki gün içinde yüzde 20 oranında, beş gün sonra yüzde 50 oranında azaltacak ve 30 gün sonra tamamen ortadan kaldıracaktır.

Yüksek Tansiyon

Bazı insanlarda sindirim sisteminde hidroklorik asit yetersizliğinden kaynaklanan yüksek tansiyon vardır. Bu rahatsızlığı etkili bir şekilde tedavi edebilmek için, et tüketimini azaltmak gerekir. Kayda değer bir tansiyon azalması her yemekten sonra bir-üç çay kaşığı elma sirkesi alınarak sağlanabilir. Daha etkili olması için arada bir elma sirkesini bir çay kaşığı balla birlikte alabilirsiniz.

Baş ağrıları

Bir tencereye yarım bardak elma sirkesi ve yarım bardak kaynar su koyun. İyice karıştırın ve yavaş yavaş ısıtarak kaynama noktasına getirin ve ocağı kapatın. Yetmiş beş kere yavaşça buharını soluyun. Baş ağrısı geçecek, hiç olmazsa önemli ölçüde azalacaktır.

EK I

Yazarla yapılmış söyleşiler

"Express Illustrowany" ile yapılmış bir söyleşi

Doğayla uyum içinde

Bütün hastalıklara karşı gayet gelişkin bir ilaç yelpazesine sahip olduğumuz doğru değil mi?

Kesinlikle doğru. Ancak biz ağrının, bedenimizde bir şeylerin ters gittiğinin göstergesi olduğunu, bu basit gerçeği unutuyoruz. Ağrıyı gidermenin yollarını aramaya başladığımızda ise asıl sorunu değil, yalnızca belirtilerini gideren ilaçları icat ettik. Gittikçe artan ilaç sayısı, hastalık sayısının da gittikçe artmasına yol açtı; çünkü bütün ilaçların yan etkileri var ve bir hastalığa karşı mücadele ederken, başka bir hastalığa neden oluyorlar. Bu durum bedenimizdeki organları etkileyen yığınla soruna yol açtı ve sağlık bilimi, neredeyse adet yerini bulsun diye, insanın belli organlarını tedavi etmede uzmanlaştı. Böylece beden ve ruh diye tanımlanan yekpare ve karmaşık sistem, kalp, böbrekler, karaciğer, sinir sistemi, beyin, omurilik vs. gibi bölümlere ayrıldı. Kalp hastalıkları uzmanları kalbi; ürologlar böbrekleri; kulak burun boğaz uzmanları kulak, burun ve boğazı tedavi etmeye başladılar. O andan itibaren artık bir bütün olarak varlığımız sona erdi. Güçlü ilaçlara ve mükemmelleşen tıbbi teknolojilere rağmen hâlâ hastalıklara yakalanıyoruz. Her yıl yüz binlerce insan kanserden, milyonlarcası kalp krizinden ölüyor ve özellikle ilginç olan şu ki, görece daha zengin toplumlar, daha ciddi ve karmaşık hastalıklardan muzdaripler. Böyle oluyor çünkü kimse aşırı yemeye, hatalı

nefes almaya ve fiziksel tembelliğe, yani sağlıksız yaşam tarzına karşı ilaç üretemez.

En kötüsünü gördük mü?

Maalesef daha görmedik. Bütün dünyadaki bilim insanlarını ve doktorları endişeye sevk eden şey, pek çok insanın bağışıklık sisteminin yirmi yaşına geldiğinde zayıflamış olduğu gerçeğidir. Bazı yeni viral hastalıklara karşı en etkili antibiyotikler bile tesirsiz kalıyor. Mikroplar insanlara savaş ilan etmiş durumda ve sonucu önceden tahmin etmek mümkün değil. Zayıflamış bağışıklık sistemi doğa yasalarını çiğnemenin bir sonucudur.

Siz sağlığımızdaki hasarların daha çocukluğumuzda başladığını iddia ediyorsunuz.

Çocuklar için uygun olan tek yiyecek anne sütüdür ve doğa bunu sağlamıştır. Yalnızca anne sütü çocuğun kalınbağırsağında onu hastalıklara karşı koruyacak bakterilerin bulunduğu sağlıklı bir mikroflora oluşmasını sağlar. Anne sütü doğal kendini koruma içgüdüsünün gelişmesine katkıda bulunur. Oysa bir çocuk neredeyse doğduğu andan itibaren yapay gıdalarla beslendiği zaman, kalınbağırsak bozulur ve çocuğu hastalıklara karşı koruyamaz. Vücudun bağışıklığı zayıflar ve sık sık hasta olur. Hastalıklarla savaşmak için çocuklarımızı hem hastalık yapıcı, hem de yararlı bütün mikroorganizmaları öldüren antibiyotiklerle yükleriz. Bu da sık sık kabızlığa yol açar; kabızlık rafine ve sentetik ürünlerin fazla tüketilmesiyle daha da ağırlaşan bir sorundur. Bunların sonucu olarak beden disbakteriosis denilen ve bağırsaklardaki sağlıklı mikrofloranın bozulması ve bağışıklık sisteminin hasar görmesi anlamına gelen bir hastalığa yakalanır. Böylesi bir çocuğun sağlıklı olmasını bekleyebilir miyiz?

Neden bedenimizde gittikçe daha tehlikeli ve daha fazla hastalık yapıcı bakteriler gelişiyor?

Bildiğimiz gibi, hastalık yapıcı bakteriler en iyi bazik ortamlarda gelişirler. Aşırı miktarda et, tatlı ve beyaz undan yapılmış gıdaların tüketimi, bedenimizde bazik bir ortam oluşmasını

hızlandırır. Eğer uzun yıllar boyunca hatalı bir şekilde beslenmişsek, zararlı bakterilerin gelişmesi için en uygun koşulları hazırlamışız demektir.

Yeni geliştirilen bir antibiyotiğin kullanıma girmesi yıllar alır ve kendisine karşı geliştirilen bakteri de bu arada kendisini uyarlamak için yeterince zaman bulur. Doğa yeni ilaçlar icat etmez. Sarımsak yüzlerce yıldır her türlü enfeksiyona karşı kullanılmıştır ve en iyi antibiyotik olarak kalmaya devam edecektir.

Bütün hastalıklara karşı etkili, mükemmel bir ilaç yoktur değil mi?

Ben bütün hastalıklara çare olan, alışılmadık ölçüde etkili ilaç reklamlarına inanmıyorum. Mucize ilaç diye bir şey yok. Sağlıklı kalmanın kolay bir yolu da yok. Sağlık eczaneden satın alabileceğiniz bir şey değildir.

Sağlıklı ve uzun bir ömür sürmek isteyen okuyucularımıza tavsiyeleriniz neler olurdu?

Sağlıklı bir beslenme rejimi benimsemelerini, doğru nefes almayı öğrenmelerini, bol bol hareket etmelerini, bedenlerini hava, su ve güneşle olabildiğince sık temas ettirmelerini tavsiye ederim.

***

Bohdan Gadomski tarafından Profesör Mikhail Tombak ile ANGORA adlı haftalık dergi için yapılmış söyleşiden bölümler:

Söyleşiyi yapan **BOHDAN GADOMSKİ**, Polonya'nın en ünlü gazetecilerinden biridir. Kendisi ayrıca "Angora" adlı haftalık derginin editörü olması ve dergideki "Bohdam Gadomski'nin Salon Fırtınaları" adlı köşesinde yayınladığı Polonya kültürünün ve sosyal hayatının en ilginç karakterleriyle yaptığı söyleşileri nedeniyle Amerika, Kanada ve Avrupa'daki Polonyalı göçmenler arasında da iyi tanınır. Binlerce söyleşi yapmış ve

bazıları çok ses getirmiştir. Kendisini bir multimedya gazetecisi saymak gerekir çünkü aynı zamanda radyo ve televizyon programları da yapar.

Uzun ve sağlıklı bir hayata kavuşmak için yapılması gerekenlere ilişkin tavsiyeleriniz müthiş tartışmalara, anlaşmazlıklara neden oldu. Size şunu sormakla başlamak isterim: Şimdilerde başkalarıyla paylaşmaya başladığınız bu bilgileri nasıl ve nerelerden elde ettiniz?

Üniversitede okuduğum yıllarda Uzakdoğu'ya yapılan bir bilimsel keşif gezisine katıldığımda Tibetli rahiplerle tanışmıştım. Tibetli rahiplerin insan bedenine yaklaşımları farklı ve son derece ilginçti. Onlardan insanların görünümüne, yürüyüşüne ve hatta ayakkabılarının nasıl aşındığına bakarak hastalıkları teşhis etmeyi sağlayan bazı sırlar öğrendim. Ayrıca şuna ikna oldum: İnsan bedeninde asla bir organ tek başına hasta olmuyor. Bir şey bize ağrı veriyor ve onu tedavi etmeye başlıyoruz ama aslında belirtilerle, sonuçlarla savaşıyor ve asıl nedeni ele almıyoruz. Bu yüzden sorun kendini başka bir yerde, tamamen başka bir hastalık eşliğinde gösterebilir. Ben hastalıkları somut bir şeymiş gibi tedavi etmiyorum. Hastalıklar yalnızca bedenimizin normal işleyişinde ortaya çıkan düzensizliklerdir.

Çalışma sahanızı neden tıp olarak değil de biyoloji olarak seçtiniz?

Ben doktor bir aileden geliyorum. Çocukken anneme neden hasta babamı tedavi edemediğini, neden kederli olduğunu, neden uykusuzluk çektiğini sorardım. Bunlara cevap alamadığım zaman anladım ki tıbbı ilgilendiren tek şey ilaç kullanmak. Biyoloji ise insan bedenindeki bütün küçük ayrıntıları incelemeye olanak tanıyan çok daha kapsamlı bir bilim dalı. Biyolojiyi bu yüzden, annem tıp okumamı arzu etmesine rağmen, seçtim.

Yazdıklarınıza bakılırsa "sağlık yalnızca doğru beslenmeye değil aynı zamanda ..."

Aynı zamanda doğru nefes almaya bağlı. Bir aya yakın yemek yemeden yaşayabiliriz ama hava olmaksızın birkaç dakika zor ya-

şarız. Doğru nefes alamadığımız sürece sağlıklı olamayız. On insandan dokuzu hatalı nefes alıyor ve bedeninde oksijen eksikliği oluşmasına yol açıyor. Bu da vaktinden önce yaşlanmalarına ve her türlü hastalığa yakalanmalarına neden oluyor.

Sağlığımıza en çok zarar veren şey nedir?

Pek çok etmen var: Hatalı nefes almak, hatalı yemek-içmek, yeterince hareket etmemek ve yaşama sevincinden yoksun olmak; bunların yanı sıra kıskançlık, açgözlülük ve öfke gibi duyguların varlığı. Sürekli olarak sorunumuz var, hep ikilemler içindeyiz ve bu durum ömrümüzü ciddi şekilde kısaltıyor.

İnsanların ağaçlara benzediğini yazmıştınız? Nedir bu benzerlikler?

Kendimiz kısaltmayacak olsak, ömrümüz gayet uzun olabilirdi. Bir keresinde Gürcistan'da iki yaşlı adamla karşılaşmıştım; biri 160, öteki 120 yaşındaydı. İkisi de gayet ince yapılıydı ve hâlâ dans edip şarkı söylemekten hoşlanıyorlardı. Yalnızca taze pişmiş yemek yiyorlardı. Yemekleri onlar yemeden hemen önce hazırlanıyordu. Her ikisi de durmaksızın hareket ediyor, gülümsemeye devam ediyor ve hayata karşı genel olarak olumlu bir bakışları vardı. Gerçekte insanların yaşlanmaları zorunlu değildir. Kutsal kitaplar yüzlerce yıl yaşayan insanlardan söz eder. Bilimsel olarak tasarlanmış bir modele göre, böbreklerimiz 1200 yıl iş görebilir. Ama biz daha 35 yaşındayken böbreklerimizi taşlarla dolduruyoruz ve 50 yaşına geldiğimizde, sağlığımız genel olarak kötülemiş oluyor. Artık zamanımızın çoğunu sağlık sorunlarıyla mücadele etmekle geçiriyoruz.

Siz sağlıklı bir yaşam biçimini tanıtıyorsunuz. Kendiniz her zaman sağlıklı mıydınız?

Doktor annemin uyguladığı hatalı beslenme rejimi yüzünden bir kez karaciğer sirozu olmuştum. Çocukluğum boyunca sık sık kabızlık çektim. Omurga yaralanması sonucunda iki yıl boyunca bacaklarımı hissedemedim. Doktorlara kalsaydı, bir daha asla yürüme şansım yoktu.

Kim daha iyi durumdadır; et yiyenler mi, yoksa vejetaryenler mi?

İstatistiklere bakılırsa, vejetaryenler et yiyenlere kıyasla daha dayanıklıdır ama her iki grup da çeşitli hastalıklara yakalanır. Her şeyi ölçülü yapmak en iyisidir. Hayatta kalmanın en temel koşullarından biri ölçülülüktür. Ölçülü olması gerekmeyen tek bir şey vardır: Gülümsemek; ne kadar çok gülümserseniz, o kadar iyi olur.

Çalışmalarınıza büyük bir ilgi var. Moskova'daki evinizin önünde gece gündüz bir sürü insan kamp kuruyor. Polonya'da Alışılmamış Şeyler Festivali'nde boy gösterir göstermez büyük kalabalıklar topluyorsunuz. Neden hasta kabul etmiyorsunuz?

Polonya'da hasta kabul etmiyorum çünkü bu, kendi evime girmekte güçlük çektiğim Rusya'yı terk etmemin nedeniydi. O tür bir hayat katlanılmaz oldu. Bildiğim her şey kitaplarımda yazılı.

EK II

Bir aylık dergiden alıntılar

Nina Grella tanınmış bir Polonyalı gazetecidir ve uzun yıllardır doğal tedavi yöntemlerinin tanıtımını yapmaktadır. "Doğal Şifalar" ve "Gözlüksüz Görebiliyorum" adlı kitapları çok satanlar arasındadır. *"Czlowiek, Zdrowie, Natura – Szaman"* adlı aylık derginin editörü ve Avrupa doğal tedavi yöntemlerini tanıtan en yaygın etkinliğin, *Ne Kadar Doğal, O Kadar Sağlıklı Fuarı*'nın düzenleyicisidir. Aşağıda Grella'nın editörü olduğu dergide çıkan bazı yazılarından çeşitli bölümlere yer verilmiştir.

Nina Grella'nin *"Mikhail Tombak'ın Sağlık Üniversitesi"* başlıklı makalesinden bir bölüm:

Profesyonel hayatımın en önemli olaylarından biri olarak değerlendirdiğim Profesör Mikhail Tombak'la tanışmamdan bu yana, bütün okurlarımı ve dinleyicilerimi bedenin içsel temizliğinin yararlarına ikna etmeye çalışıyorum. Birlikte ilk sağaltıcı buluşmayı organize ettiğimizde (o zaman buna karaciğer temizliği buluşması denmişti), karaciğer temizliğinin yalnızca karaciğer rahatsızlıklarını hafifletmekle kalmadığını, diğer organların işlevlerini de olumlu etkilediğini zaten biliyordum. Fakat bilmediğim, bu işlemin alışılmadık bir biçimde insan zihnini de temizlediğiydi.

Nina Grella'nin "*Beden ve Ruh İçin Şefkat Haftası*" başlıklı makalesinden bir bölüm:

Joanna

Tıpkı bir yıl önce olduğu gibi, yine Profesör Mikhail Tombak'la yaptığımız iki sağaltıcı karaciğer temizliği buluşmasından öğrendiklerimi ve deneyimlerimi paylaşmak üzere bilgisayarımın başındayım. Geçen yılki makalenin başlığı "Karaciğere şefkat haftası" idi. Bu yılsonunda bunun yalnızca tek bir organa şefkat gösterilen bir hafta olmadığını anladım. Profesör Tombak'ın tedavisi çok daha derinlere nüfuz ediyor. Bütün bedeni güçlendiriyor, sağaltıyor ve aynı zamanda da hastanın psikolojik durumunu değiştiriyor. Joanna, Szczyrk'e varışımın hemen ardından bunu anlamama yardımcı oldu. Kabul masasının ardında tanıdık ve güleç bir yüz gördüm.

"Beni tanımıyor musunuz?" diye sordu sarışın.

"Sanırım tanıyorum ama nereden tanıştığımızı hatırlamakta güçlük çekiyorum, niyeyse..." diye yanıtladım içtenlikle.

"Profesörle birlikte geçen yılki buluşmaya katılmıştım. Astımı olan ve ilaç almadan merdivenleri çıkamayan şu astımlı kadını hatırlayabilirsin."

"O siz miydiniz?" diye bağırdım. "Gözlerime inanamıyorum. On yaş daha genç görünüyorsunuz."

"Herkes aynı şeyi söylüyor; sadece on kilo verdim ve en önemlisi astımımdan kurtuldum."

"Szczyrk'ten döndükten sonra harika hissettim kendimi" diye hikâyesini anlatmaya devam ediyor Joanna. "Sürekli yeterli hava alamadığım duygusu kaybolmuştu ve atak geçirme korkum da yavaş yavaş azalıyordu. İki hafta sonra astım ilacımı artık kullanmadığımı fark ettim ama doktorların verdikleri ilaçları hâlâ düzenli olarak alıyordum. Ancak bir yandan da ilaçları tamamen bırakma fikri giderek olgunlaşıyordu. Buluşmadan tam bir ay sonra bu adımı atma cesareti gösterdim. Fena halde korkmuş olmama rağmen, gün boyu kararımda ısrar ettim. Ertesi gün korku kaybolmuştu artık. Bütün ilaçları çantamdan çıkardım ve gösterişli bir şekilde masanın üzerine bıraktım. İşte olduğum süre boyunca as-

tım atağına karşı beni koruyacak hiçbir şey yoktu. Sağlıklı olduğuma kuvvetle ikna olmuştum ve bu inancım bugün de devam ediyor. Bu bir yıl içinde tamamen başka bir insan oldum. Artık sürekli bir başkasının arkasına saklanmaya çalışan korkak biri değilim. Bunun yerine, etkin olmak için müthiş bir arzu duyuyorum ve sürekli yeni fikirler geliştiriyorum. Çalışma arkadaşlarım, dostlarım ve ailem benim neşem ve iyimserliğim karşısında şaşkınlığa uğruyorlar."

Barbara

Barbara, profesörün gözetiminde karaciğer temizliği yapmak, büyüleyici dersleri dinlemek ve mucizeler yaratan biyoterapik omurga düzeltme işlemi yaptırmak için Szczyrk'e ikinci kez gelen bir başka katılımcıydı.

"Bu işlemin kaslardaki ve tendonlardaki krampları geçirdiğini, migren ağrılarına son verdiğini, bedenin duruşunu güçlendirdiğini ve karaciğer temizliği işlemi için mükemmel bir hazırlık olduğunu fark ettim. Bu yıl yirmi yaşındaki oğlum da benimle geldi. İlk buluşmadan döndükten sonra sağlık durumumdaki değişimleri görünce, benim ikna etmeme gerek kalmadan bedenin içsel temizliğini yapmaya karar verdi. Vojtek'in sporcu olarak hedefleri var ve oldukça iyi sonuçlar da alıyor. Maalesef alerji eğilimini benden kalıtım yoluyla almış ve bu da bütün potansiyelini kullanmasını güçleştiriyor. Benim ilaçları bir kenara kaldırdığımı ve mükemmel fiziksel durumumun yanı sıra psikolojik durumumun da düzeldiğini görünce, bir gün 'ben de geliyorum' dedi."

Bu buluşmaya katılması, profesörün derslerini dinlemesi ve kitaplarını dikkatle okuması sayesinde Barbara kendi arkadaş çevresinde bir doğal tıp uzmanı olarak kabul ediliyor. Limon tedavisi uygulayıp ardından profesörün diğer tavsiyelerini yerine getiren bir arkadaşının, dördüncü evrede akciğer kanseri ameliyatı olan kocasının hayatını kurtardığına inanıyor.

Alicja

Alicja'yı bu yıl katılan iki grupla da ilgilenen Dr. Hana Chmiel-Petriczenko dosyasını hazırlamaya başladığı anda fark ettim. Alic-

ja'yı yıllardır tanıyordum ve eğer bir kez karaciğer temizleme işlemini yapmaya karar verdiyse, her şeyi hatasız bir şekilde yerine getireceğine inanmam için yeterince nedenim vardı. Katowice'de yaşadığı için, çok da parlak olmayan sağlık durumundaki değişimleri izleme şansımın olacağını biliyordum.

"Szczyrk'e gelmeye karar verdim, çünkü kendimi berbat hissediyordum" dedi. "On kilo fazlam var, tansiyonum yüksek (160/100) ve sürekli çarpıntım var (dakikada 100). Toplam kolesterol seviyem 300 mg/dL. Ayrıca ilk gençliğimden beri kabızlık çekiyorum. Şişkinlik, karnımın sağ tarafında ağrılar ve ağrıyan dizlerim beni perişan etti. Ellerimdeki ağrılar öyle fena ki, yakında bir kalem bile tutamayacağımdan korkar oldum. İlkin aile doktorumuzdan yardım almaya çalıştım. Hatalı teşhis ve tedaviler beni başka arayışlara sevk etti. Hemen bazı sonuçlar aldım ama yine de teşhis edilememiş bazı hastalıkların en kötü belirtilerini tedavi ettikleri duygusuna kapılıyordum. Sorunu kendim ele almaya karar verdim ve işte buradayım."

Alicja, doktorların "zor hasta" dedikleri türden biri. Tedavi hakkında her şeyi bilmek ve anlamak istiyor. Şüphecilik onun zihninin ayrılmaz bir parçası ve hemen kendini gösteriyor. Onu Profesör Tombak'ın derslerinde yakından izledim. İlk iki gün neler olup bittiğine görünür bir şüpheyle bakıyordu ve hiç not almadı. Üçüncü gün şüpheciliği geçti ve kâğıda, kaleme sarıldı. Söylenilen miktarda yağ ve limon suyu aldıktan sonra bağırsak sistemindeki fazla safradan gece yarısından önce kurtuldu. Gece saat 2.00'de ilk üç karaciğer taşı çıktı (ağrı vermeden tabii ki), saat 3.00'de leğeni yeşil, pirince benzeyen bir sürü malzemeyle ve birkaç da daha büyük çökelti topağıyla dolmuştu. Saat 7.00'de otuzdan fazla iri karaciğer taşı çıktı. Szczyrk'den neşeyle ayrıldı; dört kilo daha hafifti, dizlerindeki ve ellerindeki ağrılar geçmişti ve karaciğerindeki ağırlık hissi kaybolmuştu.

Onu tekrar buluşmadan iki hafta sonra, bu makaleyi yazmaya başlamadan hemen önce gördüm. Tamamen bambaşka bir insan olmuştu. Cildi çok güzel görünüyor, gülümseyişi ışık saçıyordu. Ellerinde şişliklerden eser kalmamıştı. Sağlığında meydana gelen değişimler inanılır gibi değildi: Tansiyonu 110/72'ye, kolesterol

seviyesi de 203.3 mg/dL'ye inmişti ve üç kilo daha vermişti. Artık ne kabızlık çekiyordu, ne de başı ağrıyordu, ayrıca elleri de mükemmel durumdaydı.

Kabul etmek gerekir ki bu sonuçlara ulaşmak için çok çabaladı. Eve döndükten sonra yedi gün oruç tuttu.

"Sağlığıma kavuşmamı sağlayan programınıza minnettarım" dedi. "Bugünkü halimle üç hafta önceki halim kıyaslanamaz. Bir başka önemli kazancımın şu olduğunu düşünüyorum: Sağlığımızı yeniden elde etmek güçlü bir irade ve öz disiplin gerektiriyor. Hiçbir doktor bunu bizim yerimize yapamaz. Yıllar içinde tahrip ettiğimiz şeyi, kendimiz onarmaya mecburuz."

Bunlar bizim karaciğer temizliği programımıza katılan kişilerden üçü. Son iki buluşmada karşılaştığım ve bahsetmediğim daha pek çok ilginç şey var. Örneğin ensüline bağlı yaşayan şeker hastalarının (üç şeker hastası vardı katılımcılar arasında) sıkı oruç tutarak sonuçta ensülin almadan idare etmeye başlaması büyüleyici değil mi? Oruç tuttukları günler boyunca kan şekerleri normal değerlere indi. Bu tür şaşırtıcı daha pek çok olay vardı. Tıp fakültelerinden biraz ilgi görmeyi hak eden şeyler bunlar.

Bu, üçüncü kez karaciğer temizliği buluşmasına katılan hastaları izleme ve bu işlemin hastaların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına sağladığı yararları gözlemleme olanağı buluşumdu. Profesör Tombak'ın geliştirdiği yöntemin siroz dahil pek çok karaciğer hastalığını önlemenin en iyi yolu olduğundan kuşku duymuyorum.

Nina Grelli'nin "*Sağlığınızı Kazanmanın Püf Noktaları*" başlıklı makalesinden bir bölüm:

Altı ay önce benim (ve başka insanların) Profesör Mikhail Tombak'la birlikte yapılan sağaltıcı buluşmalara ilişkin gözlem ve düşüncelerimi yazdığım zaman buluşmanın sonunda katılımcılarla çekilmiş bir de fotoğraf eklemiştim. Herkes gözle görülür şekilde rahatlamış, güler yüzlü ve neşeli görünüyordu. Ama tedaviye başlanıldığı gün durum hiç de böyle değildi. Klasik tıptan sorumlu Dr. Barbara Buczynska hastaları muayene ettiği zaman endişelerini gizlememişti. Bazılarına, karaciğer temizleme işlemini

yapmamaları ve tedaviyi diyet ve lavmanlarla sınırlamaları için adeta yalvardı. Hastalar arasında kanser, kalp ameliyatı geçirmiş, şeker hastası, yüksek tansiyonu olanların bulunduğu anlaşıldı. Yalnızca birkaç kişi koruyucu önlem düşüncesiyle katılmıştı. Bugün, o ilk günde fotoğraf çekmediğim için çok pişmanım. İki fotoğrafı karşılaştırmak hakikaten ilginç olurdu.

Buluşmayı izleyen birkaç ay boyunca, katılımcılar sağlık durumlarındaki değişimlere ilişkin beni bilgilendirmeye devam ettiler. Kendi kendilerine gerçekleştirdikleri karaciğer temizleme işlemlerini anlatıp böbürlendiler. Açık ve kalıcı iyileşmeden duydukları memnuniyeti ifade ettiler.

Ayrılacağımız sırada, katılımcılardan bir kadın, grup içinde açıkça söyleyemediği bir şeyi gizlice söyledi. Katılımcıların en genci olan kızının beklentilerinin karşılanmadığından korkuyordu. Ancak *15. Ne Kadar Doğal, O Kadar Sağlıklı Fuarı* sırasında gerçekleştirilen "Doğal Tıpla Karşılaşmalar" esnasında her ikisini de gülümser ve mutluyken gördüm. Anne bana kızının (katılımcılar arasında en sevdiğim kişiydi) iştahının daha iyi olduğunu, daha iyi uyuduğunu, artık baş ağrısı çekmediğini ve kendisini genel olarak daha sağlıklı hissettiğini söyledi. Kızın görünümü aylar öncekine kıyasla bambaşkaydı.

"Bunda bir tuhaflık yok" dedi Profesör Tombak, iki kadınla olan konuşmamı telefonda kendisine aktardığım zaman, "Bazen iyileşme anında görülür, bazen zaman alır ama sonuçta bütün bedenin temizlenmesine neden olan karaciğer temizliğinin, her zaman olumlu etkileri olur. Hatta doğru beslenme olmasa bile" diye vurguladı. "Çoğumuzun vücudunda yeterli düzeyde vitamin, enzim, iz ve ana elementler yoktur. Örneğin havuç suyu içtiğimiz, kırmızı sebzeler yediğimiz ve hatta betakaroten aldığımız için yeterli A vitamini aldığımızı sanırız ama birdenbire görme duyumuz kötüleşir. Bu, bedenimizin ana filtresi olan karaciğerimizde bir şeylerin ters gittiği anlamına gelir. Kısaca filtre tıkanmıştır."

"Bu tıkanıklık, iltihaplar, hastalıklar, gerilim, sorunlar, öfke, et bakımından zengin beslenme rejimi, tütsülenmiş gıdalar, acı baharatlar, kahve, alkol veya akşamları çok yemek sonucunda oluşmuş olabilir. Aynı sonucu yaratan onlarca sebep olabilir:

Provitamin A bedenimizde tutulmadan transit olarak geçip gider. Bu da bedenimizin A vitamini sentezleme fırsatı bulamaması anlamına gelir. 'Gözler karaciğerin çiçekleridir' diyen bir Çin atasözü vardır. Bizim durumumuzda 'çiçek' solmaya başlar, gözlerimiz zayıflar ve zayıflayan yalnızca gözlerimiz de değildir. A vitamini yetersizliği aynı zamanda kalbimizin ve bütün dolaşım sistemimizin işlevlerinin kötüleşmesi, beynimize oksijen (besin) ikmalinin azalması, hormonal sistemimizin kötüleşmesi vb. şeyler anlamına da gelir. Benzer bir durum genellikle gençlik vitamini olarak adlandırılan ve A vitaminiyle ilişkili olan E vitamini için de geçerlidir. Karaciğer sorunlarının erken yaşlanmaya neden olabilmesinin nedeni tam da budur ve hastanın yüzünden doğrudan okunabilir."

"Bizim tedavimizin esası karaciğer temizliğidir ama bunun etkileri karaciğerle sınırlı kalmaz" diye vurguladı Profesör Mikhail Tombak, "Bedenimizin asıl laboratuarının daha iyi çalışmasını sağladığımız zaman bütün bedenimizin temizlenmesi sürecini de başlatmış oluyoruz; iyileşme ve gençleşme sürecini. Tedaviden sonra sindirim sistemimizin tamamında, özellikle pankreasımızda, ince ve kalınbağırsaklarımızda, kalbimiz ve bütün dolaşım sistemimizde iyileşme olduğunu görürüz ve olumsuz duygularla, gerilimle vs. başa çıkma yeteneğimiz artar. Karaciğer temizlemenin inanılmaz kısa zamanda sağlığımız üzerinde bu kadar iyi sonuçlar yaratmasının nedeni budur. Özetle, karaciğer sağlığın anahtarıdır. Karaciğerimiz bütün bedenimizin ve zihnimizin ne durumda olacağını belirler."

Başka makaleleri okumak için aşağıdaki siteyi ziyaret edebilirsiniz:

www.starthealthylife.com

EK III

Sağlığınız için özel öneriler, reçeteler

Genç görünmek için Tibet reçeteleri

➢ Göz aklarınızın temiz olması ve kadife gibi yumuşak görünmesi için her gün 50 gr yaban havucu suyu için.

➢ Yaşlandıkça gözlerinizin küçülmesinin önüne geçmek için yatarken serçe parmağınıza masaj yapın.

➢ Yaşlandıkça görme duyunuz bozulur ve gözlük kullanmanız gerekir. Bunu önlemek için her gün işaret parmaklarınıza üçer dakika masaj yapın.

➢ Doğu'da "ayak keyfi" denilen bir gelenek vardır, çiftler birbirlerinin ayaklarına masaj yapar. Ayaklarımızda 70 bin sinir ucu vardır. Ayak masajı yorgunluğu alır, iyi uyumanızı sağlar ve ömrünüzü uzatır.

Yüzdeki kırışıklıkları önlemek için

➢ **Tarif:** Bir yumurta sarısını bir yemek kaşığı gliserin ve bir yemek kaşığı balla karıştırın.

Kullanımı: Her sabah ve akşam yüzünüze maske yapın (on- on beş dakika).

➢ **Tarif:** 100 gr balı cam bir kapta 100 gr ısıtılmış votkayla karıştırın.

Kullanımı: Her gün bir kere hafifçe ısıtarak yüzünüze maske yapın (on beş dakika).

➢ **Tarif:** Bir demet maydanozu yarım litre suda yarım saat haşlayın, yarım saat oda sıcaklığında dinlendirdikten sonra süzüp kapağı sıkıca kapanan bir kavanoza koyun ve karanlık bir yerde iki gün bekletin.

Kullanımı: Sabah akşam yüzünüze masaj yaparak sürün ve sonra durulamayın.

Yüzdeki kırışıklıkları ve lekeleri gidermek için

➢ **Tarif:** 100 gr yaban havucunu doğrayın, bir tencereye koyun ve üzerine kaynar su dökerek on beş dakika pişirin. Oda sıcaklığında yirmi dakika dinlendirin, süzün, bir yemek kaşığı limon suyuyla karıştırın ve karanlık bir yere kaldırın.

Kullanımı: Her sabah ve akşam yüzünüzü bu suyla yıkayın.

Sağlıklı yemek tarifleri

Kazein ve asidi düşük ev yapımı peynir

Bir litre yağı alınmış süt, 200 gr kefir, 60 gr krema ve bir silme yemek kaşığı yemek sodası hazırlayın. Sütü kaynatın ve sürekli karıştırarak kefiri ve kremayı ekleyin. Yoğunlaşınca yemek sodasını ekleyerek suyunu süzün.

Mayasız ekmek

Dört bardak unu yarım litre maden suyuyla karıştırın ve hamuru artık parmaklarınıza yapışmayıncaya kadar yoğurun. Hamuru somun haline getirin, fırını ısıtıp hamuru içine koyun. 100-150 °C sıcaklıkta pişirin. Ekmeğin pişip pişmediğini anlamak için içine bir çubuk sokabilirsiniz. Ekmeğinizi buzdolabında saklayın, hep yumuşak ve taze kalacaktır.

Tatlı ekmek

Yarım kilo unu 50 gr yağ ve 50 gr balla karıştırın, yarım bardak su ekleyin ve önceki tarifteki gibi hamuru yoğurarak pişirin. Buzdolabında saklayın.

Çocuklar için sağlıklı şekerleme

Biraz kurutulmuş mürdüm eriğini, kayısıyı ve inciri ılık suya koyun ve altı-sekiz saat bekletin, sudan çıkarıp içlerini cevizle doldurun (ayrıca bala bandırıp üzerlerine kepek serpebilirsiniz).

Çocuklar için şekerleme çubuğu

25 gr kavrulmuş ay çekirdeğini, 25 gr çekirdeksiz kuru üzümü, 25 gr kurutulmuş mürdüm eriğini, iki inciri ve 25 gr cevizi öğütün. Öğüttüğünüz malzemeye iki yemek kaşığı bal ekleyin. Şekillendirip buzdolabında on iki saat bekletin. Sonra çubuklar halinde kesin. Buzdolabında saklayın.

Çocuklar ve erişkinler için sağlıklı bir tatlı

150 gr elmayı rendeleyin, yarım portakalın suyunu çıkarın, on tane ceviz ve iki yemek kaşığı bal ekleyin ve hepsini iyice karıştırın.

Çorba, salata, et vs. için kullanılabilecek sos

Bir bardak kefiri üç sarımsağın suyuyla karıştırın; bu, çok lezzetli ve sağlıklı bir terbiyedir. Pek çok insan kokusu nedeniyle sarımsak yemekten kaçınır. Sarımsak kokusu biraz maydanoz veya birkaç dilim elma, limon veya greyfurt yenilmek suretiyle giderilebilir.

Bahar Salataları

1. **Turp ve ceviz salatası**

   100 gr küçük kırmızıturpu (on beş tane) sekiz tane dövülmüş cevizle karıştırıp bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin ve üzerine biraz doğranmış zeytin koyun.

2. **Fransız salatası**

100 gr marulun üzerine yarım yemek kaşığı elma yahut üzüm sirkesi, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve bir yemek kaşığı doğranmış soğan ekleyin ve tümünü güzelce karıştırın.

3. **Körpe kırmızı pancar salatası**

Beş altı tane körpe kırmızı pancarı rendeleyip iki yemek kaşığı krema ekleyin ve bir tutam kimyonla çeşnilendirin.

4. **Fıstıklı Frenk soğanı salatası**

50 gr Frenk soğanını doğrayın ve 50 gr dövülmüş fıstıkla karıştırın.

5. **Cevizli, maydanozlu ve naneli turp salatası**

On beş tane küçük kırmızıturpu rendeleyin, doğranmış maydanozları ekleyin, biraz nane ve dereotu, bir tutam kimyon ve altı yemek kaşığı dövülmüş ceviz veya fındık ekleyin. Hepsini iyice karıştın. Süslemek için marul yaprağı kullanabilirsiniz.

6. **Ispanak salatası**

Bir avuç körpe ıspanağı doğrayın; bir yemek kaşığı doğranmış kuzukulağı, bir yemek kaşığı doğranmış Frenk soğanı ekleyin ve iyice karıştırın. Üç yemek kaşığı dövülmüş fıstık ve bir yemek kaşığı yaban mersini ekleyin.

7. **Yumurtalı ıspanak salatası**

Bir yumurta sarısını yavaş yavaş bir buçuk yemek kaşığı tereyağı ekleyerek, çırpın ve sonra bir yemek kaşığı limon suyu ekleyin. İyice karıştırıldığında yoğun bir pelte kıvamında olmalıdır. Dövülmüş sarımsak ve iki avuç dolusu doğranmış ıspanak ekleyin. İyice karıştırıp bir marul yaprağının üzerine koyun.

8. **Kırmızı pancar yaprağı salatası**

İki avuç körpe pancar yaprağını doğrayın. Sosu hazırlayın: Bir yumurta sarısını bir yemek kaşığı limon suyu, yarım çay kaşığı hardal, bir yemek kaşığı bitkisel yağ ve bir yemek kaşığı doğranmış Frenk soğanı ile karıştırın. Sosu pancar yapraklarının üzerine dökerek iyice karıştırın.

Yaz ve sonbahar salataları

1. **Domates ve hıyar salatası**

Doğranmış hıyar ve domatesleri karıştırın ve üzerine dört yemek kaşığı dövülmüş fıstık ekleyin.

2. **Taze lahana salatası**

100 gr doğranmış lahanayı dört yemek kaşığı greyfurt suyu, bir yemek kaşığı bal ve yarım çay kaşığı kimyonla karıştırın.

3. **Domates ve bezelye salatası**

50 gr bezelyeyi 120 gr rendelenmiş çiğ domates ve iki yemek kaşığı bitkisel yağla karıştırın. Üzerine doğranmış maydanoz ve Frenk soğanı koyun.

4. **Bezelye ve havuç salatası**

Bir havucu rendeleyin ve 50 gr bezelye, bir yemek kaşığı bitkisel yağ, bir yemek kaşığı ahududu veya kuş üzümü suyu ve yarım doğranmış soğanla karıştırın.

5. **Frenk soğanlı havuç**

100 gr rendelenmiş havucu 30 gr ince kıyılmış Frenk soğanı ile karıştırın; bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin ve üstüne biraz ince kıyılmış hıyar koyun.

6. Kan temizleyici salata

50 gr kırmızı pancar ve 50 gr havucu rendeleyin; 50 gr kıyılmış lahana, bir buçuk yemek kaşığı zeytinyağı ve bir buçuk yemek kaşığı bal ekleyin. Hepsini güzelce karıştırıp üzerine bir fincan kuş üzümü veya böğürtlen koyun.

7. Kimyonlu lahana salatası

100 gr lahanayı ince kıyıp bir yemek kaşığı bal ve bir çay kaşığı öğütülmüş kimyon ekleyin.

8. Havuçlu ve cevizli veya bisküvili domates salatası

100 gr domatesi rendeleyin ve yüz gram rendelenmiş havuç, 30 gr doğranmış maydanoz ve 50 gr öğütülmüş ceviz, fındık veya bisküviyle karıştırın. Bir buçuk yemek kaşığı zeytinyağı ekleyip tekrar karıştırın.

9. Taze fasulye salatası

60 gr körpe taze fasulyenin liflerini ayıklayıp ince kıyın. 50 gr irice doğranmış marul ve iki yemek kaşığı ayçiçeği yağı ekleyin (isterseniz tadı daha güzel olsun diye bir çay kaşığı bal da ekleyebilirsiniz).

10. Balkabağı salatası

Bir havucu, 50 gr bal kabağını ve 25 gr kerevizi rendeleyin. 25 gr kıyılmış Frenk soğanını veya kırmızı soğanı ve bir tane öğütülmüş cevizi ekleyin.

Kış salataları

1. Kırmızı pancar ve ceviz salatası

Pişirilmiş iri bir pancarı ve çiğ yarım küçük pancarı rendeleyin. Bir diş ezilmiş sarımsak ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Hepsini iyice karıştırıp üzerine biraz dövülmüş ceviz ve kıyılmış Frenk soğanı ekleyin.

2. **Vitamince zengin salata**

50 gr havuç, 75 gr lahana ve 50 gr patatesi rendeleyin. 25 gr doğranmış maydanoz, 25 gr pırasa, iki yemek kaşığı bitkisel yağ, bir yemek kaşığı bal ve 50 gr ceviz ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

3. **Havuç ve bayır turpu salatası**

İri bir havucu ve 60 gr kereviz kökünü rendeleyin. Bir yemek kaşığı rendelenmiş bayır turpu, 10 gr dövülmüş ceviz ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

4. **Tatil salatası**

Küçük bir kırmızı yahut beyaz lahana alıp ince kıyın (75 gr). Orta boy bir rendelenmiş havucu, doğranmış yarım salatalık turşusunu ve 10 cm uzunluğunda bir pırasayı, beş tane dövülmüş cevizi, bir yemek kaşığı bitkisel yağı ve üç yemek kaşığı yulaf gevreğini ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

Soslar ve mayonezler

Dükkânlardan satın alınan sos ve mayonezler genellikle bedenimize yabancı ve kanımızı kirleten koruyucular, renklendiriciler ve başka maddeler içerir. Bu nedenle kendi soslarımızı ve mayonezlerimizi hazırlamamız gayet iyi bir fikirdir.

1. **Limon-yağ sosu**

Bir veya iki limonun suyunu yavaş yavaş 25 gr bitkisel yağa yedirin.

2. **Ceviz mayonezi (en iyisi yemekten hemen önce taze hazırlamaktır)**

İki yemek kaşığı dövülmüş cevizi bir çay kaşığı bitkisel yağla karıştırarak katı bir lapa haline getirin. Daha sonra

üç-dört yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin ve yavaş yavaş bir limonun suyunu eklerken iyice çırpın.

3. Krema sosu

Yarım limonun suyunu üç yemek kaşığı kremaya karıştırın. Bir diş dövülmüş sarımsak, yarım çay kaşığı ince kıyılmış Frenk soğanı veya rendelenmiş soğan ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

4. Domates sosu

Altı ölçü bitkisel yağı bir ölçü limon suyuyla karıştırıp domates suyuna ekleyin ve tadının daha iyi olması için biraz doğranmış kereviz yaprağı koyun.

5. Gökkuşağı : Vitamince zengin bir mayonez

İki yumurta sarısını, bir yandan yavaş yavaş üç yemek kaşığı bitkisel yağı eklerken çırpın. Bir yemek kaşığı doğranmış kereviz veya bir çay kaşığı rendelenmiş soğan ve biraz limon suyu ekleyin. Normal mayonez kıvamına ulaşıncaya kadar iyice çırpın. Ispanak suyu kullanarak yeşil; havuç suyu kullanarak turuncu veya kırmızı kuş üzümü suyu kullanarak pembe renk verebilirsiniz.

Tatlılar

1. Elma karı

İki üç tane elmayı rendeleyip, bir yemek kaşığı suda eritilmiş bir yemek kaşığı bal ekleyin. İyice karıştırın. Ayrı bir yerde yumurta aklarını bir yandan yavaşça limon suyu ekleyerek iyice çırpın. Hepsini karıştırın ve yeniden çırpın. Üzerini şeftali, armut, dondurulmuş çilek, taze ahududu veya kuş üzümü ile süsleyebilirsiniz (hayal gücünüzü kullanın!).

2. **Elma topağı**

İki yumurtanın beyazlarını ve sarılarını ayrı ayrı çırpın. Karıştırıp tekrar çırpın. Bir yemek kaşığı balı, bir yemek kaşığı ılık suyu iyice karıştırın. Üç tane tatlı elmayı rendeleyip iki çay kaşığı limon suyu ekleyin. Hepsini birbirine karıştırıp yeniden çırpın. Taze meyvelerle süsleyin (ahududu, böğürtlen, portakal veya greyfurt dilimleri).

3. **Bal keki**

30 gr limon suyunu 60 gr dövülmüş ceviz veya fındıkla karıştırın. Yarım saat beklettikten sonra iki yemek kaşığı bal ve 60 gr öğütülmüş pirinç ekleyin. Hepsini iyice karıştırıp kurabiye gibi şekillendirin. Üzerlerine biraz öğütülmüş, kavrulmuş ay çekirdeği koyun.

Beynimizin düzgün çalışması için gerekli olan besinler

Kayısı	Kiraz	Üzüm
Ceviz	Kuş üzümü	Marul
Fındık	Mısır özü yağı	Havuç
Fıstık	Zeytinyağı	Kereviz
Greyfurt	Çekirdeksiz kuru üzüm	Salatalık
Bal	Çiğ yumurta sarısı	Sarımsak
Ahududu	Lahana	Karaciğer
Maydanoz	Brüksel lahanası	Portakal
Patates	Karnabahar	Buğday filizi
Bezelye	Nane	Kurutulmuş
Soğan	Bayır turpu	mürdüm eriği
Elma	Bektaşi üzümü	

EK IV

Bedenin iç sorunlarının dış belirtileri

Sevgili okurlar, bedeninizde baş gösteren hastalıkların daha herhangi bir tıbbi tanı konulmadan önce size uyarıda bulunabileceğine dikkatinizi çekmek isterim. Kendinizi ister sağlıklı hissedin, ister hasta ancak bu belirtilere dikkat edin, sağlığınızı bozacak kötü sürprizlerden uzak kalmanıza yardımcı olacaktır.

Bununla beraber, sonuçta tanıyı bir doktorun koyması gerektiğini vurgulamak istiyorum. Bedeninizdeki değişimlere dair gözlemlerinizin doktorun tanı koymasını kolaylaştırmaktan öteye giden bir amacı olamaz.

Çok fazla hastalık ve bunların uyarıcı belirtileri bulunduğundan en yaygın olanları sunacağım:

Hastalık	Dışarıdan görülen uyarıcı belirti
Kansızlık	Soluk beniz, kahverengimsi alt göz kapağı, göz aklarının inci rengine dönmesi, inci rengi dişler, soluk renkli kulaklar, ağzın köşelerinde yaralar, dilde yanma hissi, düz ve kırmızı dil yüzeyi
Yüksek tansiyon	Kılcal damarları görünen şişkin ve kırmızı burun, kaşların birleşmesi, kırmızı yanaklar
Düşük tansiyon	Soluk beniz, renksiz alın ve sarkık göz kapakları
Sık baş ağrıları	Kaşların birbirine birleşmesi, alnın bir tarafında kırışıklıklar, kaşlar arasında dikey kırışıklar

Hastalık	Dışarıdan görülen uyarıcı belirti
Karaciğer iltihabı	Gözaklarında sarı lekeler, bedende ve ağız kenarlarında tenin sararması, yanaklarda sarkma, burnun yanlarında görülebilir ince damarlar, göz çevresindeki deride kahverengileşme, tırnaklarda beyaz noktalar, alt dudakta genişleme
Gastrit	Dilin orta kısmında beyaz örtü, burun kanatlarında renk solgunluğu
Şeker hastalığı	Kuru, düzgün, mavimsi kırmızı dudaklar, saç dökülmesi, saçların erken ağarması.
Şeker hastalığı eğilimi	Kuru ve yarılmış dil, ince üst dudak.
Hasta pankreas	Kırışık yüz, ince üst dudak
Prostat iltihabı	Aşırı genişlemiş alt dudak, göz çevresinde tenin soluk pembe renkte olması
Tiroid bezinde sağlıksız gerilim	Bombe yapmış tırnaklar, kaşların dış kısımlarının dökülmesi, alt göz kapaklarında göz kırpmaya bağlı birikintiler oluşması, şişkin boyun, dar burun, kulakların üst kısmının olağandışı bükük olması
Kadın üreme bezlerinin iyi çalışmaması	Üst dudağın üstünde tüylenme, alında yuvarlak kırışıklıklar, kalın ve uzun kaşlar
Mide krampları	Yürürken kambur durma
Diğer mide rahatsızlıkları	Tırnaklarda şekil bozuklukları ve tırnak kırılması
Dolaşım bozuklukları	Burnun ucunun beyaz olması, birleşik kaşlar, saçlarda erken ağarma, soluk beniz, renksiz dudaklar, başın arkasının düz olması
Akciğer rahatsızlıkları	Omuzların arkaya kayık olması, kırmızı yanaklar, uzun boyun, sık sık burun kanaması, bombeli tırnaklar
Ağrılı ve düzensiz adet döngüsü	İnce kaşlar

Hastalık	Dışarıdan görülen uyarıcı belirti
A vitamini yetmezliği	Ağlarken gözyaşı çıkmaması, karanlık bir yere ilk girişte hiçbir şey görememek
B vitamini yetersizliği	Dilde şişme
Demir yetersizliği	Alt gözkapaklarının mavimsi renk alması ve içe doğru çökmesi, tırnaklarda tek tük beyaz lekeler, ağız kenarında sık sık yara çıkması.
Kalsiyum yetersizliği	Kulak derisinin parlak olması
Magnezyum yetersizliği	Alt göz kapaklarında seğirme, akşam 20.00'den sonra enerji patlaması, burun çevresinde derinin kızarık olması
Minerallerin yetersizliği	Tırnak kırılması
Kadınlarda östrojen yetersizliği	İnce kaşlar
Zorlanmış sinir sistemi	Merdiven çıkmakta güçlük çekmek (özellikle genç yaşlarda)
Metabolik bozukluklar	Alt göz kapaklarında çapak, tırnaklarda beyaz noktalar
Şişmanlık eğilimi	Yuvarlak, etli kulaklar; çok etli kulak memeleri
Sindirim sorunları	Tırnaklarda boyuna çizgiler, deride sivilceler, kulaklarda kızarıklık
Sık omurga ağrıları, omurga rahatsızlıkları	Başın arkasının düz olması, yaylanarak ve yanlara sallanarak yürüme.
Bozulmuş boyun omurları	Sağ kaşın yanında derin kırışıklık
Erkeklerde cinsel itki azlığı	Kulakların altında dikey kırışıklıklar

Hastalık	Dışarıdan görülen uyarıcı belirti
Kadınlarda menopoz başlangıcı	Üst dudağın üzerinde çok sayıda dikey kırışıklık
Böbrek hastalıkları	Geniş ve kalın üst dudak, kalın ve kırışık alın derisi, kırmızı dudaklar, şişkin alt gözkapakları; dar, bombeli ve sürekli beyaz lekeleri olan tırnaklar; gözaltı torbaları.
Safra kesesi rahatsızlıkları	Göz ve ağız çevresinde sarımsı renkli ten, dişlerde sararma, sağ kürek kemiği alanında ağrı, göz aklarında hafif sararma
Mesane rahatsızlıkları	Şişkin, mavimsi pembe alt göz kapakları
Romatizma	Dilin iki tarafında köpüklü çizgiler
Romatizma eğilimi	Sol omuzdan daha yukarıda duran sağ omuz, tırnaklarda nokta şeklinde çöküntüler
Kalbin yetersiz çalışması ve diğer kalp hastalıkları	Şişkin ve mum gibi alt göz kapakları, boyun damarlarında genişleme, kısa boyun, kısa burun, merdiven çıkmada zorluk
Kalp krizi eğilimi	Kırışık kulak memeleri, alt dudak ve çene arasındaki bölgeye bastırıldığında hissizlik
Skleroz (doku sertleşmesi)	Avuçlarda görülebilen damarlar; avuçları dümdüz açamama
Tromboz (damarda kan pıhtılaşması)	Burun çevresinde kılcal damarlarda çatlama
Kolesterol dengesinde bozukluk	Üst göz kapağında siğile benzeyen yumrular
Sara eğilimi	Birleşik kaşlar
Mide ülseri eğilimi	Burun ucunun dar ve yarık olması
Mide ülseri	Sol kürek kemiği alanında ağrı, burun ucunun beyaz olması

EK V

Biyolojik ritim ve teniniz

Teninizin sağlığı kalınbağırsağınıza ve diğer sindirim organlarınıza bağlıdır ama ayrıca burcunuzdan da etkilenir. Dolayısıyla kalınbağırsağınızı ve karaciğerinizi belli aralıklarla temizleyin ama bu arada burçlara ilişkin de bilgi edinmenizin zararı olmaz.

Bedenimizde gerçekleşen bütün fizyolojik süreçler Güneş ve gezegenler tarafından etkilenir (kozmik ritimler). Yılın farklı zamanlarında doğan insanların tenleri, doğdukları burca göre, özel değişimlere uğrar.

Koç

Koçların tenleri iltihaplanmalara ve cerahat toplamaya eğilimlidir. Bu burçta doğanlar sabırsız olduklarından bedenlerindeki her küçük sivilceyi, genellikle sıkarak, yok etmeye çalıştıkları için tenlerine zarar verirler. Domates, çilek, elma, havuç gibi A ve B vitamini bakımından zengin meyve ve sebze tüketmeyi ihmal etmemelidirler. Nemlendirici yüz maskesi yapmanın da faydasını görürler.

Boğa

Bu burçta doğan kadınlar özellikle boyun derilerine dikkat etmelidir, boyunları onların hassas noktalarıdır. Boğaların teni alerjilere ve aşırı terlemeye eğilimlidir. Ciltlerine nemlendirici vitamin maskesi (yabani çilek, salatalık, muz ve havuca biraz zeytinyağı karıştırarak yapılabilir) uygulamaları gerekir. Banyo yaparken küvete saman, sofra tuzu veya deniz tuzu eklemeleri

önerilir. Bedenlerine ardışık sıcak ve soğuk su tutarak yapacakları duştan sonra, tenlerini adaçayı, meşe kabuğu veya yeşil çay suyuyla ovmalıdırlar. Boyun derileri özel ilgi gerektirir. Boyun derisinin genç kalmasını sağlamak için haftada bir kere ardışık kompres yapılabilir: İki-üç kere tekrarlanan üç dakika sıcak, bir dakika soğuk kompres. Boynun ön kısmına (örneğin televizyon seyrederken) bitkisel yağ sürülerek kayganlaştırılmış sıradan bir yemek kaşığıyla yukarıdan aşağı masaj yapmak yararlı olur.

İkizler

Bu burçta doğanlar hayatın düzenli bir ritmi olmasına fazla aldırış etmeyen, kuşkucu insanlardır. İşleriyle öylesine haşır neşirlerdir ki, sağlıklarına dikkat etmeye vakitleri kalmaz. Tenleri oldukça kurudur ve pul pul olmaya meyillidir. Kollarının ve ellerinin derisine özellikle dikkat etmelidirler. Kivi, muz, yumurta, çökelek veya bira mayası maskesi yapmaları önerilir. Bitki çayları (çeyrek litre suda demlenmiş bir yemek kaşığı adaçayı, ısırgan vb. bitki çayı) eklemeleri iyi bir fikirdir.

Yengeç

Bu burçta doğan kadınlar kendi bakımlarını kendileri yapar, güzellik salonlarına güvenmezler. Ancak fizyoterapik uygulamalardan, özellikle masajdan çok yarar görürler. Çok hassas ve ihtimam gerektiren bir tene sahiptirler. Nane, adaçayı, limon çiçeği veya dağ kekiği çayları kullanmalarında yarar vardır. Yengeç burcu mensupları alerjilere ve ödem toplanmasına eğilimlidir. Huş ağacı yaprak ve tomurcuklarını kullanarak, kompres yaparak bu sorunlarını çözebilirler. Tenlerini beslemek ve gençleştirmek için lahana, salatalık veya çavdar ekmeğinden yapılma yüz maskeleri kullanabilirler.

Aslan

Dişi aslan her zaman güzel görünmek ve güçlü bir etki yaratmak ister. Tatlıya düşkünlükleri dolayısıyla aslanların yüzlerinde

sivilceler çıkabilir. Kan damarları genişleme ve kılcal damarlar deri yüzeyinden görünme eğilimindedir. Mor ötesi ışınlara karşı oldukça hassastırlar ve uzun süre doğrudan güneşte kalmamalı, zaman zaman gölgeye çekilmelidirler. Aslanlar ender olarak alerji olurlar ve tenleri genellikle sağlıklıdır. Patates, muz veya karpuz maskesi yararlı olur. Cildi beslemek için badem veya hindistancevizi yağı içeren kremler kullanmaları en doğrusudur.

Başak

Bu burçta doğanların tenlerinin rengi bağırsaklarının durumunu gösterir. Çeşitli döküntüler, sivilceler ve deri tahrişleri, sindirim sistemi bozukluklarının ve kabızlığın sonucudur. Başakların mideleri çok hassastır, beslenmelerine dikkat etmeleri gerekir. Bitkisel esaslı besinlerce zengin bir beslenme rejimi, cildin genç ve taze görünümünü korumasına yardımcı olur. Elma, yulaf ve sarı kabak maskesi tavsiye edilir. Kabızlığa karşı kırmızı pancar suyu, elma suyu ve beş-sekiz saat suda bekletilmiş kurutulmuş meyveler iyi gelir.

Terazi

Terazilerin teni duyarlıdır; alerjilere eğilimli, kuru ve erken yaşlanma eğilimindedir. Göz çevresine özel ilgi göstermek gerekir çünkü bu bölgelerde koyu halkalar ve şişkinlikler oluşabilir; özellikle sinirsel olarak gerilimli oldukları zamanlarda. Nemlendirici maskeler yabani çilek, şeftali veya salatalık kullanılarak yapılabilir. Yatmadan önce bir bardak soğuk maden suyu içmelerinde yarar vardır.

Akrep

Akreplerin ciltlerinde, çoğunlukla dudak çevresinde ve burunlarında sık sık iltihaplı döküntüler oluşur. Elma ve kirazdan yapılacak nemlendirici maskelerden olduğu kadar çökelek ve yumurta ile yapılmış bakım maskelerinden de yarar görürler. Banyo sularına nane veya kuşüzümü çayı eklemeleri iyi olur. Akreplerin bedenleri bol B, C ve E vitaminlerine ihtiyaç duyar.

Yay

Yaylar genellikle yağlı, gözenekli ve yeşilimsi renk bozuklukları olan bir tene sahiptirler. Yüz bakımı için salatalık ve üzüm maskesi kullanabilirler. Banyo sularına ise böğürtlen yaprağı, ahududu veya maydanoz çayı ekleyebilirler. Yay burcunda doğanların karaciğerleri hassas olduğu için sık sık çıkan çıbanlardan muzdariptirler.

Oğlak

Oğlakların başlıca sorunları şunlardır: Alerji eğilim, deride kuruluk ve pullanma, siğiller. Ciltleri bakıma ihtiyaç duyar. En iyisi deri rahatsızlıkları varken yıkanmak için kaynamış su veya maden suyu kullanmaktır. Lahana, ıspanak ve yumurta sarısından yapılmış nemlendirici maskeler kullanmaları önerilir. Oğlaklar dişlerine özellikle ihtimam göstermeli ve diş fırçası kullanmak yerine işaret parmaklarına bir parça diş macunu koyarak dişlerini temizlemelidirler. Bu, dişetlerine masaj yapacak ve hassas dişlerinin diş eti hastalıkları geliştirmesinin önüne geçecektir.

Kova

Kovalar genellikle cilt sorunu yaşamazlar ancak sık sık gerilim ve sinirsel gerginlikler yaşamaları dolayısıyla egzamalar ve kaşıntılar oluşabilir. Bu nedenle duygularını kontrol edebilmek ve sık sık rahatlamak önemlidir. Portakal, greyfurt, limon ve karpuzdan yapılacak nemlendirici maskeler tavsiye edilir. Beden yüksek oranda D ve B vitaminine ihtiyaç duyar.

Balık

Bu burçta doğanların tenleri hassastır; şişmeye ve alerjilere eğilimlidir. Havuç, yabani çilek, salatalık ve üzüm maskeleri cildi nemlendirebilir. Cilt temizliği için adaçayı veya pelin otu çayı kullanılabilir. Beden ve yüz masajı cildin iyi durumda kalmasına yardımcı olur.