DOKTOR FİTT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ

HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

Uzman Doktor
EYYÜB YILMAZ

Hayat

2. BASKI

DOKTOR FiTT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ

HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

© 2021, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-347-8
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 720
Sağlık : 25
Kitabın Adı : Hızlı Yaşlandıran 18 Hata
Yazarı : Eyyüb Yılmaz
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Betül Osmanoğlu
Kapak-İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2023
Baskı & Cilt : BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad No: 17
Esenyurt / İstanbul
Tel: (0212) 549 53 83
Sertifika No: 48745

Hayat Yayın Grubu
Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
twitter/hayatyayinlari - facebook/hayatyayinlari - Instagram/hayatyayinlari

DOKTOR FiTT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ

HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

Uzman Doktor
EYYÜB YILMAZ

Hayat

Uzm. Dr. Eyyüb Yılmaz

1975 yılında Batman'ın Gercüş ilçesinde doğdu.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdürürken hayatında yaptığı küçük veya basit yanlışlıkları düzelterek uzun yıllardır çözemediği sağlık sorunlarının tek tek düzeldiğini gördü. Mesleğini sürdürürken hastalarına ilaç tedavisinin yanında, beslenme tavsiyeleri de verdiği zaman daha etkili sonuçlar alınca tıbbi beslenmenin hakkında daha fazla merak sahibi olmaya başladı.

Daha çok ABD'de Clevalend kliniğinin çalışmalarını takip edip, Çin-Uygur tıbbının bilgi birikimine de değer vererek kendisini geliştirmeye çalıştı.

Son 15 yıldır başta diyabet hastalarının tedavileriyle ilgilense de korona hastalaının yoğun bakım şartlarında bile beslenme faktörünün düşünülenin ötesinde bir etkinliğe sahip olduğunu fark etti.

Kesilme kararı alınan diyabetik ayak hastalarının sadece tıbbi beslenme ile iyileşebildiklerine şahitlik etti.

Tıbbi Beslenme, tüp bebek uygulamalarına rağmen çocuk sahibi olamayan kadınlarda güçlü bir destek oldu.

Tıbbi hipnoz eğitimleri aldıktan sonra hipnotik dil ile beslenmeyi anlatmaya başladığında, hastalarının kalıcı kilolarından hızla kurtulduğunu gördü.

Sizlere deneyimlemek istediği özel bir tecrübe için buradasınız.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

Teşekkür . . . 13
Kitabın Amacı . . . 17
Benim Yolculuğum . . . 19

1. Bölüm
HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

1. Kontrolsüz Duygular . . . 42
2. Hayvansal Ürünler . . . 45
3. Akşam Yemekleri . . . 45
4. Antioksidan Alımı . . . 47
Antioksidanlar Nasıl Çalışır? . . . 51
5. Doğru Bilinen Yanlışlar . . . 54
6. Kontrolsüz Nefes . . . 55
7. Hızlı Yemek . . . 57
8. Doğru Su Tüketimi . . . 57
9. Pişirme Hataları . . . 61
10. Kullanma Sıklığı . . . 62
11. Uyku Kalitesi . . . 64
12. Temiz Hava . . . 65
13. Derin Açlık . . . 68
14. Ağır Metaller . . . 70
Doğal Ağır Metal Detoksu . . . 73
Su Yosunu . . . 74
Tahin . . . 74
Spirulina . . . 75
Zerdeçal . . . 75
Sebzeler . . . 76
Bal . . . 76

ZEOLİT ve bir basamak ötesi PMA-ZEOLİT 77
15. Yemekten Haz Alma 85
16. Yiyeceklerin Saklanma Koşulları 88
17. Radyasyon 89
18. İlaçlar 90

2. Bölüm
HÜCREYİ TANIMA

Bir Güvenlik Duvarı Olarak Hücre Zarı 93
En Güvenilir Enerji Kaynağımız: Yağlar 94
Vücudumuzun Sobası: Mitokondri 97
Hücrelerde Su Kaybı Başlamadan Yaşlanma Başlamaz 101

3. Bölüm
TERCİHLER VE HASTALIKLAR

Alman Savaş Gemisindeki Ölümlerin Esrarı 105
Besinlerin Orp Değerleri 106
Günlük Canlı Besin İhtiyacı 109
Orac Değerleri Yüksek Besinler 110

4. Bölüm
BİTMEYEN YAŞAM ENERJİSİ

Gıdalar Yoluyla Yaşam Enerjimizi Nasıl Alırız? 112
Sağlık Akışı ve Rafine Ürünler 113
Karbonhidrat Alımının Altın Kuralları 114
Yağların Kolayca Yakılabilmesi 122
Protein Hakkında Konuşulmayanlar 125
Hayvansal Ürünler Vücuttan Nasıl Temizlenir? 128
Protein Bir Enerji Kaynağı Olabilir mi? 130
Bedenimizin Mühendisleri Olan Proteinler 132
İnsanı Hızlı Yaşlandıran Hayvansal Gıda Tüketimi 134
Et ve Süt Ürünleri Nasıl Sindirilir? 137

Beden Bankasındaki Zenginliğin Adı Mineraller 138
Mineraller Nasıl Temin Edilir? 140
Tuz 143

5. Bölüm

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Kabızlık 145
Kabızlık Sorununa Tıbbi Beslenme Çözümleri 151
Çocuklarda Kabızlık 154
Kandida 157
Stresi Karşılama Şekli 160
Stresi Doğru Kullanmak 161
Yaşam Alanlarımızın Havası 162
Duyguların Önemi 165
Doğru Gıdaların Seçimi ve Kombinasyonu 167
Besin Takviyeli Sofralar 172
Mizacınıza Göre Beslenme 175
Game Changers Belgeseli 180

6. Bölüm

BESLENMENİN GENEL KAİDELERİ

Turistleri Rahatsız Eden Bir Durum 186
Beslenme Programlarından Çıkarılmaması Gereken Ürünler 189
- Salatalar 189
- Smoothieler 189
- Sütler 190
- Çorbalar 190
- Şişeleme Sorunsalı 190
- Acıkmadan ve Susamadan Oruç Tutmak 193
- Sahurda Tercih Edilmesi Gereken Gıdalar 197
- Vücuda Su Veren Gıdalar 198

7. Bölüm

GIDALARDA ARANAN TEMEL MADDELER VE BESİN TAKVİYELERİ

Esansiyel Amino Asitler ... 200
Metiyonin ... 201
Fenilalanin ... 203
Triptofan ... 204
Treonin ... 204
Glutatyon ... 204
Histidin ... 206
Alanin ... 206
Arjinin ... 206
Aspartik Asit ... 207
Sistein ... 208
Lisin ... 208
Hücreleri Genç Tutan Temel Amino Asitler İçin Lezzetli Kaynaklar ... 209
- Çiğ Kabak Çekirdeği ... 209
- Keten Tohumu ... 210
- Tahıl ve Bakliyatlar ... 211
- Kavrulmamış Çerezler ... 213
- Arı Sütü ... 213
- Spirulina ... 214
- Çörek Otu Yağı ... 214

Destekleyici Besin Takviyeleri ... 216
- Lesitin ... 216
- D Vitamini ... 216
- Çinko ... 218
- K vitamini ... 219
- C vitamini ... 220
- E vitamini ... 221
- Niasin (B3 Vitamini) ... 222
- Pektin ... 222
- Lipoik Asit ... 223
- Kalsiyum ... 223

Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler ... 225
Antosiyaninler ... 225
Kateşinler ... 227
Likopen ... 227
Beta Karoten ... 229
Resveratrol ... 230
Güçlü Bir Detoks İçin Gerekli Ürünler ... 231
Probiyotiklerin Önemi ... 232

8. Bölüm

SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ KONULAR

Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler ... 234
Aç Karnına Egzersiz Yapmak ... 235
Kansızlık Spor Performansını Nasıl Etkiler? ... 237
Gerçek Kemik Sağlamlığı ... 238
Açlık ve Zindelik Üzerine ... 241
Growth Hormonu (GH) ... 244
Aralıklı Oruç Uygulaması ile Sürdürülebilir Detoks ... 245
Kafeinli ve Asitli İçeceklere Bir de Bu Pencereden Bakalım ... 248
İçeceklerimizi Nasıl Tercih Etmeliyiz? ... 250
Huzur Veren Çaylar ... 251

9. Bölüm

KOMEDİLER

Hormonal Sistem ve Kilo Verememe Komedisi ... 252
Kızartma Komedisi ... 254
Bir Anteplinin Yürüyüş Komedisi ... 255
Nohutlu Pilav Komedisi ... 257
Kahvaltı Komedisi ... 258
Süt Komedisi ... 261
Hasta Takibi Komedisi ... 266
Katkı Maddeleri Komedisi ... 268

Eğitim Komedisi ... 271
Bilimsel Değil Komedisi ... 273

10. Bölüm
TARİFLER

Kitapta Bulunan Menüler Hakkında ... 275

KAHVALTILIKLAR

Yumurta Salatası ... 277
Sebzeli Omlet ... 277
Börek Tadında Omlet ... 278
Pırasalı Fit Omlet ... 279
GH Hormonunu Destekleyen Müthiş Bir Tarif ... 279

ÇORBALAR

Detoks ve Anti Aging İçin Badem Sütlü Balkabağı Çorbası ... 281
Lipoik Asit Zengini Kabaklı ve Tavuklu Şehriye Çorbası ... 282
Antioksidan Deposu Tatlı Patates Çorbası ... 282
Karoten Zengini Tahıllı Sebze Çorbası ... 283
Etli Mor Lahana Çorbası ... 284
Enerji Çorbası ... 284

SALATALAR VE SOSLAR

Her Derde Deva Havuçlu Karnabahar Salatası ... 285
Kahvaltılık Avokado Sos ... 286
Sebze Püresi ... 287
Kasları Geliştiren Salata ... 288
Esansiyel Aminoasitler Yönünden Zengin Somon Balıklı Salata ... 289
Dereotu ve Cevizli Karabuğday Salatası ... 290
Avokadolu Pancarlı Salata ... 291
Üzümlü Lahana Salatası ... 292
Rahat Uyku İçin Bademli Brokoli Salatası ... 293

Mutlu Ederken Nefesinizi Güçlendiren Salata 294
Havuçlu Semizotu Salatası 295
Sindirim Dostu Ayvalı Kereviz Salatası 296
Yer Fıstıklı Mercimek Filizi Salatası 297
Hücre Onarımı İçin Pratik Tarif 297

ANA YEMEKLER VE MEZELER

Toparlanmaya Yardımcı Soğan Yahnisi 298
Tepsi Kebabı 299
Güçlü Antioksidan Kaynağı Arpacık Soğanlı ve Etli Güveç 300
Pirzola ile Ispanak Buluşması 301
Rahat Uyutan Hindili Biber Dolması 302
Lisin Deposu Soğanlı ve Sarımsaklı Tavuk 303
Alanin Zengini Güveç 304
Glutamin Zengini Sebzeli Tavuk 304
Fırında Tahin Soslu Sebze 305
Enerji Deposu Patates Püresi 306
Fit Mücver 307
Sinkonta 307
Fıstıklı Brüksel Lahanası 308

TATLILAR

Tatlı Atom Parçacıkları 309
Avokadolu Puding 310
Fırınlanmış Tarçınlı Greyfurt 311
Kakaolu Armut 311
Tarçınlı Elma 312
Fındıklı Muz 312
Fit Mozaik Pasta 313
Enerji Veren Komposto 313

İÇECEKLER

Ağır Metal Temizliği İçin Detoks Etkili İçecek (3 Kişilik) 314
Kakaolu Enerji Sütü 315
Likopen Deposu İçecek 315
Enerji Veren Yaban Mersini ve Dut 316
Kakaolu Muzlu Süt 317
Sporcu Kahvesi 317
Aminoasit Deposu Badem, Fındık, Kaju, Ceviz Sütü 318
Keten Tohumu Bol Mineral İçeriği ile Enerji Vericiler Bir Arada 319
Kaliteli Protein ve Güçlü Antioksidan Kaynağı İçecek 319
Hücreleri Yenileyen Mineralli İçecek 320
Hücre Yenileyici Goji Berry İçeceği 321
Yorgunluktan Kurtarırken Kanserle Savaşan Smoothie 321
Hücre Yenileyici Yeşil Smoothie 322

11. Bölüm
KORONAVİRÜS DÖNEMİNE ÖZEL

Koronavirüs Sürecinden Öğrendiklerim 324
Virüslere Karşı Etkili Bir Öğün Oluşturan Özel Bir İçecek 333
Son Söz 335
Her Eve Lazım Güvenilir Ürünler Listesi 337

TEŞEKKÜR

Beslenme üzerine yaptığım yirmi yıllık yolculuğumda, farklı bakış açıları ile aydınlanma sürecime katkıda bulunan değerli hocalarıma teşekkür etmeyi bir borç biliyorum. Bu hocalarımız; ülkemizde hekimliğe bakışı değiştirirken, hekimlerin de hastalara ve hastalığa bakışını değiştiren öncülerdir.

Hastalıkların artışı çok büyük bir problemken, çözümünde katkı sağlayan herkesi alkışlamak isterim. Bununla birlikte bazı hocalarımdan özellikle birkaçının ismini sıralamış olmaktan mutlu olacağım.

Prof. Dr. Canan Karatay hocamızın eserleri benim için çok özel bir değere sahiptir. Kitabı okumuş olduğunuzu varsayarak hocamdan farklı düşündüğüm noktaların olması ona saygımı azaltmamıştır. Bugünlere gelmemde onun katkısı küçümsenemez hatta ülkemizde oluşturduğu farkındalığın bir üniversite kadar hizmet ettiğini düşünüyorum.

Uzm. Dr. Ayşegül Çoruhlu benim iyileşme sürecimde en çok yararlandığım hoca diyebilirim. Kafamda oluşan soru işaretleri olduğunda Ayşegül hoca ne düşünüyor diye baktığım özel bir emektar. Kendisi ile her daim görüşme şansı bulduğum bilgi hazinesinin ülkemize olan katkısının katlanarak büyümesini diliyorum.

Onkolog Dr. Murat Baş, onkolojik hastaların tedavilerini, getat uygulamalarını duygusal dünya ile bütünleştirdi. Bu konudaki tecrübelerini cömertçe paylaşması beni etkilemiştir. Ülkemiz için bir şans olarak gördüğüm Murat hocanın bütünleştirici kişiliği, geleceğin Türk tıbbına katacağı büyük bir değeri müjdelemektedir.

Uzm. Dr. Mahir ve Mustafa Atasoy, ülkemizde fonksiyonel tıbbın anlaşılmasını sağlayacak faaliyetleri sayesinde hekimler arasında çözümsüz hastalıklara yeni yaklaşımlar üretmek adına heyecan oluşturdukları için kendilerine çok şey borçluyuz. Düşünüyorum da fonksiyonel tıp akımı olmasaydı kronik hastalıklar karşısında çaresiz kalan cildiye uzmanları, kadın doğum uzmanları, dahiliye uzmanları mesleki yıpranma ve tatminsizlik içinde mesleki heyecanlarını sürdürebilecekler miydi?

Fonksiyonel bakış açısının hekimliğimizin uygulamalarını bir sanatkârlık düzeyine taşınmasına vesile olduğu için son derece önemli buluyorum. Ortaya koydukları eserlerle her hekimin kazanması gereken vizyona işaret etmişlerdir. İyi ki varlar diyorum, kendi adıma bu iki değerli üstadın hakkını ödeyemem.

Uzm. Dr. Murat Kınıkoğlu duruşu ve zerafeti ile takdir ettiğim, gönülden saygı duyduğum hocamın eserleri tek kelime ile efsane bir çalışmanın ürünü. Kitabımda çok sayıda alıntı yaptığım Murat bey, vegan yaşamın bir temsilcisidir. Eserinden çok istifade ediyorum, eminim ki ileriki yıllarda daha da fazla istifade etmeye devam edeceğim. Kendisi ile aramızdaki en önemli ayrıntı hayvansal gıda tüketimidir. Ben haftada bir et yense iyi olur derken Murat hoca et tüketmez. Bence tıbbi beslenmeye en yakın yaşayan güzel bir insanın hastalarına örnek olma çabasını alkışlıyorum.

Uzm. Dr. Deniz Şimşek kadar psikiyatrik hastalıkların beslenme ile olan ilişkisini böylesi net ve güzel anlatan kimse olmamıştır. Sayesinde yüzlerce psikiyatri uzmanına ve tıp camiasına ilham kaynağı oldu.

Uzm. Dr. Ender Saraç hocamız da yıllardır eserleri ve televizyon programları ile beslenmenin tedavinin bir parçası olması gerektiğini vurguladı. Bizler henüz tıp fakültesinde öğrenci iken Ender hoca bu konuda kitap yazmış bir liderdir.

Dr. Ümit Aktaş değerli eserlerinin yanı sıra cesareti, medyanın gündemine taşıdığı isabetli tespitleri ile her zaman toplumda takdir topladı. Fitoterapiyi ülkemizde sevdiren doktorların başında gelir.

İyi ki bu güzel insanlar var. Her birinin bir birinden güzel eserlerini okuyarak tıbbi beslenmeyi gündeminizde tutunuz.

Ülkemiz tıbbında beslenmenin tedavi ile ilişkisine dikkat çeken üniversitelerde akademik çalışmaları ile liderlik yapan biyokimya hocamız Prof. Dr. Abdurrahman Koçyiğit ve Prof. Dr. Didem Taştekin'e ve isimlerini yazamadığım tıp sanatkârlarının tümünü saygı ile selamlamak istiyorum.

Koronadan dolayı vefat eden tüm sağlık camiasının başı sağ olsun. Ailelerine sabır diliyorum.

Hiçbirinin hakkı ödenmez...

GİRİŞ

Kitabın Amacı

Elinizde tuttuğunuz kitapla kendi hayatımdan başlamak suretiyle ciddi sağlık sorunlarının nedeni olan toplumsal hataları mercek altına alarak farkındalık oluşturmak istiyorum. Bu hataların faturasının tüm insanlığı ilgilendirecek boyutlara çoktan ulaştığını da bilmenizi isterim. Kısa ve öz olarak; dünyanın beslenme biçimini değiştirebilecek bir dalgayı başlatmak istiyorum ve bu dalgaların zincirleme reaksiyonlar ile büyümesinin mümkün olduğunu da biliyorum.

Plastik cerrahi uzmanı arkadaşlarıma, "Estetik sektörü yaşlanma bulgularını örtme konusunda hızla gelişiyor, bu hız devam edecek olursa ileride güzel görünen tansiyon hastaları veya yakışıklı şeker hastaları olacağız. Bu durum nasıl olurdu sizce?" diye sorarak zaman zaman onlarla şakalaşıyorum. Benim fikrimce estetik sektörü ne kadar gelişirse gelişsin, hücre yaşlanmasına çözümler üretilmedikçe temelde istenen sonucu veremeyecektir…

Peki, yaşlanma sürecini en hızlı yaşayan kişilerin sporcular arasından çıktığını biliyor muydunuz? Şaşıracaksınız ama evet, sporcular en hızlı yaşlanan insan grubudur. Sa-

dece performans artışı göz önünde bulundurularak yapılan sporlarda vücudun çalışma fizyolojisi bozulur. Yanlış hareketlerin üzerine eklenen yanlış beslenme metotları tabu hâline gelir ve sporu yanlış yorumlayan sporcular, bitmeyen başarı hedefleri sayesinde kısa zamanda yıpranan insan topluluğuna dönüşürler.

Anlaşılması gereken temel konu, vücutta enerji üretimi sonrasında açığa çıkan atıkların kısa, orta ve uzun dönemde oluşturduğu hasarlardır. Bu hasarların ne olduğu net olarak anlaşılmalıdır ki atıkların ortamdan temizlenebilmesi için çözümler üretilebilsin.

Yediğimiz gıdaların oluşturduğu atıkların bekletilmeden vücuttan temizlenmesi, kısa vadede sonuçlarını vermeye başlar. Atıklarımızı düzenli olarak vücudumuzdan uzaklaştırdığımızda daha geç yorulmaya başlar, gün içerisinde daha dinç hissederiz. Duygu durumumuzda daha az dalgalanma meydana gelir ve öfke gibi yıpratıcı duygulara daha az kapılırız.

Bu kitap, sağlık yönündeki hedeflerinizi nasıl gerçekleştirebileceğinizi adım adım sizlerle paylaşmayı amaçlıyor. Bu yolda ihtiyaç duyacağınız tüm ayrıntılar içerikte mevcut; sizden tek isteğim, öğrendiğiniz her bir bilgiyi adım adım uygulamanızdır. Yaşam tarzınızda bazı küçük değişiklikler yapmanız gerekeceği için uygulama sürecini zamana yayarak ilerlemenizi tavsiye ederim. Keyif almadan, zorlayarak yaptığınız değişiklikleri kalıcı hâle getiremeyeceğinizi unutmamalısınız. Bu yüzden her şeyden önce yaptığınız işi, mantığına sadık kalarak seveceğiniz şekle getirmeye çalışın. Bu zamana kadar nerede hata yaptığınızı anlamaya çalışın. Zaten süreç zamanla kolaylaşacaktır.

Özetle ne cerrahi gençlik uygulamaları ne haddinden fazla üzerine düşülen sporlar ne de sizi hayattan soğutan diyetler; hiçbiri değil. Sürdürülebilir sağlık ve genç kalabilmenin sırrı bu kitapta…

Benim Yolculuğum

Bir zamanlar yaşıtlarımdan çok daha yaşlı göründüğümü düşünürdüm. Üstelik sadece ben değil, çevremdeki insanlar da aynı görüşteydi. Öyle ki benden 3 yaş büyük olan abimle bir araya geldiğimizde, herkes benim abi gibi durduğumu, onun da küçük kardeş gibi göründüğünü şakayla karışık söylerdi. Üstelik sadece yaşım büyük görünmüyordu, son derece hasta da görünüyordum; yüzüm soluktu, enerjim düşüktü, kendimi sürekli yorgun ve hâlsiz hissediyordum. Bu kesinlikle normal ve sürdürülebilir bir hâl değildi. En nihayetinde ise bu durumun nedenlerini anlamak ve çözüm üretmeye çalışmak hayatımın bir parçası hâline geldi.

Bu kitabımda sizlere beni vaktinden önce yaşlandırdığını düşündüğüm nedenleri sıralayacağım. Böylelikle deneyimlerim sizlere referans olacaktır. Çünkü inanıyorum ki benzer sorunlar sizler için de geçerli.

Bugün yani 2021 yılı itibarıyla 46 yaşındayım. Bebeklik dönemimde başlayan *tekrarlayan enfeksiyon hastalıkları*ndan dolayı bağırsaklarımın çeşit çeşit antibiyotikle tanıştırılması sebebiyle iyileşmeyen sağlık sorunlarımın temeli atılmış oldu. Sonrasında da sağlık durumum bu ilaçlara bağımlı şekilde ilerledi. Annemin ifadesi ile "toparlanmam, yaşıyor olmam bir mucize." Allah anneme rahmet etsin, annemin kastettiği toparlanmış hâlimden bu kısımda bahsetmek istiyorum…

İlkokul dönemimi pek hatırlayamıyorum ama sınıfın en cılız öğrencisi olduğum fotoğraflardan anlaşılıyor. O döneme

dair en net hatırladığım şey, rahatsızlıkların başında sık sık çıkan ateş ve bitmeyen karın ağrılarıyla birlikte bazen ishal, bazen de kabızlıkla ilerleyen bir süreçten daima muzdarip oluşumdur. (Bunlar, *tifo* olarak bilinen hastalığın bulgusu olduğu hâlde çok geç fark edildi. Tedavi olduktan sonra ise kabızlık sorunu ile baş başa kaldım.) Yine aynı dönemde bademcik ve farenjite bağlı boğaz ağrıları rutin rahatsızlıklarımın arasında olduğundan sık sık antibiyotik kullanıyordum.

O yaşlarda ne zaman arkadaşlarımla hararetli bir şekilde top oynasak muhakkak ardından burnum kanardı. Neden acaba? Sinüzite bağlı olarak içeride oluşan iltihabın, çevredeki damarlara zarar vermesi sonucunda küçük bir travma veya basınç karşısında damarlarımın göstermesi gereken dayanıklılığı kaybettiğini uzun yıllar sonra anladım. Futbol oynarken doğal olarak çok az da olsa bir kan basıncı artışı görülür ve bunun üstüne vücudumun ısınmasıyla da burun damarlarım yırtılırdı. Sadece hareket hâlindeyken değil, uykumda da bu sorunu yaşar, sabahları kan içindeki yastığımda uyanırdım. Bu benim için fazlasıyla travmatikti. Sorun sadece kanamanın olması da değildi, sorun kanamanın uzun sürmesiydi. Durmayan kan sebebiyle kaç kez panik olup da soluğu hastanede aldığımızı inanın bilmiyorum. Her çocuğun hayali olan yaz tatilinden bahsedilince burun kanamalarım aklıma geldiğinden beni bir panik alırdı ve korkardım.

Ortaokul yıllarımda hastalıklı hâlim öğretmenlerimin de dikkatini çekiyor olmalıydı ki bir doktora görünmem gerektiği konusunda sürekli tavsiyeler alıyordum. Hatta hiç unutmam; bir sabah ders başlamadan evvel değerli Türkçe Öğretmenim Yahya Hoca, masama tereyağı ve bal koyarak "Evladım, kahvaltını bununla yapar, biraz kendine gelirsin." demişti. O dönemde olmam gereken kilonun en az

%30 aşağısındaydım ve He-Man çizgi filmindeki karakterlerden biri olan İskeletor, lakabım hâline gelmiş, İskeletor diye çağırılır olmuştum. Çünkü gerçekten ürkütücü düzeyde zayıftım.

Yine aynı yıllarda *Brucella* tanısı aldım. Eklem tutulması, ateş, üşüme, titreme atakları gibi sorunlar yaşıyordum. Problemin nedeni olarak saf sütten yapılan ev peynirlerini göstermişlerdi. Yıllar sonra fark ettim ki bu peynirden herkes tüketiyordu ancak sadece ben etkileniyordum. Bunun elbette ki bir nedeni vardı; kullandığım mide koruyucu ilaçlar nedeniyle midem zayıflamıştı. Evet, *mide koruyucu* olarak bilinen bu ilaç, çalışma prensibine bağlı olarak midemin kendi görevini yapmasını engellediği için midemin asit üretebilme gücünü kırmıştı. Asit üretemeyen midem, gelen bakterileri temizleyemiyor, bu yüzden de bakteriler için bir besi ortamına dönüşüyordu.

Ayrıca yemekte çok su içmek gibi yanlış bir davranışım da vardı. Çünkü su, sürahiyle masaya getirilirdi ve yemek esnasında istediğim kadar su içerdim. Su içilmesinin bir mahsuratı yok elbette ancak içilen su abartıldığı zaman bir sorun hâline gelirdi. Bir de bizim evde dondurucuda daima buz bulundurulur, buzsuz su içilmezdi. Ancak bugün biliyoruz ki bu alışkanlık midemizin sindirim gücünü kırıyor, bağırsakları yavaşlatıyor, maruz kaldığımız bakterilerin yaşamasına ortam hazırlayarak bizi hasta ediyor; bunu tıp öğrencisi olduğum yıllarda anlamıştım.

Bu yıllarda doktor ziyaretlerim hiç durmadı, tabii bitmeyen karın ağrılarım da… Tonsilit iyileşecek olsa farenjit atakları nedeniyle hastalanırdım, o biter gibi olsa başka bir şey çıkardı, sindirim sorunlarım zaten ayrı bir âlemdi… Esasen şimdi düşününce kabızlığı hastalıktan sayan bir

doktora denk geldiğimi de hatırlamıyorum. Bu sebeple ben de kabızlığımdan bahsetmez, bu konuya pek girmezdim. Zira kabızlığımın çok şiddetlendiği dönemlerde bile sadece semptom giderici ilaçlar verilirdi.

Bitmeyen karın ağrılarım için gittiğim doktorlardan biri bağırsaklarımda parazit olabileceğinden bahsetti. Durumu netleştirmek için test istedi ancak yapılan testin sonucu negatif çıktı. Doktor, benim zayıflığımı, geceleri yastığımda olan ıslaklığı ve bitmeyen karın ağrısı şikâyetlerimi bir araya getirince bağırsak paraziti olasılığını ciddiye almak gerektiğini düşündü ve bana başka bir parazit ilacı yazdı. Ancak ilaçtan bir sonuç alamadım. Başka bir doktor farklı bir parazit türünden şüphelenerek farklı bir çeşit ilaç daha kullanmam gerektiğine karar verdi. Onu da kullandım. Sanırsam bu şekilde üç ayrı ilacı tekrar tekrar kullandım ama bir türlü sonuç alamadım.

Peki, parazit ilaçları nasıl etki eder bilir misiniz?

Parazit ilaçları, parazitleri geçici olarak felç eder ve onların bağırsağa tutunmasını önler. Eğer bağırsak hareketleri yavaş olursa ve 24 saat içinde parazitler bağırsaktan atılamazsa yeniden bağırsağa tutunabilir. Bu yüzden de parazit ilacı kullanmadan evvel hastanın bağırsakları temizlenmeli ve hareketlendirilmelidir ki parazitler dışarı atılabilsin. Oysa benim bağırsaklarım son derece yavaştı, bu yüzden de ilaç kullanmama rağmen parazitler düşmüyordu. Nitekim ileri bir zamanda bu şartları oluşturduktan sonra bağırsaklarımı parazitlerden kurtarabildim ancak o vakte kadar yaşadıklarımı anlatmaya kitaplar yetmez. Bağırsak problemlerinin getirdiği psikolojik sorunlar da işin cabasıydı tabii…

Günümüzde doktor arkadaşlarımızın yazdıkları eserlerde kabızlık sorununun insan psikolojisini ne denli boza-

bildiğine dair detaylı bilgilere ulaşabilmekteyiz. Özellikle insan davranışlarını etkileyen *otizm*, *dikkat eksikliği* ve *hiperaktivite* gibi yaygınlaşan hastalıklar, *bağırsak florası bozukluğu* ile yakından ilişkilidir. Eğer bu konu ile ilgiliyseniz sizler de muhakkak fark etmişsinizdir veya edeceksiniz.

Yıllar sonra anlıyorum ki kabızlık sadece erişkinlerin değil, çocukların da psikolojik dünyasını etkiliyor. Bir pediatri hocasının şu veciz ifadesine hayran olmamak elde değil:

"Evladım, çocuk hastalıklarının büyük çoğunluğu iki açıklıktan birinin tıkanıklığına bağlıdır; ya burnu tıkalıdır ya da kıçı."

Burun tıkanıklığına bağlı üst solunum yolları hastalıklarında, akıntıların mideye gitmesinden dolayı bulantı ve iştahsızlık meydana gelir. Bu sekresyonların bakteri içeriği yüksek olduğunda da bağırsak lenf bezlerinin büyümesi ile kronik karın ağrısı ortaya çıkar. Yine bu burun akıntıları, östaki kanalı vasıtasıyla kulak iltihabına sebebiyet verir ve nihayetinde de tekrarlayan kulak hastalıkları nedeniyle kulak tüpü takılması kaçınılmaz bir sonuç olur.

Çocuk hastalıklarının ikinci nedeni de makat tıkanıklığıdır. Buna bağlı olarak alt sindirim sistemi problemlerinden biri olan karın ağrıları yoğun olarak yaşanır. Kabızlık sürecinde bağırsak içinde bulunan atıklar sertleşerek tıkaca dönüşür. Bu durum, suyun bağırsaklardan emildiğinin göstergesidir ancak buradaki temel sorunlardan biri emilen suyun temiz olmayışıdır. Bu aşamada bağırsaklardan emilen su, fazla miktarda toksin içerir ve içerikteki toksinler nedeniyle tüm organlar zarar görür ki buna merkezi sinir sistemi de dâhildir.

İnsanları hızlı yaşlandıran en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmesi gereken kabızlığın psikolojik boyu-

tunun da olduğuna değinmeden geçmek istemedim. Bu farkındalığı yaşamış olduğum için hastalarım bu durumdan muzdarip olsun ya da olmasın, hepsine bağırsaklarını daha temiz tutması gerektiğini söylerim. Bu soruna çözüm olarak birçok farklı yöntem kullandım ama bulabildiğimin en iyisi, *antioksidan alkali iyonize su* oldu. İyonize su, muhteşem bir çözücü ve son derece güvenli bir bağırsak temizleyicisidir. Aynı zamanda iyonize su, böbrek ve safra taşlarının atılımını da destekler. İyonize suyun faydaları, son 46 yılda yüzlerce üniversite tarafından yapılmış bilimsel araştırma ve yayınlar sonucunda ispatlanmış, raporlanmıştır. Tüm bunların yanı sıra iyonizerlerin bir arıtıcı gibi suyu temizliyor olmasına rağmen asla bir arıtıcı olarak değerlendirilmemesi gerektiğini hatırlatmak isterim.

Bağırsak sorunlarının çözümleri geçici olarak düşünülmemeli ömür boyu bu konuda dikkatli olunmalıdır. Bu yüzden de bulunan çözümler rahatsız edici olmamalı ve seçenekler çok sayıda farklılaştırılmış olmalıdır.

Bir başka çok temel ve üzerinde önemle durulması gereken sorunsa diş çürükleridir. Çürükler, sağlık akışının bozulduğunun en önemli bulgularından kabul edilir. Ne kadar şeker yediğinizin bilgisini verdiği kadar, kullanılan her bir antibiyotiğin oluşturduğu hasar düzeyi hakkında da bilgi sunar. Bununla birlikte tercih ettiğiniz besinlerin oluşturduğu atıkların temizlenmesi için harcanan minerallerinize bağlı olarak diş çürüğü yaşıyor olabilirsiniz.

Enfeksiyon hastalıkları nedeniyle sık sık hastaneye geldiğimi fark eden bir doktor, koruyucu olarak bilinen iğnelerden aylık düzenli olarak kullanmam gerektiğine karar verdi. Tabii ki ben de bir umut olur düşüncesiyle iğneleri aksatmadan yaptırdım. Gerçekten de üst solunum yolları

hastalıklarını önlediğini fark edince antibiyotik iğneleri yıllarca yaptırmaya devam ettim.

Evet, iğne boğaz enfeksiyonlarına yakalanma sıklığımı azaltmıştı ancak karın ağrılarıma, geceleri yaşadığım uyku problemlerime bir türlü çözüm üretemiyordum. Bu iğnelerin aklımda yer eden en büyük özelliği gerçekten çok ağrılı olmasıydı. İğne olduktan sonra neredeyse yürüyemez hâle gelirdim. Bu nedenle de hastalarıma yazmakta pek istekli olamadım. Şimdi iyi ki de olmamışım diyorum çünkü yıllar sonra o aylık iğnelerin, dişlerimin çürümesinde fazlasıyla etkili olduğunu ve kemik iliğimin (vücudun kan üretme merkezi) baskı altına girmesine yani kansızlığa sebebiyet verdiğini öğrendim.

Depo penicilinleri zan altında bırakmamak için bir not düşmek istiyorum. Zamanında verilen aylık iğne tedavisini benim için doğru bir seçenek olsa da onları uzun süre kullanmaktan dolayı zarar görmüştüm. Ancak menenjit ve endokardit gibi daha kompleks hastalık gruplarında bu ilacın hayat kurtarıcı etkisi olduğunu bilmenizi isterim. Söz konusu olan diş çürükleri ve kemik iliğinde oluşturduğu baskılamadan etkilenmemek için birkaç tedbir alınmalıdır. Bu kitapta sizlere sunulan yaşam tarzını uyguladığınızda bu tedbirleri fazlasıyla almış olacaksınız.

Biz yedi kardeşiz ve ailemizde gözlük kullanan bir kişi bile yoktu, tabii ben hariç. Benim gözlerim bozuktu ve 5 numara miyop mercek gözlük kullanıyordum. Daha sonra üniversite yıllarımda bu camlar 8 numara olacaktı... Sonraki yıllarda gözün de bir hücre olduğunu ve nitelikli besinlere ulaşamamasına bağlı olarak gözde görme kusurlarının meydana geldiğini fark ettim. Nitekim doğru besin ve mini göz egzersizleri sonrasında insanın kendi göz sağlığını koruyabileceğini öğrendim.

Sağlık sorunlarımın ne kadar ciddi olduğunu anladığım bir anıyı paylaşmak istiyorum: İlk ve ortaokulu sosyal hizmetlere ait birimlere bağlı yurtta yatılı okudum. Aynı yurttan on kişi yatılı sağlık meslek lisesini kazandık ancak kayıt olmak için tam teşekküllü sağlık kurulu raporu almamız gerekiyordu. Girdiğimiz polikliniklerde doktorlar dokuz kişiyi sorunsuz onayladı ama beni yeniden daha detaylı bir biçimde muayene etmek istedi. Göz sorunlarımı biliyordum ama kulak problemimden haberim yoktu ve iyi duymadığımı da o zaman öğrendim. Zaman zaman kulaklarımın aktığını fark ediyordum ama bunu pek önemsememiştim. Meğer tekrarlayan üst solunum yolları hastalıkları nedeniyle ortaya çıkan enfeksiyon, kulak yollarına da yansımış ve oluşan sekresyonlar kulak yollarında tıkanmaya neden olmuş.

Yıllar sonra tüm kulak sorunlarının %80'den fazlasının burun tıkanıklığına bağlı olarak meydana geldiğini öğrendim. Benim de burnum tıkalı olduğundan ağzım açık uyuduğum için sekresyonlar, burundan kulak yollarına geçiş yapmış ve duyma fonksiyonlarımı bozmuştu.

O zamanlar dâhiliye hekimleri kardiyoloji hastalarına da bakardı. Dâhiliye polikliniğinde olduğumuz muayene sonrasında doktor, kalp ritimlerimi fazla yüksek bulmuş, bir miktar da üfürüm duymuştu. Kalbimde bir delik olabileceğini söyledikten sonra EKO ile bakması gerektiğini belirterek başka bir güne randevu planladı. Dokuz arkadaş onaylanmış, sadece benden EKO ve EKG istenmişti. Nihayetinde kalp çarpıntımın nedeni olarak şiddetli kansızlık gösterildi ve kan ilacı kullanmam önerildi. Oysa ben daha evvel en az on paket kan yapıcı ilaç kullanmıştım ama buna rağmen kan değerlerimin neden düzelmediğini soran olmamıştı. Doğrusu bunu sorgulamayı ben bile düşünmemiştim…

Sıra cildiye doktorunun muayenesine geldi. Doktor, ellerimdeki egzamaları sorun etmese de karnımda gördüğü döküntülerin ne olduğundan emin olmak istedi. Muayene sonucunda da "Egzamatik lezyonlar bulaşıcı bir durum oluşturmaz, yatılı şartlarda okumasına mâni bir durum yoktur." diye de raporuma ekledi.

Yatılı okullarda okuyanlar bilir, orada haberler çok hızlı yayılır. Biz daha yurda varmadan adım çürüğe çıkmıştı bile… Neyse, bu işin ayrı bir boyutu. Ortaokul yıllarından önemli bir noktaya daha temas edip bu dönemi bitireceğim.

Ortaokul dönemimde gece uykularım son derece sorunluydu, uykuya dalmakta çok zorlanırdım. 8-10 kişilik yatakhanelerde yatardık ve herkesten çok sonra uykuya geçerdim. Bu nedenle de sabahları yorgun uyanırdım. Ancak bu durumun bana faydasının olmadığını da söyleyemem. Uyuyamadığım zamanlarda kitap okurdum ve o yıllarda bu vesileyle çok sayıda kitap okumuş oldum. Öyle ki bir okul döneminde yaklaşık kırk kitap bitirmiştim ve hayata bakış açım da o dönemde şekillenmeye başlamıştı.

Bir gün sınıftaki okuma listesini takip eden Yahya Öğretmen, beni yanına çağırarak "Evladım, sınıfın kitaplığında okuyacağın kitap kalmadı, sen şu kırtasiyeye git, okumak istediğin kitapları al, ücretini de benim hesabıma yazmalarını söyle. Kitap okumayı da sakın aksatma." dedi. Uykuya dalamamak her zaman kötü bir şey değilmiş demek ki. Uyuyabilmek için her gece 15-20 sayfa kitap okumak zorunda olmak ise çok güzelmiş...

Lise yıllarım da çok farklı değildi. Sağlık sorunlarımın farkında bir delikanlı olarak tercihimi sağlık meslek lisesi yönünde yapmıştım, zaten başka tercih yapmam beklene-

mezdi. Sağlık meslek lisesinde her gün yeni şeyler öğrenmenin heyecanı ile çare bulunamayan kansızlığıma kendim çözümler üretmek istiyordum. Beslenme dersimizin hocasından öğrendiğimiz her bilgiyi anında uygulamaya koyan çok çalışkan bir öğrenciydim. Örneğin çayın kansızlık yaptığını öğrendiğim gün, çayı terk ettim. (Oysa çay güçlü bir antioksidandı ve demir emilimini engellememesi için bir damla limon sıkmak yeterliydi. Ancak yarım bilginin etkisi ile ben çay içmeyi bırakmıştım.) Pekmezin kansızlık için çok yararlı olduğu anlatılınca, ben de kahvaltılarda bir bardak pekmez içmeye başladım. Biliyorum ki bu inanılması güç ama maalesef gerçek. Sanırsınız ben sabahları bir bardak pekmez içince kan değerlerim uçtu…

Hayır, bu yöntemle de kan değerlerim yükselmemişti. Pekmez tüketimimden sonra kansızlığım düzelebilirdi, şayet ben doğru biçimde yapsaydım… Doğru pekmez, doğru miktar ve bunu kan sistemine aktaracak güçlü bir mide; işin sırrı bunlardı ama ben bilmiyordum. Bugün ise bir bardak dolusu pekmez içen birini görsem komaya gireceğinden emin olduğum için hemen ona müdahale ederim. Ancak ben o dönemde bu bilgiden habersiz, günde bir bardak pekmez içmeye haftalarca devam ettim. Tabii o zamanlar pekmezin pişirilirken aşırı miktarda yandığını ve akrilamid ürettiğini, demirin emilmesi için kuvvetli bir asit gücüne ulaşması gerektiğini bilmiyordum. Kullandığım mide koruyucunun üstüne bir de aşırı miktarda pekmez içerek onun şekeriyle zehirleniyor demiri de bağırsak kandidalarına yem ediyordum. Kimse hatanın ne olduğunu göremiyor aksine bu konuda gösterdiğim çabadan dolayı takdirleri topluyordum. Zamanla pekmezden aldığım şekerin oluşturduğu asidoza bağlı olarak hâlsizliğim daha da artmıştı. Bu duruma

çözüm üretmek için elime geçen tüm parayı sağlıklı gıdalara yatırıyordum. Beslenme dersimizde hocamız paket sütler için methiyeler anlatmıştı, ben de her akşam bir paket süt ve yanında bir paket bisküvi ikilisinin bana faydalı olmasını umut ederek bir süre de onları denedim. Ancak süt-bisküvi ikilisi ile kansızlığım daha da derinleşti, sonrasında zatürre geçirdim ve o süreçte 20 gün yatalak kaldım. O gün bu gündür de benim oksijen satürasyonum %96 düzeylerindedir, sanırım yetersiz oksijen alımıma neden olan bu durumdan dolayı da yaşlanma sürecim hızlandı.

Okulda anlatılan derslerde gıdaların canlılığı ile ilgili detaylar yer almıyordu tabii. Hatta sütü, pekmezi yanlış kullandığımı tıp öğrencisi olduğum vakit bile anlayamamıştım.

16 yaşımdayken dişlerim için gittiğim hekim, 17 adet çürük dişim olduğunu söyledi. Üstelik 3 dişimin tedavi şansı kalmadığı için çekilmesi gerekiyordu. Çekilen üç diş için üç köprü yapıldı ve her köprü için 2 diş daha kesildi. Ağzıma cıvalı 5 ayrı dolgu yapıldı (hâlâ da var) ve cıvaya bağlı ağır metal toksisitesine maruz kaldım. Bugünkü tıp, cıva konusunda ikiye ayrılmış olsa da benim görüşüm cıvalı ürünlerin tehlike düzeyinin en üst seviyede olduğu gerçeğinden yanadır.

Bir dönem Avrupa'da bize göre komedi gibi bir olay haber olmuştu; okulun birinde öğrenci, cıvalı termometreyi kırınca tüm sınıf boşaltılmış, ilgili uzmanlar okula çağırılmış ve dökülen cıva ortamdan temizlenmişti. Ben bu termometrelerden çıkan cıvalarla oynamayı çok severdim. Kırıldıkları zaman avuçlarıma alırdım. Ağırlığı beni şaşırtırdı, bir sıvının demir kadar ağır olması çok ilginç gelirdi. Hâlbuki ne kadar tehlikeli; bilgisizlik işte…

"Ülkemizde şu an durum ne?" diye soruyorsanız söyleyeyim; ülkemizde diş hekimliği fakültelerindeki mevcut uy-

gulamada ciddi bir değişiklik yok. Çünkü yeterli kanıta ulaşılamadığına inanılıyor yani hâlâ güvenli statüsünde kabul ediliyor ancak yeni seçeneklerden dolayı eskisi kadar rağbet görmüyor. Oysa Avrupa'da birçok merkez amalgam dolguların ağızdan çıkarılmasını bile çok özel protokollere bağlar. Benim ağzımda bulunan cıvalı amalgamlar bir iki defa yenilendi, maruz kaldığım cıva yükünü siz tahmin edin. Üstelik birçoğu hâlâ ağzımda duruyor. Neden çıkaramıyorum? Çünkü yarılanma ömrünü (20 yıl) geçen dolguların çıkarılmasını önermiyorlar. Görünen o ki cıvayı vücuttan temizlemek hiç de kolay olmayacak. **Bu nedenle ağır metalleri temizlemek için ihtiyaç duyulan selenyumu içeren; kişniş, spirulina, soğuk sıkım tahin, bal ve mucize ağaç moringa gibi besinleri ve su yosununu beslenme listemden eksik etmem.** (Ağır metal konusunu ileride yeniden gündeme alacağım.)

Dişler vücudun en son hastalanacak ve en sağlam yapılarıdır. Düşünün ki bin yıllık mezarlıklar dahi açıldığında insanların çürümeyen dişleri görülür. Benim bu kadar sağlam bir yapıyı çürütmeyi nasıl başardığımı da yıllar sonra öğrenecektim.

Lise yıllarımı da bu şekilde türlü türlü deneme yanılmayla 45 kilo olarak tamamladığımı hatırlıyorum...

Sağlık memuru olduktan sonra doktorlara ulaşmak daha kolay hâle geldi. Çevremde bulunan hekimlerin referanslarıyla yeni doktorlara muayene olmaya başladım. Devlet hastanelerindeki hekimlerin vakit sebebiyle hastayı iyi dinleyemediklerini fark etmiştim, bu yüzden de artık muayenehanelerden randevu almaya çalışıyordum. Rahatsızlıklarımla ilgili ya da ilgisiz birçok farklı daldaki popüler doktorlara gittim ama aralarından değişik bir ilaç yazan ol-

madı. Bu arada yazılan ilaçların arasında antidepresanların olduğunu da belirtmek istiyorum. Hasta olduğum gerçeğini kabul etseler de kaygılarımın artışına bağlı olarak psikolojimin bozulduğuna karar veren hekimler de vardı.

Kimya öğretmenliği okuduğum yıllarda sağlık memurluğu yapıyordum. Çalıştığım sağlık ocağının doktoru hastalıklı görüntüme bakarak "Eyyüb, sen bir verem testi yaptırsana, yüzün hiç iyi görünmüyor." dediğinde her ne kadar duyduklarım hoşuma gitmese de "acaba?" demekten kendimi alamadım. Verem bile olsa tanı konulduğunda en azından tedavimi olur, iyileşirdim. Hocamın önerisi bir ümit kapısı gibi geldi. Hemen geciktirmeden PPD testi yaptırdım. Ancak anlamlı bir sonuç çıkmadı. Emin olmak için verem savaş dispanserine gittim fakat oradan da benzer sonucu alınca bu ihtimal de böylelikle saf dışı kalmış oldu.

Hayatın boyunca hasta olduğuna inanmak ama hastalığının adını bile koyamamak ne kadar kötü!

O yıllarda kronik farenjitin öğretmenlik mesleğinin icrasında sorun oluşturacağından habersiz, öğretmen olmayı planlıyordum yaşadığım farenjit-larenjit nedeni ile yılda dört-beş defa antibiyotik kullanmamı gerektirecek düzeyde rahatsızlandığımı fark ettim. Tebeşir tozundan aşırı derecede etkileniyordum. Bunun için de elbette doktor doktor gezdim. Ancak ne yazık ki KBB uzmanları, farenjitin iyileşme şansının olmadığına dair katı bir biçimde hemfikirlerdi. Ben de yıllardır farenjit ataklarından muzdarip biri olarak gerçekten bu sorundan kurtulamadığımı gördüğüm için kimya öğretmenliği hayalinin bir kâbusa dönüşebileceğini fark ettim. Bu sebeple de hayalimden vazgeçerek yeniden üniversite sınavlarına hazırlanma kararı aldım.

Üniversite sınavına girdim ve bu sefer tercihlerimi tıptan yana kullandım.

Tıp fakültesine başladığımda sınıf arkadaşlarımın bana abi demesini çok garipsemiştim. Ancak bu durum, çok küçük yaşlardan itibaren başlayan hastalıkların ve tedavilerin beni ne kadar yıprattığını fark etmemi sağlamıştı. Yaşım olduğundan çok daha fazla gösteriyordu. Henüz üçüncü sınıfta saçlarımdaki aklar fark edilmeye başlamıştı bile.

Tıp fakültesi derslerine her sabah erkenden gider, en ön sıralarda yer tutardım. Ancak derslerin sadece ilk 2 saatini dinleyebilirdim. İkinci dersten sonra ağır bir uyku bastırırdı ve uyanık kalabilmek için her teneffüs muhakkak çay içerdim. Bu durum üç yıl boyunca aynen bu şekilde devam etti. Zaman zaman kendime sorardım; "Sürdürülebilir bir dinçlik oluşturmak mümkün olamaz mıydı?" Her sabah rafine edilmiş yağlarla kızartılan patateslerle kahvaltı yaparak güne başlar, sonra da enerjik ve dinç olmayı beklerdim. Yıllar içinde yağlar hakkında öğrendiklerimden sonra, bırakın dinç olmayı zehirlenmediğim için dahi şükretmem gerektiğini fark ettirdi.

Dördüncü sınıfa geldiğimde kendimle alakalı yeni bir bilgi daha öğrenecektim. Bir gün radyoloji stajında bir grupla birlikte USG odasındaydık. Uzman doktor bize USG görüntüleri hakkında bilgi veriyordu. Örnek görüntü göstermek için bir kişiye ihtiyacı vardı ve en iyi görüntünün yağsız kişilerden alınabileceğini söyleyerek beni masaya davet etti. Hep merak ettiğim bir konu olduğu için Batın (karın) USG yapılacak olması beni heyecanlandırmıştı, elbette kabul ettim. Karaciğerime bakan doktor bende hiç yağlanma beklemezken karaciğerimde 2. derece yağlanma olduğunu ve

bunun nedenini araştırmamız gerektiğini söyledi. Neden şaşırmıştı? Çünkü benim gibi 50 kilo olan birinin karaciğerinde yağlanma görmek çok alışkın olduğu bir durum değildi.

Karaciğerimdeki yağlanmanın nedenini epey araştırmış ama hiçbir sebep bulamamıştım. Ancak zaman içinde birçok şey gibi onun da kaynağı kendini ele vermişti. Çok geçmeden yağlanmanın nedenini öğrenmiştim. Sağlıklı olduğuna inandığım için meyveleri beslenmemden hiç eksik etmez, bu şekilde sağlığıma yatırım yaptığımı düşünürdüm. Fakat meyveleri yemekten sonra yiyor olmam, karaciğerimi yağlandırmama neden olmuştu. Güzelim meyve şekerlerinin sadece karaciğerde yağa dönüşerek depolandıklarını sonradan öğrenecektim. Yani mesele şu ki sağlıklı beslenmek isterken dikkat etmeniz gereken çok fazla nokta var.

Karaciğerimi iki yıl sonra baktırdığımda yağın sıfırlandığını görmüştüm. Nasıl düzeldiğimin tüm ayrıntılarını "Beslenerek İyileş Kalıcı Kilo Ver" adlı kitabımda paylaştım. Ayrıca tedavim için kitapta yer alan temel beslenme ilkelerinden farklı bir şey de yapmamıştım.

Beşinci sınıftayken yine kendimi hiç iyi hissetmediğim bir vakit dâhiliye polikliniğine gittim. Burada yapılan testlerde anti-TPO antikorlarımın çok yükseldiğini öğrendim yani vücudum, tiroit bezlerime karşı bir nevi savaş açmıştı. Kendi kendime "Haşimato tanım da hayırlı olsun…" dedim. Hastalıklara alışık olmamdan ötürü her bir tanıdan içten içe haz aldığımı söylesem beni mazoşist ilan etmezsiniz umarım. Tanının konması benim için bir çözüm ümidini de beraberinde getiriyordu ve tanının olmayışı çok daha acı vericiydi. Bu sebeple de en kötü tanıya dahi hazırdım.

Bilindiği üzere Haşimato hastaları uzun yıllar tiroit hormonu kullanır, ben de aynı şekilde kullanmaya başladım. Ancak şükür ki 6. ayda ilaç kullanımım sona erdi ve bir daha da hormon düzeyi kontrollerinde herhangi bir sorun yaşamadım. Tabii ölçümler tek başına referans olamaz; klinik olarak şikâyetlerim de geçmişti.

Hiç değişmeyen ve bunun için hocalarla görüşmekten bıktığım bir sağlık sorunum daha vardı. Her ay komite sınavlarımızın başladığı vakitler muhakkak ağzımda aft dediğimiz ağrılı yaralar çıkardı. Behçet olabilme ihtimaline karşın birçok tetkik yaptırdım ama nafile, sorunun kaynağı bu değildi. Bu durumlarda kullanılmak üzere bir ilacım vardı; bazen faydası olur, bazense olmazdı. Uzun bir dönem onu kullandım. Tıp fakültesini hatta ihtisası bitirdiğimde dahi bu sorunu çözememiştim. İhtisas sonrasında keşfettiğim alkali iyonize su ile birlikte beslenmemde yaptığım değişiklikler sonrasında bir daha aft oluşmadı. 10 yıldan uzun bir zamandır da aft için ilaç kullanmıyorum, arada aft çıktığı oluyor ancak çok ufak ve ağrısız bir biçimde geçiyor.

Yıllar hızla geçti. Tıp fakültesini bitirdim, bitmeyen karın ağrılarıma çözümler üretmeyi başardım. Önce kabızlıktan kurtuldum sonra karın ağrılarım geçti, bunlarla birlikte iştahım açıldı. Tıp fakültesinden mezun olduğumda 1.72 cm boyunda, 55 kg ağırlığında bir adamken 2 yıl sonra tartıda 75'i görmüştüm. Bu benim için inanılmazdı.

Tabii bu süreçte bir sorunu çözerken başka bir sorunla tanışmak benim için artık sürpriz olmaktan çıkmıştı. Uzman doktor olduğum dönemde yeni bir rahatsızlığımla tanışmıştım. Ayaklarımda uyuşmalar meydana geliyordu ve ben bu durumdan ciddi derecede rahatsızlık duyuyordum. Eminim ki bu kitabı okuyan birçok kişinin bu türden bir

şikâyeti vardır ve onu ciddiye almıyordur. Ancak en büyük hataların önemsenmeyen küçük hatalardan meydana geldiğini unutmamakta fayda var.

Hissizliğin bir nöropati olduğunu hissediyordum ve bir nöroloji uzmanı arkadaşımdan randevu aldım. Yapılan tetkik sonucunda düşük düzeyde nöropati olduğu tespit edildi. Bilindiği üzere nöropati, sinirlerden kaynaklanan bir problemdir. Ben diyabet değildim, peki o zaman sorunun menşesi neydi?

Kitabı okudukça hücrenin ne olduğunu daha iyi anlayıp basite alınan küçük hatalarla hücrelerin nasıl hasar görebildiğini fark edeceksiniz. Daha da önemlisi bu hataları yapmış olsanız dahi bunun onarılabilir olduğunu öğreneceksiniz. Uyuşma problemim mi? Doğal B grubu vitaminlerine ve nitelikli beslenmeye biraz daha odaklanarak tedavi oldum. Şu an herhangi bir uyuşma problemi yaşamadığımı bilmenizi isterim. Bu hikâyenin "sinir sistemi onarılmaz" diyenlere açık bir cevap olduğunu düşünüyorum.

Doğru bir besinin onaramayacağı hücre; yanlış bir besinin de yıkamayacağı insan yoktur.

Tüm bu hastalık hikâyelerinden sonra, ki bu hastalıklarla çeyrek asır yaşadım, son 20 yıldır herhangi bir ilaç kullanma ihtiyacı hissetmediğimi söylemek isterim. "Toprak temizler" denilen farenjit için bile antibiyotik kullanmak zorunda kalmadım. Gribal enfeksiyon dönemlerinde aşırı sekresyonları (ifrazat) azaltmak için 1-2 gün kullandığım antihistaminikler dışında ilaçlara ihtiyacım olmadı.

Doğru bir besinin onaramayacağı hücre; yanlış bir besinin de yıkamayacağı insan yoktur.


Yanlış besinin yıkamayacağı insan yok!
Gazoz
Patoz
Cips
Rafine Yağı
MAC. SALAM
KLİP ŞEKER
KLİP ŞEKER
MARGARİN
MARGARİN
MARGARİN

HIZLI YAŞLANDIRAN 18 HATA

Uzman Doktor
EYYÜB YILMAZ

"Günün birinde bir adam Dünya'nın en güzel yemeğini yapma hayali ve düşüncesi ile bildiği bütün güzel malzemeleri bir araya getirdi. Ama bir türlü istenen kalitede yemek yapmayı başaramadı. Çünkü önemli bir ayrıntıyı hesaba katmamıştı. Mutfak; uzun zamandır ortada kalmış bulaşıklar, kokuşmuş yiyeceklerden temizlenmemiş 'atık' malzemelerle doluydu."

Bu hikâyeyi neden anlattım? *Beslenerek İyileş* kitabımdan da bildiğiniz gibi doğru besinlerin vücutta iyi bir onarım yapacağını her zaman söyledim.

Doğru olduğuna inandığımız bir ilacı almadan önce hücre ortamını temizlemeyi ihmal ettik, biraz yarar gördüğümüzde ise her gün alarak onu zarar verici hâle getirdiğimizi fark edemedik. Nasıl ki güzel de olsa aynı yemek her gün yendiğinde usanç verir, aynı ilaçlar da hücre düzeyinde toksin yüküne dönüşür.

Bu kitapla; başta sporcuların hızlandırılmış metabolizmaları referans alınarak, vücuttaki "atık"ların temel kaynaklarını ve bunların nasıl temizleneceğini son derece pratik yöntemlerle öğreneceksiniz.

www.hayatyayinlari.com
9 786051 513478
twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari