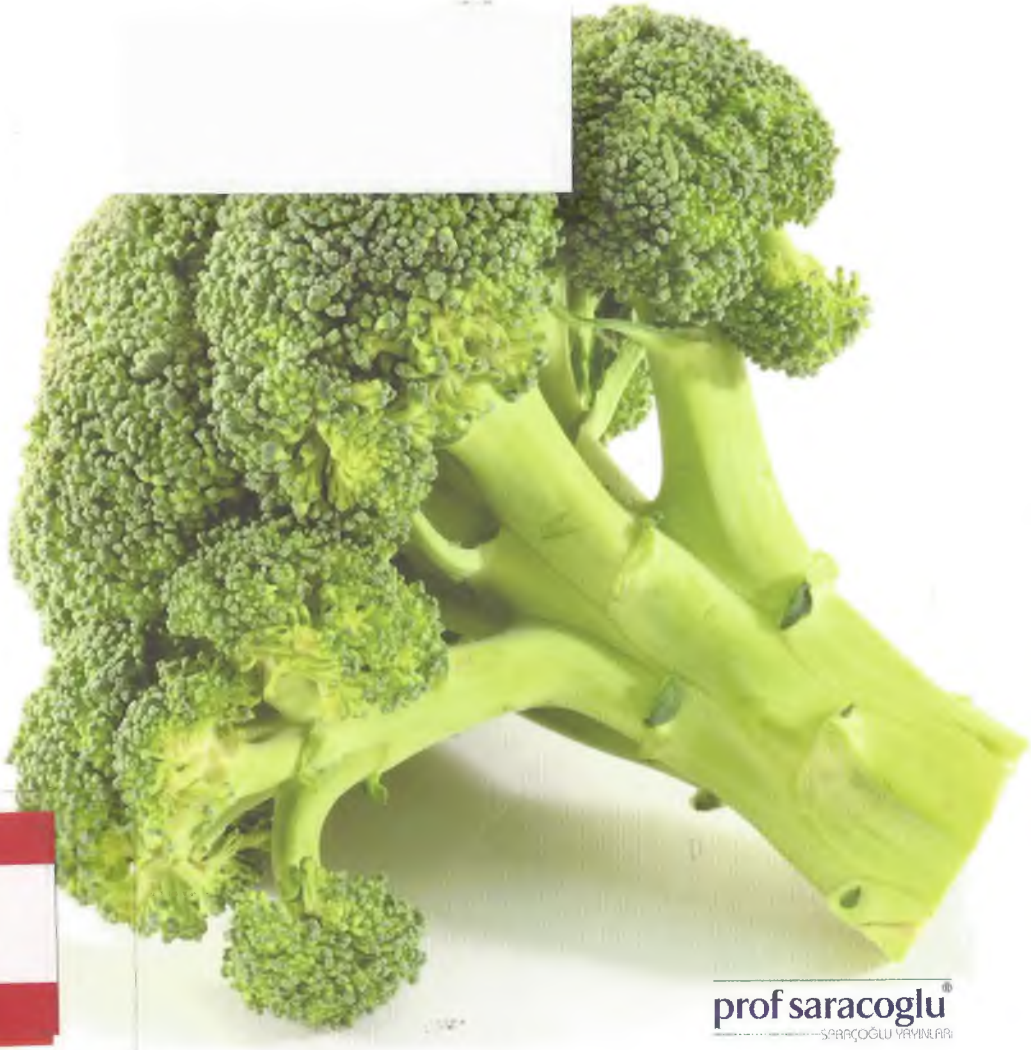
PROF. DR. İBRAHİM ADNAN SARAÇOĞLU

BİTKİSEL SAĞLIK REHBERİ



prof saracoglu®
SARAÇOĞLU YAYINLARI

BİTKİSEL SAĞLIK REHBERİ

PROF.DR. İBRAHİM ADNAN SARAÇOĞLU

Aslen Safranbolulu olan İbrahim Adnan Saraçoğlu, 1949 doğumludur. Kimya Mühendisliği eğitimini tamamladıktan sonra,1982 yılında yüksek lisans ve doktora çalışmasını Avusturya Graz Teknik Üniversitesi'nde tamamladı. 1983-1986 yıllarında Graz Teknik Üniversitesi Biyoteknoloji-Mikrobiyoloji kürsüsünde asistan olarak çalıştı. Karl Franzes Üniversitesi'nde 1987-1994 ve 1995-1999 yılları arasında da Viyana Teknik Üniversitesi'nde profesör olarak görev yapan Saraçoğlu'nun uluslararası yayımlanmış makale ve patentleri vardır. Aynı zamanda 1987-1993 yılları arasında AVL Araştırma Merkezi'nde Metabolit Sensörler konusunda araştırmacı ve yönetici olarak görev aldı.

Türkiye'de LAB'lı deterjanlara geçişin öncülüğünü yaptı. Mart/2010 yılında Ankara'da dünyanın 3'ncü büyük Tohum Gen Bankası'nın açılmasına ve yine aynı yıl Haziran/2010'da Türkiye'nin ilk Resmi Tıbbi Bitkiler Araştırma Laboratuvarı'nın açılmasında etkin rol oynadı. Bitkilerin insan sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalarını 40 yılı aşkın bir zamandır aralıksız sürdüren Prof. Saraçoğlu halen, İleri Bitki Kimyası konularında Marmara Üniversitesi Biyomühendislik Anabilim dalında ve İstanbul Aydın Üniversitesi Gıda Mühendisliği ve Gıda Güvenliği Bölümlerinde Yüksek Lisans ve Doktora düzeyinde dersler vermektedir.

Saraçoğlu'nun geliştirdiği, önleyici ve koruyucu doğal bitkisel kürler uluslararası yayımlanmış birçok kitapta kaynak olarak gösterilmekte ve yurt dışı üniversiteler Prof. Saraçoğlu'nun geliştirmiş olduğu kürleri araştırmalarına almaktadırlar. Yine çok sayıda uluslararası resmi internet sitelerinde Prof. Saraçoğlu'nun kürleri yayınlanmaktadır.

www.profsaracoglu.com

prof saracoglu®
SARAÇOĞLU YAYINLARI

Yayıncı Sertifika No	: 30661
Yayın No	: 01
Saraçoğlu / Alternatif Tıp	: 01
Kitap Adı	: Bitkisel Sağlık Rehberi
Yazarı	: Prof.Dr.İbrahim Adnan SARAÇOĞLU
Genel Yayın Yönetmeni	: Metin Soylu
Yayın Editörü	: Hediye Tan
Redaksiyon	: Cem Özer
Düzelti	: Dilara Büyüktaş
Teknik Hazırlık	: Çetin Akdeniz
Kapak Tasarımı	: Çetin Akdeniz
Baskı – Cilt	: Promat Basım Yayın San. Tic. A.Ş. Sanayi mah.1673.sokak No:34 Esenyurt / İstanbul
Matbaa Sertifika No	: 12039

1. Baskı: Eylül 2014

ISBN: 978-605-9948-00-5

Saraçoğlu Yayınları® 2014
Feyzullah Mah. Bağdat Cad. **No:**234/14 Maltepe /İstanbul
Tel: 0 216 442 86 86 **Faks:** 0 216 442 86 87
www.saracogluyayinlari.com.tr
info@ saracogluyayinlari.com.tr

Yaratılmış her şey bir nimettir. Her nimette bir hikmet vardır.

Bu kitap, nimetin hikmetini araştıranlara ve arayanlara ithaf edilmiştir.

ÖNSÖZ 1

"Bitkisel Sağlık Rehberi" içeriğinde bulunan bazı bitkilerin yeni özelliklerini son araştırma sonuçlarımda, elde ettiğim bu yeni sonuçları siz değerli okuyucularıma **genişletilmiş baskı** olarak sunma ihtiyacı duydum. Bu kitabın ilk baskısı 2006 yılında gerçekleşmiştir.

Tüm okuyucularımın sağlıklarının daim olmasını dilerim.

İstanbul; Ekim 2008
Prof.Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu

ÖNSÖZ 2

Değerli okuyucu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*'nin bugüne kadar çok sayıda baskısı yapılmıştır. Okuyuculardan ve özellikle de hekimlerden gelen yoğun istek üzerine araştırmış olduğum bitkilerin etkin maddeler listesini son bölüme ekledim.

Kitabın fihristine bakıp sadece ilgilendiğiniz konuyu değil, zaman buldukça baştan sona kadar her konuyu okumanızı tavsiye ederim. Kitabın içerisinde hiçbir yerde yayınlamadığım çok sayıda yeni ve orijinal bilgi bulacaksınız. Bu bilgiler yeri geldikçe anlatılmış ve ilgili konulara serpiştirilmiştir.

Bir solukta okuyup geçtiğiniz cümlelerimin arkasında uzun yılların araştırması olduğunu unutmayınız. Yaklaşık otuz sekiz yıldır araştırmakta olduğum bitkilerin hem önleyici, hem koruyucu, hem de tedavi edici güçlerini gördüm. Bu nedenle son on beş yıldır aktif olarak tüm dünyada önleyici tedavinin ne kadar önemli bir konu olduğunu tartışmakta ve tanıtmaya çalışmaktayım.

Değerli okuyucu, bu âlemde hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Her şey bir sebep üzerine yaratılmıştır. Sonradan kazanılmış her hastalık tedavi edilebilir. Doğada her rahatsızlığın çaresinin bulunduğuna inanan bir bilim adamı olarak hepinizi saygıyla selamlıyorum.

Sağlığınız daim olsun...

Nisan 2006
Prof.Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu

İÇİNDEKİLER

Anadolu Topraklarının Ayrıcalığı.... 15
Şifalı Bitkiler..... 29

MAYDANOZ..... 73
Sebebini Bilmediğiniz Korkulara Karşı Maydanoz Kürü
Ispanak-Maydanoz-Tere Kürü
Karaciğer Yağlanması (Hepatosteatoz)
Kür 1: Depresyon ve Korkuya (Anksiyete) Karşı
Kür 2: Hepatit-B Hastaları İçin
Kür 3: Gençleşmek, Cildi Güzelleştirmek ve Vücudu Arındırmak
Kür 4: Karaciğer Yağlanmasına Karşı

ADAÇAYI..... 87
Biliyor muydunuz?
Bademcilik İltihabı (Tonsilit)
Akut Romatizmal Ateş (ARA)
Kür 1: Bademcik ve Boğaz Enfeksiyonlarına Karşı Koruyucu

EBEGÜMECİ..... 93
Dikkat: Bebek Sahibi Olmak İsteyen Bayanlar
Kür 1: Kronik Bademcik Enfeksiyonuna Karşı

PAPATYA..... 97
Sağlıklı Diş Etlerine mi Sahip Olmak İstiyorsunuz?
Kür 1: Sinüzite Karşı
Kür 2: Bayanların Depresif Geçen Regl Dönemlerine Karşı

KARABAŞ OTU..... 101
Kür 1: Kanserli Hastalarda ve Diğer Şikâyetlerde
Yirmi Günlük Kürün Uygulanış Şekli
İçindekiler

BEYAZ LAHANA..... 105
Beyaz Lahananın Aquaretic Özelliği
Şeker Hastalığına Yakalanma Riskiniz mi Var?
Zayıflamada Biyotransformasyon Mekanizmasının Gücü
Beyaz Lahana Toksinleri Yakmadan Atar
Beyaz Lahana ve Bağırsak Kanseri
U-Vitamini ve Bağırsak Kanseri
Rayoterapi ve/veya Kemoterapi Sonrası Beyaz Lahana Kürü
Beyaz Lahana Kürü ve Şeker Hastaları
Beyaz Lahana ve B12 Vitamini
Beyaz Lahana ve Hormon Manipülasyonu
Selülit Oluşumu ve Hormonlar
Hamile Bayanlar ve Beyaz Lahana Kürü
Dolaşım Sisteminizi Koruyunuz
Kür 1: Toksin Atıcı ve Kolon Kanserini Önleyici
Kür 2: Kan Dolaşımı Düzenleyici
Kür 3: Selülitlerin Yok Edilmesi
Kür 4: Zayıflamak İçin
Kür 5: Kan Şekerini Düşürücü ve Dolaşımı Düzenleyici

BROKOLİ 121
Brokolideki Etkin Maddeler
Brokoli: Doğal Antibiyotik Takviyesi
Brokoli ve İyi Huylu Prostat Büyümesi
Di-Indolyl-Methan (DIM)
Bağırsak Kanseri
Brokolinin Lifli Yapısı
Kemik Erimesi (Osteoporoz)
Hamile Bayanlar ve Brokoli Kürü
Fibrokistler
Fibrokistler ve Anemi
Kür 1: İyi Huylu Prostat Büyümesine ve Prostatite Karşı (Şikâyetiniz 1-2 Yıldan Beri Devam Ediyorsa)
Kür 2: İyi Huylu Prostat Büyümesine ve Prostatite Karşı (Şikâyetiniz 2 Yıldan Fazla Devam Ediyorsa)
Kür 3 : Kadınların Göğsündeki Fibroadenomlara (Fibrokistlere) Karşı
Sıkça Sorulan Sorular

KARNABAHAR 137
Kür 1: Kronik İdrar Yolları Enfeksiyonlarına Karşı
Kür 2: Mide Ülserine Karşı Tedavi Edici Kür

PATATES 143
Beslenme ve Bağırsak Kanseri
Kan Şekeri Ani Düşenler
Tatlı Patates
Kür 1: Bağırsak Kanserini Önleyici
Kür 2: Bağırsak Kanserini Durdurucu ve Tedavi Edici

ISIRGAN 149
Isırgan Türleri
Tekstil ve Kağıt Endüstrisi
Kurutulmuş ve Taze Isırgan Arasındaki Fark
Lycopen Maddesinin Etki Farklılığı
Dikkat: Menopoz Dönemindeki Bayanlar
Dikkat: Osteoporoz Hastaları
Erkeklerde İyi Huylu Prostat Büyümesi ve Isırgan Kürü
Şeker Hastaları ve Isırgan
Dikkat: Radyoterapi veya Kemoterapi Almış Hastalar
Kuyruk Sokumunda Kıl Dönmesi (Kist Dermoid Sakral)
Zirai İlaç Olarak Isırgan
Romatizma Ağrıları
Kür 1: Akciğer Kanserini Önleyici ve Tedavi Edici
Kür 2: Saçlara Canlılık ve Parlaklık Vermek – Kepeği Önlemek
Kür 3: Kuyruk Sokumu İltihaplanmasına Karşı
Kür 4: Romatizma Ağrılarına Karşı

HAVUÇ 169
Mide ve Yemek Borusu Yanması
Aizheimer Hastalığı
Aizheimer ve Taze Sıkılmış Havuç Suyu (TSHS)
Sigara ve Alkol Tüketenlerin Dikkatine
Unutkanlık
Östrojen Hormonu ve TSHS
Kronik Baş Ağrıları
Dikkat: Migren Ağrıları, Şeker ve Çikolata
Kalp Krizi ve TSHK
Havucun Kalp Krizini Önleme Gücü
Kür 1: Unutkanlığa ve Aizheimer'e Karşı Havuç Kürü

ISPANAK 189
Depresyon ve Ispanak
Ülser ve Ispanak
Gut Rahatsızlığı ve Ispanak
Tere veya Tere Otu
Sigarayı Fazla Tüketenler

DOMATES 199
Kalp Büyümesi
Egzama Hastaları Dikkat
Sarı Nokta veya Yaşlılığa Bağlı Makula Dejenerasyonu
Kür 1: Kalp Büyümesine ve İyi huylu Prostat Büyümemesinin Neden Olduğu İdrar Yapma Zorluğuna Karşı

KEREVİZ 207
Kereviz ve Otoimmün Hepatit
Kereviz ve Siroz
Gut Hastalığı
Romatizmal Şikâyetlere Karşı
Uyarı: Kereviz Tüketimi ve Yüksek Tansiyon
Kür 1: Siroz Hastalığında Önleyici ve Tedavi Edici
Kür 2: Kansızlık Şikâyetine Karşı (Demire Bağlı Anemi)
Kür 3: Ağrılı Romatizmal Şikâyetlerine Karşı

ENGİNAR 221
Kür 1: Safra Kesesi ve Sindirim Şikâyetlerine Karşı
SU
Tırnak Sağlığı ve Su
Selülit ve Su

PIRASA 233
Pırasa Böbrek Taşı Oluşumunu Engeller
Parkinson, İyi Huylu Prostat Büyümesi ve Vergito Hastaları

KEÇİBOYNUZU (HARNUP) 237
Kakao ve Harnup
Nefes Darlığı ve Astım
Keçiboynuzu ve Sperm Hareketliliği
Keçiboynuzu ve Sperm Acrosome Aktivitesi
Akciğer Kanseri ve Keçiboynuzu
Keçiboynuzu Tüketerek Zayıflama ve Sağlıklı Beslenme
Kür 1: Genel Nefes Darlığı, Alerjik Nefes Darlığı ve Soğuk Alerjisi Durumunda
Kür 2: Akciğer Kanserini Önleyici Olarak
Kür 3: Hareketli Sperm Sayısını ve Kalitesini Arttırıcı ve Erkeklerdeki İktidarsızlığa Karşı
Kür 4: Akciğer Ödemine Karşı

TAZE BEYAZ ÜZÜM 251
OPC
Kalp Ritmi Bozukluğu ve Taze Beyaz Üzüm
Reservatrol

YULAF SAMANI 259
Bronşit ve Bronşite Bağlı Nefes Darlığı
Yulaf Samanı Demir, Potasyum ve Fosfor Deposudur
Aizheimer ve Yulaf Samanı
KOAH ve Yulaf Samanı
Kür 1: Ala (Vitiligo) Hastalığına Karşı
Kür 2: Bronşit ve Bronşite Bağlı Nefes Darlığı
Kür 3: Aizheimer, KOAH ve Anemiye Karşı

MERCİMEK 265
Dikkat: Yüksek Kolestrol Şikâyeti Olanlar
Kemoterapi ve/veya Radyoterapi Sonrası

ARSLANPENÇESİ 269
Arslanpençesi ve Migren
Arslanpençesi Hem Önleyici Hem Koruyucudur
Meme ve Prostat Kanserinde Çevre Faktörleri
Arslanpençesinin Kullanma Şekli
Kür 1: Meme, Rahim, Lenfbezi ve Prostat Kanserlerini Önleyici Kür
Kür 2: Meme, Rahim, Lenfbezi ve Prostat Kanserlerini Tedavi Edici veya Yavaşlatıcı Kür
Kür 3: Menopoz Dönemindeki Bayanlar İçin
Kür 4: Bayanların Regl Dönemlerinin Rahat Geçmesi İçin
Kür 5: Bayanların Kadınlık Hormonlarını Düzenleyici
Kür 6: Migrene Karşı

LAVANTA 281
Hepatit C ve Hepatit B Hastaları İçin Enginar
Hekimler İçin
Lavanta Kürü Nasıl Etki Ediyor?
Romatizma ve Hepatit
Alerjik Mevsimler ve Hepatit Hastaları
Karaciğer Metobolizmasını Olumsuz Etkileyen İlaçlar
Deri Rahatsızlıklarına Karşı
Yeni Doğum Yapmış Annelerin Perineal Bölgedeki Ağrılarına Karşı
Sivilciler ve Lavanta Kürü
Karaciğer Rahatsızlıklarında Beslenmenin Önemi
Kür 1: Karaciğer Yetmezliğine, Hepatit B ve Hepatit C'ye Karşı
Kür 2: Saç Dökülmesine Karşı
Kür 3: Ciltteki Sivilce ve Lekelere Karşı

CİVANPERÇEMİ 299
Miyomu Olan Bayanlar Dikkat
Kür 1: Hepatit B Hastaları İçin
Kür 2: Bayanların Sancılı Geçen Regl Dönemlerine Karşı

SOĞAN 303
Kür 1: Prostatite Bağlı Şiddetli Ağrılara Karşı

ÜZERLİK TOHUMU 307
Kür 1: Saman Nezlesi, Alerjik Astım ve Genel Astım İçin

KURUTULMUŞ KİRAZ SAPI..... 309
Kür 1: Regl Dönemine Bağlı Ödeme Karşı
Kür 2: Toksin Atıcı ve Dolaşım Bozukluğuna Karşı

KISA BİLGİLER 313

AÇIKLAMALAR 321
Açıklama 1: Neden Bazı Besinler Gaz Yapar?
Açıklama 2: Zayıflama İlaçları
Açıklama 3: Solanin ve Patates
Açıklama 4: Sağlıklı Beslenmede Dikkat Edilecek Bazı Noktalar
Açıklama 5: Alerji ve Beslenme
Açıklama 6: Sigara
Açıklama 7: Vitaminler
Açıklama 8: Bayanların Regl Dönemindeki Şikâyetleri
Açıklama 9: Hazır Besindeki Katkı Maddeleri
Açıklama 10: Prostat ve PSA (Prostat Spesific Antigen)
Beyaz Lahanada Bulunan Bazı Etkin Maddeler
Keçiboynuzunda Bulunan Bazı Etkin Maddeler
Havuçta Bulunan Bazı Etkin Maddeler
Pırasada Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Anadolu Topraklarının Ayrıcalığı

Değerli okuyucu, Anadolu toprakları eşi benzeri olmayan ve dünyanın hiçbir kara parçası ile karşılaştırmasını yapamayacağımız ayrıcalıklı topraklardır. Öylesine ayrıcalıklıdır ki, üzerinde yetiştiremeyeceğimiz hiçbir bitki yoktur. Peki, bu ayrıcalık nereden kaynaklanıyor? Bu ayrıcalığın nedenlerine sırasıyla bakalım: Aşağıdaki nedenleri sıralamadan önce doğada ve yaratılmış tüm âlemde her şeyin bir denge üzerine kurulu olduğunu ve insanların kurduğu her türlü düzenin de denge kuralları dikkate alınarak inşa edildiğini göz ardı etmeyiniz.

Buzul Çağlar Dönemi

Dünyamız, bugüne kadar dört dönem buzul çağı geçirmiştir. Buzul çağının her biri iki ile üç milyon yıl sürmüştür. Son buzul çağıysa, milattan 18 bin yıl önce sona ermiş ve yaklaşık 250 bin yıl sürmüştür. Anadolu toprakları son buzul çağını yaşamamıştır. Yaklaşık 250 bin yıl olarak tahmin edilen dördüncü buzul çağı Anadolu topraklarını etkisi altına almamıştır.

Buzul dönemde bitki (tohum) ve mikrobiyolojik floranın kendisini geliştirmesi ve adaptasyon faaliyetleri durur. Topraktaki bir tohum filizlenip gelişemez, çiçek açamaz. Toprakta bulunan mikroorganizmalar da faaliyetlerini durdururlar. Tıpkı bir derin dondurucuda mikropların ürememe gibi, mikroplar (bakteriler ve virüsler) çoğalamazlar. Aynı şekilde buzul altında kalan tohumların de gelişmesi

söz konusu değildir. Tıpkı donmuş topraklarda tohumların gelişmesinin mümkün olamayacağı gibi... Kısaca, buzul çağında bitkiler ve mikroorganizmalar yaşamlarını sürdüremezler, gelişimleri ve adapte olma özellikleri de durur. Bir bitki baharda filizlenir, çiçek açar, tohumları toprağa dökülür. Toprağa dökülen tohumlar bir sonraki bahar mevsiminde tekrar filizlenir, çiçek açar ve tohumları tekrar toprağa düşer. Her bahar mevsimiyle bu yaşam tekrar ederek devam eder. Her defasında bitki tohumlarının genetik yapısı çevre şartlarına bağlı olarak kendisini mükemmele doğru geliştirir. Bu durum genetik yapıya sahip her canlıda aynıdır. Kendisini geliştirme programı, her canlının genetik yapısında vardır.

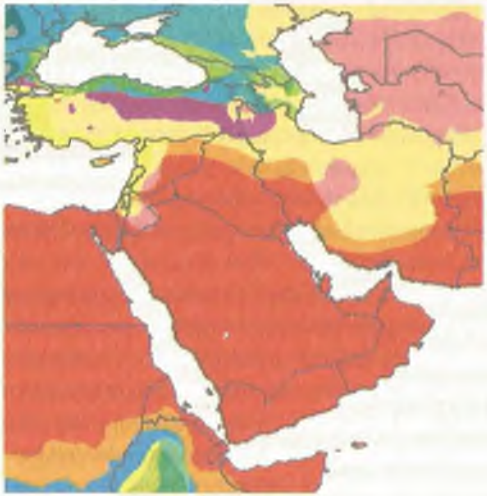
İşte, Anadolu toprakları yaklaşık 250 bin yıl süren dördüncü buzul çağını yaşamadığı için bitkiler ve mikroorganizmalar doğal yaşamlarına devam ederek genetik gelişimlerine, toprakla uyumluluklarına ve bulundukları ortamın çevre şartlarına göre de uyum faaliyetlerine devam etmişlerdir. Bunu şöyle de ifade edebiliriz: Anadolu topraklarında yetişen bitkiler 250 bin kez çiçek açıp tohumlarını toprağa dökmüşlerdir, yani bu döngü 250 bin kez tekrar etmiştir. Anadolu toprakları, 250 bin yıl farkla, buz altında kalan diğer ülke topraklarına göre öndedir. 250 bin yıllık bu gelişmişlik farkı Anadolu toprakları üzerindeki bitki örtüsünü rakipsiz ve ayrıcalıklı kılmıştır. Bu zaman zarfında Anadolu topraklarının bitki örtüsü kendisini geliştirip en mükemmel şekilde genetik gelişimlerini tamamlarken, dünyadaki birçok bölgenin bitki florası buzul çağından dolayı gelişmede ve bulundukları bölgenin toprağına uyumlulukta geri kalmıştır, yerinde saymıştır.

Klimatoloji

Dünyanın hangi bölgesine baksanız, en fazla üç farklı iklim (meteorolojik-klimatolojik) içeren haritaya sahiptirler. Anadolu'ya baktığımızda ise, altı farklı klimatolojik bölge görürüz. Önceleri Rus asıllı Alman klimatolog Wladimir Köppen ve daha sonra yine Alman asıllı klimatolog Rudolf Geiger ortak çalışmaları neticesinde, 1936 yılından beri geçerli olan ve bugün dahi tüm dünyanın kabul ettiği Köppen-Geiger iklim bölgeleri haritalarını çıkarmışlardır. Bu haritalara baktığınızda Anadolu'da altı farklı iklimin hüküm sürdüğü bölgesel haritayı görmekteyiz. İklimdeki bu altı farklı çeşitlilik, Anadolu topraklarında yetiştiremeyeceğimiz bitkinin olmadığının da göstergesidir. Gerçekten de topraklarımızda yetiştiremeyeceğimiz herhangi bir bitki yoktur.

Bazı durumlarda, bazı ağaçlarda tohumu veya fidanı ilk ektiğimizde birtakım zorluklar ile karşılaşabiliriz; Bunun sebebi adaptasyondur. Dikilen ağaç, en geç birkaç yıl içerisinde bulunduğu toprağın mikrobiyolojik florasına, iklimine ve çevre şartlarına uyumluluğunu geliştirerek verimli hale dönüşür. Örneğin,

kivinin ülkemizde ilk tarımı yapıldığında adaptasyon süreci yaşanmıştır ama artık adaptasyon süreci geride kalmış olup kivinin tarımı, gayet başarılı biçimde yapılmakta ve kaliteli ürün alınmaktadır. Daha önceleri ise kivi tamamen ithal ediliyordu.



HARİTA 1

HARİTA 2

Anadolu'nun altı farklı iklim bölgelesinin (zone) olması biyolojik çeşitlilikte zengin endemik bitki florasının oluşmasında ve bu yapının korunmasında en önemli faktörlerden bir tanesidir. Değerli okuyucu, doğayı anlar, onun kurallarını öğrenir ve ona ayak uydurursak doğa her dönemde biz insanlara nimetlerini sunmaya devam eder. Ancak doğayı anlamadan, tanımadan ve kurallarını öğrenmeden değiştirmeye kalkışırsak onu cezalandırmış oluruz. İşte, tabiatı cezanlandırırsanız, tabiat da sizi cezalandırır. Bugün yaşadıklarımız buna en güzel örnektir. İnsanoğlu, tabiatın tohumlarını değiştirdi. Tükettiğimiz nimetle-

rin (sebze, meyve ve tahıl) tadı tuzu yok. Tohumları değiştirdiğimiz için bu nimetlerin içerikleri de eksik kalmıştır. Tohumları değiştirilmiş bu ürünlerin birçok etkin maddesi eksik veya yetersiz olduğu için bağışıklık sistemi yeteri kadar güçlenemediğinden, insan yatkın olduğu hastalıklara kolayca yakalanabilmektedir. Kısaca, tohuma müdahale etmek, **"NİMETİ İLLETE DÖNÜŞTÜRMEK"** anlamına gelir.

Kükürt ve Bor

Güneydoğu Anadolu'da kükürt içerikli zengin topraklar bulunur. Afşin-Elbistan yöresinde her yıl yapılan lahana yarışmasında ağırlığı 45 kiloya varan lahana yetiştirilmektedir. Elbistan'da ortalama normal ağırlığı 35 kg olan lahana yetişmektedir. Görenler şaşkınlıklarını gizleyemiyorlar. **"Acaba ne kadar hormon vererek bu hale getirdiler"** diye düşünenler bile oluyor. Hormonla hiç alakası yoktur. Elbistan bölgesi kükürt içerikli zengin linyit kömürü yataklarına sahiptir. Toprağının kimyasında bulunan kükürt, bu ağırlıkta ve büyüklükte lahana yetişmesinde en önemli rolü oynamaktadır. Unutmayınız, lahana, brokoli, karnabahar, turp, hardal, soğan, sarımsak, pırasa hepsi zengin kükürt içeriklidir. İsimlerini yazdığım tüm bu ürünler, insan sağlığının korunmasında çok fonksiyonel, çok amaçlı besinlerdir. Anadolu topraklarında yetişen bu ürünler dünyanın herhangi bir kara parçasında yetişen cinsleri ile mukayese dahi edilemez.

İç Anadolu'nun kuzeyi ve doğu Ege'nin zengin bor içermesi, bu bölgelerde yetişen tıbbi bitkilerimizi, dünyanın en üstün ve en ayrıcalıklı bitkileri yapmaktadır. Özellikle bu bölgelerde yetişen bitkilerin segonder metabolitlerinin farklılığı ve şifa gücü, toprağının içerdiği bor'dan kaynaklanmaktadır.

Biyolojik çeşitlilik

Değerli okuyucu, Trabzon-Çaykara-Sürmene yöresinin ortak vadileri olan Sultan Murat Yaylası öylesine ayrıcalıklıdır ki, ilk seyahatimdeki şaşkınlığımı hâlâ unutamam. Tek bir vadide 80 çeşit armut, en az 50 çeşit erik ve elma türünü bir arada görebiliyorsunuz. Bölge insanının yaşlıları her türün ismini size teker teker sayıyor. İşte, size birkaç armut türünün o yöredeki adları:

- Bsomolikap
- Şekerap
- Gontrap
- Kastonap
- Koçinap
- Karpuzap
- Şimonap
- Mayap
- Ağrap
- Limonap
- Kundurap
- Gayzurap
- Alikanap
- Alyanak
- Ksilap
- Dalkırap
- Rus armudu
- Masrapap
- Milap
- Brokopap
- Zilbano
- Değirmenap (tükenmiş, yok olmuş)
- Alevrap
- Abizika (tükenmiş, yok olmuş)
- Lazap

Bunlar, Sultan Murat Yaylası'nı ziyaretim sırasında not aldığım armut türlerinden bazıları. Yukarı Hopşera (Akdoğan) köyündeki caminin önünde gördüklerim karşısında gözlerim doldu; 10 metrekarelik toprak yüzeyinde en az 18 çeşit bitki türü saydım. Kırkkilit (equisetum arvensa) bitkisini, ısırgan türlerini (dişi ve erkek), havucun gen kaynağını, karanfilin başlangıç türünü, marulun gen kaynağını gördüm. Ve bu bitki örtüsünün %40'ı 15-20 günde bir değişiyor. Karayemiş (Laz kirazı) tabii ki bolca vardı. O bölge insanlarının **"şeytan tayyaresi"** dedikleri karahindibanın nasıl bir endemik bitki olduğunu düşündüğüm zaman hayretler içerisinde kalıyorum. Bu zengin biyolojik çeşitlilik bize Allah'ın bir lütfudur. Ne kadar çok farklı bitki bir arada bulunursa, o kadar zengin biyolojik çeşitlilik var demektir. Biyolojik çeşitlilik (çok sayıda farklı bitkilerin bir arada bulunması) yeni yeni bitki türlerinin ortaya çıkmasında en etkili özelliktir.

Köydeki bazı yaşlılar ile konuştum. Sohbet arasında söz gençlerden açılınca, bir duraksama oluyor, sessizleşiyorlar. Gözlerini vadiden aşağıya çevirip, fısıldar gibi mırıldanıyorlar: **"Onlar büyük şehirlere gittiler, burada sadece biz yaşlılar varız."** Konuyu değiştiriyorum, anlıyorum ki, bu acı yalnızlıktan öte, yüreklerinin derinliklerinde sessiz çığlıklar, özlem duyguları çırpınıyor. Anadolu'nun binlerce köyü bugün aynı durumda, yaşlılara terk edilmiş, gençler büyük şehirlere göç etmişler. Anadolu topraklarının binlerce köyü yaşlılara emanet edilmiş. Büyük şehirlere göç etmiş gençlerine, zaman zaman köylerinde yetişen gerçek organik meyve, tahıl ve baharatlardan gönderiyorlar. Unutulmamak, hatırlanmak isteklerinin ötesinde çocuklarının, katkısız doğal ürünlerle beslenmelerini istiyorlar. Biliyorlar ki, köyde yaşayan insanlar daha uzun ve sağlıklı yaşıyorlar. Artık günümüzde doğada yaşayan yaşlılar, büyük şehirlerde yaşayan gençlerini gömer oldular. Kim bilir, belki de bu acıyı yaşamamak için, içgüdüsel olarak gençlerine köylerinden doğal ürünleri hazırlayıp gönderiyorlar. Yaşlıların gençlerini gömmeleri sadece savaş dönemlerinde olur. Barış ve huzurun olduğu bir ülkede normalde gençler yaşlılarını gömerler. Ancak, günümüz insanı büyük şehirlerde her türlü gıdayı doğal olarak tüketemediği için (katkılı olmayan ne kaldı ki!) kolayca ve erken yaşlarda yatkın olduğu hastalıklara kolayca yakalanıyor. Anadolu köylerinde yaşayanlar doğal ortamda doğal gıdalarla beslenip (katkısız, hormonsuz, zirai ilaçsız ve gübresiz) köyün tertemiz havasını soluduklarından, pınarlarından kana kana serin suları içtiklerinden uzun sağlıklı yaşıyorlar. Anadolu insanının bu anlamda devlete de pek bir yükü yok, hastane ve ilaç masrafları hemen hemen yok denecek kadar az. Büyük şehirlerde yaşayanlar sağlıklı ve doğal besini pek bulamadıklarından, kolayca hastalanıyorlar, uzun süreli iş kayıplarına neden oluyorlar. Büyük şehirlerin hastanelerinde MR, tomografi, doppler sonografi gibi çeşit çeşit detaylı tahliller yaptırarak hastalıklarına teşhis koydurmaya çalışıyorlar. Avrupa'da ise mecbur kalınmadıkça doktorlar MR ve tomografiye izin vermiyorlar. Çünkü her iki görüntüleme yöntemi

de risk oluşturuyor. MR, en az 500-600 adet röntgen filmi çektirmek anlamına geliyor. Yani o sırada fazlasıyla ışın alıyoruz. Düşünün, tek bir röntgen filmi çekileceği zaman kurşun yelek giydiriliyor.

Konumuza dönelim. Sultan Murat Yaylası'nda dolaşırken, Allah'a şükrettim, "Yarabbi, bu nasıl bir zenginlik bize lütfettiğin" demekten kendimi alamıyordum. Dualarımda, "Anadolu topraklarının bu biyolojik çeşitliliğinde, büyük şehirlerde yaşayan Anadolu insanını, tohumundan ve bitkisinden emin kıl ve sahip çıkmaları için idrak gücü ver Allah'ım" diyorum.

HARİTA 3

Değerli okuyucu, olay sadece Sultan Murat Yaylası değil, onun gibi nice yörelerimiz, vadilerimiz ve yaylalarımız var. Bizdeki yayla anlayışı "sıcaktan kaçmak için gidilen yer"dir. Bu topraklara nankörlük ediliyor ise, tek nedeni cehaletimizdendir. Allah, bizleri okumuş cahillerden korusun. Harita 3'e baktığımızda Karadeniz Bölgesi'nin Avrupa-Kafkasya-Sibirya florasına, İç Anadolu Bölgesi'nin İran-Türkmenistan-Moğolistan florasına ve Akdeniz Bölgesi'nin ise, tüm Avrupa'da yetişen endemik bitki florasına, üstelik daha zengin bir şekilde sahip olduğumuzu görüyoruz.

Değerli okuyucu, size Anadolu topraklarında yetişen soğanımızın nasıl zengin bir tür çeşitliliğine sahip olduğunu aşağıdaki dünya haritası üzerinden vermek istiyorum. (bkz. Harita 4) Bu harita üzerinde Anadolu'da 150 çeşit soğan türü yetiştiğini görmekteyiz. Bu harita yabancı kaynaklardan alınmıştır. Yabancı kaynaktan alıntı yaptığımı özellikle vurgulamamın amacı, yabancıların topraklarımızın üzerinde yetişmekte olan biyolojik çeşitliliği bizlerden daha iyi biliyor

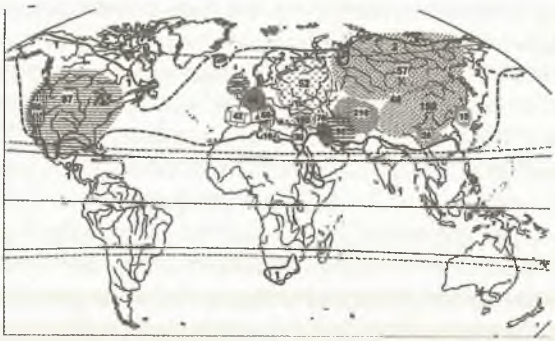
olmalarıdır. Ne acıdır ki, bizler bu konuda eğitilmedik, cahil bırakıldık. Çerçöp denildi, ot denildi, kocakarı işi bu bitkiler, denildi. Yıllar önce bitkiler üzerine ilk konuşmaya başladığımda bana "şarlatan" diyen bilim adamlarını hatırlıyorum. Savcılıklara şikâyet edildim. Defalarca ifadem alındı. Eğer, bu konuda toplum eğitilmiş olsaydı, okullarda eğitimi verilse idi, bugün Anadolu toprakları dünyanın en zengin bitki bölgelerine sahip olmuş olurdu. Katma değeri yüksek binlerce tür bitkimizi işleyip ihraç ediyor olurduk.

Toplumu eğitirsek, ülke toprağının bitkisine sahip çıkar. Bu konuyu kapatırken size bir acı gerçeği daha örnek olarak vermek istiyorum. Ülkemiz insanlarına narenciye dediğinizde suyu sıkılır, içilir veya kabuğu soyulup yenir bir meyveyi anlar. Oysa Türkiye yıllardır portakal çiçeğinin esansını veya kabuğundan elde edilen yağı kozmetik ürünlerde kullanmak amaçlı ithal ediyor. Reva mı?

Narenciye suyu çıkartan fabrikalar tonlarca kabuğu çöpe atıyor. Tonlarca kiraz sapı hasat zamanı çöpe atılıyor. Anatolius türü çınar yaprağı heba olup gidiyor. Düşen yaprağın üzerine onun kıymetini sorgulamadan basıp geçiyor. Ülkemizde son yıllarda nar yoğun bir şekilde üretilmeye başlandı. Nar suyu üretim tesislerinde kabuklarının da tonlarcası çöpe gidiyor, halbuki Almanlar nar kabuklarından gribe karşı önleyici "grip çayı" yapıyorlar ve milyonlarca adet "Granatapfeltee" olarak eczanelerde ve süpermarketlerde satıyorlar.

Onun içindir ki, her namazımda; "Yarabbi, Anadolu topraklarında yaşayan insanımızı tohumlarından ve bitkilerinden emin kıl" diye dua ediyorum.

Değerli okuyucu, Anadolu toprakları ve üzerinde yetişen nimetler, bize Yüce Allah'ın bir lütfudur. Bakınız 102'nci surenin son ayeti olan 8. ayette Yüce Allah ne buyuruyor: **[Summe (sonra) le (mutlaka) tus'elunne (sorgulanacaksınız) yevmeizin (o gün, hesap günü) anin naîm (nimetlerden)]** "Size verdiğim nimetlerden mutlaka hesap günü sorgulanacaksınız."



HARİTA 4

Su Dengesi

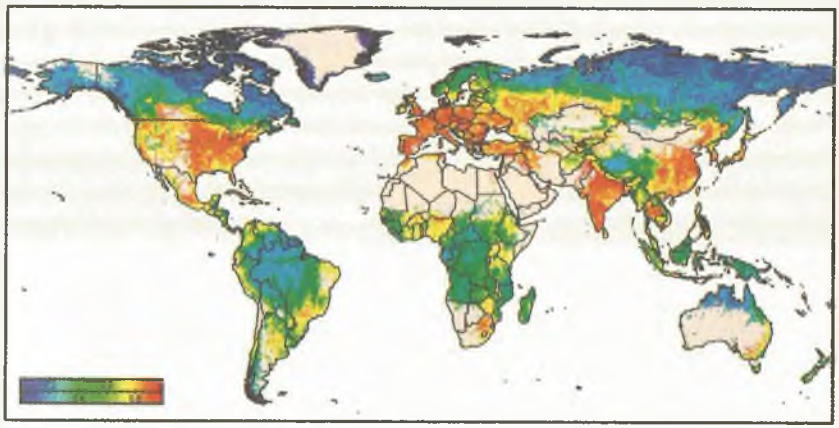
Anadolu'nun yakın ve uzak komşularına baktığımızda (İran, Azerbaycan, Rusya, Türkmenistan gibi) yeraltından milyonlarca metreküp ham petrol ve doğalgaz çıkartılıyor. Yani, doğanın 1000 yılda oluşturduğu fosil kaynaklı ham petrol ve doğalgaz 24 saat içerisinde yeryüzüne çıkartılıyor. Bu hızlı tüketim yakın bir gelecekte ham petrolün tükeneceği gerçeğini ortaya koyar. Bilim adamları daha şimdiden yeni enerji kaynakları üzerinde araştırmalar yapmaktadır. Benim burada üzerinde durduğum iki ayrı konu var. Birincisi yeraltından toprak yüzeyine çıkartılan ham petrolün toprak üstü su dengesini nasıl etkilediği ve ikincisi de Kuzey Kutbu'nda kırılan buz dağlarının Atlas Okyanusu'na geçerek Golf Stream akımının hızını kesmesidir. Bu hız kesme (yavaşlama), özellikle Golf Stream akımının geri dönüş yolu üzerinde olan İskandinav ülkeleri önünden geçerken daha yoğun bir şekilde gerçekleşmektedir. Anadolu'ya gelen yağışların en önemli kaynağı Golf Stream akımıdır. 2014 Şubat ayından itibaren buzulda büyük kırılmalar yaşanmaya başladı. Bu kırılmalar bazen haftalık, bazen aylık dönemler halinde sıkça yaşanmaya başladığı için Anadolu ani ve çok yoğun yağışlar almaya başlamıştır. Örneğin, 7 gün arayla iki buzul kırılması yaşandı ise bunun etkisi haftalar sonra geri dönüş yolunda İskandinav sahillerine ulaştığında hız yavaşlaması nedeni ile bize yoğun fakat ani yağmur inişi olarak etki etmektedir. Üniversitede verdiğim Termodinamik dersinde 2014 yılının Şubat ayında basitçe bu problemi öğrencilerime çözerek anlatmıştım. "Önümüzdeki aylarda ve özellikle yaz mevsimi de dahil olmak üzere ani ve yoğun yağış alacağız" demiştim. Öğrencilerimden bazıları "Hocam her yoğun yağmur yağışında, derste anlattığınız Golf Stream akımını ve çözdüğümüz problemi hatırlıyoruz" diyorlar.

Değerli okuyucu, Golf Stream akımı yaklaşık 100 km genişliğinde ve 500 m derinliğinde bir su kütlesinin ortalama 2 m/saniye hızla hareket ettiği ve bu hızın değişimini etkileyen buzul dağlarından kırılıp denize karışan buzulun kütlesidir. Kırılan buz kütlelerinin miktarı (büyüklüğü) Golf Stream akımının hızı üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Bu veriler doğrultusunda İskandinav ülkeleri sahillerinden geçiş, seyir hızı ve sıcaklık ölçüm değerlerine bakarak; Anadolu'ya gelecek olan yağış miktarının nasıl olacağı konusunda termodinamik kuralları da dikkate alınarak hesaplamalar yapılabilir.

Yeraltından çekilen sıvı ham petrolün miktarı, dünya üzerindeki bulutların taşıdığı su miktarı ile dengeli bir hareket sürdürmek zorundadır. Tabii ki gravitasyonun kütle değişimi ile nasıl etkilendiğini de dikkate almak gerekir.

Anadolu toprakları Avrupa ve Asya kıtaları arasındaki köprüdür. Bu köprünün altı çok önemli bir tektonik yapıya sahip olması nedeniyle nehir kay-

naklarının kimyası ve debisi kolay değişmez. Bu nedenle Ortadoğu ve Mezopotamya'nın da su potansiyelinde yeryüzü ve yeraltı ana arterini oluşturur. (bkz. : Harita 5)



HARİTA 5

Allelopatik özellik

Değerli okuyucu, doğaya çıktığınızda size huzur veren bitki dünyasını görürsünüz. Yemyeşil bir doğa, rengârenk bitkiler, değişik ağaçlar hep bir arada insana huzur verir. Halbuki size huzur veren o bitki dünyasının kendi arasında nasıl bir yarış ve savaş olduğunu bir bilseniz... Ayrıca, bitkilerin üzerine çıkan böceklere, parazitlere karşı o bitkinin açtığı savaş öylesine güçlüdür ki, bu durumu bitkinin kimyasına baktığınızda anlayabilirsiniz. Toprakta bulunan mikroorganizmaların bitki köklerine vermeye çalıştıkları zarar da hiç yabana atılmayacak ölçüdedir. Tüm bunlar ekolojik dengenin unsurlarıdır. İşte her bitki, çevresindeki diğer bir bitkiye ve mikroorganizmalara karşı mücadele vermek zorundadır. Bu mücadelesinde bitki kendisini nasıl savunur? Bitki, üzerine çıkan ve kendisine zarar vermek isteyen parazite veya böceğe karşı bağışıklık sistemini harekete geçirerek zehirli madde üretir. Böcek bitkiyi ısırdığında bu zehirli madde böceğe zarar verir. Ancak, bitkinin kendisini koruma amaçlı ürettiği bu zehirli maddeler insan sağlığı için faydalı maddelerdir. Doğada, bitkilerin kendi aralarındaki ve yine mikroorganizmalara karşı açtığı savaşa "allelopati" denir. Bitki dünyasında ne kadar zengin biyolojik çeşitlilik var ise, o denli zengin savaş çeşidi var demektir. Bu da, allelopatik etki o kadar güçlü demektir. Allelopati ne kadar güçlü ise; bitkilerin bağışıklık sistemi de o kadar güçlüdür. Bitkinin, bağışıklık sisteminin güçlenmesi bitki çeşitliliğinin zenginliğine bağlıdır. Bağışıklık sistemi ne kadar güçlenirse bitki o kadar güçlü etkin madde üretir.

Bu etkin maddelere "segonder metabolitler" denir. Kendisini savunma amaçlı olarak zararlılara karşı üretilen bu etkin maddeler (segonder metabolitler), biz insanları hastalıklara karşı koruyan, tedavi eden etkin maddeleri oluştururlar.

Şimdi şu sorunun cevabını arayalım: Bir bitki monoflora (tektip bitki) içerisinde mi daha güçlü etkin maddelere sahiptir, yoksa biyolojik çeşitlilik (multifloral) içerisinde mi? Soruyu biraz daha farklı olarak şöyle soralım. Diyelim ki, karaciğer yağlanmanız var ve maydanoz-limon (sabahları) ve lavanta (akşamları) kürü uygulayacaksınız, fotoğraf 1'deki lavantayı mı (monofloral), yoksa fotoğraf 2'de gördüğünüz (multifloral) ortamda yetişen lavantayı mı tercih edersiniz?

foto 1 (monofloral lavanta)

foto 2 (multifloral)

Bir soru daha: Serada yetişen sebze veya meyveyi mi, yoksa açık alanda yetişenleri mi tercih edersiniz?

Anadolu'ya sahip çıkınız

Her ırkın, kavmin, milletin bir yaşam şekli ve kültürü vardır. Anadolu'da yaşayan onlarca farklı kültürün ve kavmin insanları tıpkı, doğadaki biyolojik çeşitliliğinin zenginliği gibi en önemli beraberlik unsurunu oluşturmaktadır. Büyük şehirlerde yaşayan insanlar doğal yaşamdan uzak, topraktan uzak, stres dolu bir yaşam sürdürmektedirler. Sağlıklı uzun bir yaşamın en temel unsuru tabiat ile iç içe yaşamakla mümkündür. Bir insan ne kadar doğal yaşamdan ve doğal yaşamın doğal ürünlerinden uzak ise, o denli hastalıklara yakalanma riski ile karşı karşıyadır. Peki, çözüm nedir?

Değerli okuyucu uzun yıllar yurt dışında yaşadım, Avrupa'nın en önde gelen büyük şehirlerinin nüfusuna baktığınızda 300 bin ile 600 bin civarındadır. Avrupa'da yaşadığım dönemlerde ilk yemek davetini aldığımda şaşkınlığımı gizleyemedim. Öğretim üyesi bir arkadaşım beni akşam yemeğine evine davet etmişti. Eşinin, Türk mutfağını da çok yakından tanıdığını ve Türk yemekleri hazırlayacağını söyledi. Ev adresini yazıp elime verdiğinde önce garibime gitti, şehirden en az 45 dakikalık bir mesafeydi, hafta sonu evine davet edildiğimi düşündüm, çünkü davet günü cumartesiye geliyordu. Akşam yemeğine katılmak üzere trenle yola çıktım. Henüz güneş batmamıştı. Misafir olduğum aile 7 kişiden oluşuyordu. Sohbet esnasında anladım ki, burası hafta sonu evi değil, normal günlük yaşadıkları evleriydi. Doğanın içinde, bir bölümünde meyve ağaçlarının, bir bölümünde de sebzelerin yetiştirildiği yaklaşık iki dönümlük arazi içerisinde yaşıyorlardı. Bahçedeki lavanta ve gül bölümü en çok dikkatimi çeken şey oldu. Etraf öylesine sessiz sakindi, hava o kadar temizdi ki... Yaklaşık üç saatlik ziyaretten sonra geri döndüm. Geri dönüş yolunda yaşam tarzlarına imrenmedim dersem yalan olur. Ertesi gün gördüklerimi sorgulamaya başladım. Avrupa'nın büyük şehirlerinde yaşayan akademisyen, doktor, mühendis ve iş adamları çalıştıkları şehirlerin dışında, köylerde yaşıyorlar. Aynı mesafede yaşayan işçiler de köylerinden çıkıp şehirlere çalışmaya gidiyorlar. Her gün hızlı trenle gelip gidiyorlar. İndikleri tren istasyonunun otoparkından araçlarına binip 10-15 dakikalık mesafedeki evlerine, huzurun sakinliğin ve sessizliğin dolu dolu yaşandığı evlerine gidiyorlar.

Değerli okuyucu, bence ülkemizin en önemli projesi olan HIZLI TREN ağı örülmeye başladı. Bir saatte Anadolu'nun içine giriyorsunuz bu trenle. En fazla bir saatlik mesafede bulunan Anadolu'nun yerleşim birimlerinden (köy) 2-3 dönümlük bir toprak parçası satın alınız, ağaçlandırınız, birkaç yıl içerisinde ağaçlarınız büyüyecek, istediğiniz doğal tohumdan sebzeniz yetişecek ve hafta

sonları o toprak sizi çekmeye başlayacaktır. Artık orada zaman geçirmek için hafta sonunu iple çekeceksiniz. Tertemiz bir havada, isterseniz sondaj vurdurup çıkartacağınız serin sulardan içerken, bahçenizi de hortumla sulama keyfini yaşarsınız. Karpuzunuzu, kavununuzu sulayınız, unutmayın, onların tohumlarını siz ektiniz. Kendi elinizden, kendi emeğinizden oluşan doğal ürünler... Belki, kümes hayvanlarınız da olur. Belki, çocuklarınızdan bir tanesi kuzu beslemek isteyecektir. İnanın, daha sonra hep orada kalmak isteyecek, işinize oradan gidip geleceksiniz yüksek hızlı trenle. Bu öylesine bir çekim gücüdür ki, ben buna toprak çekimi diyorum. Zaten insan topraktan yaratılmadı mı? Bu çekim yerçekimi (gravitasyon) değil, toprak çekimidir. Şimdilerde çok kaliteli prefabrik evler birkaç gün içerisinde kurulabiliyor. Araştırıp fiyatlarını sorunuz, ne kadar ucuz olduğunu hayretle göreceksiniz.

Bizler Anadolu insanıyız, genlerimiz Anadolu'ya özgü olarak programlanmış ve gelişmiş. Çünkü Anadolu'nun suyuyla, tahılıyla, sebzesiyle, meyvesiyle ve baharatıyla beslendik. Unutmayınız, beslenme şekli doğrudan genetik yapıyı etkilemektedir. Bizler Anadolu insanlarıyız, ferah ve rahat ortamları severiz, oturduğumuzda bile yayılmayı severiz. Bir kahvehaneye girin, bir kolunu bir sandalyeye, bir ayağını başka sandalyeye atmış çok insan görürsünüz. Onların bu rahatlığını sakın yadırgamayın. Boş sandalye yoksa hemen bir sandalyeyi boşa çıkartıp size teslim edecektir.

Yukarıda bahsettiğim bu projeyi hayata geçirmeden önce şöyle bir düşünün: İstanbul trafiğinde işinize giderken ve dönerken ne kadar zaman harcıyorsunuz? Soluduğunuz egzoz gazlarını düşünün. Hangi markete girseniz bütün gıdalar kapalı kapların içerisinde ve katkısız olmayanı yok. Gece uyurken sizi uyandıran gürültüyü düşünün. Sırf stresten oluşan bir yaşam... Yukarıda bahsettiğim proje, arsası da dahil olmak üzere, satın aldığınız bir otomobil fiyatına eşdeğerdir. 4-5 yıl sonra geç kalmış olabilirsiniz, çünkü arazi fiyatları yükselecektir. Neden mi? Çünkü hissediyorum, gözlemler yapıyorum, büyük şehirlerde yaşayan bu insanlar akın akın Anadolu'ya göç edecekler. Çünkü bu toplumun genetik yapısı Anadolu'ya uygun. Rahat ve ferah yeri sever insanımız. Orada huzur var, orada uzun ve sağlıklı bir yaşam var, orada stres yok. Sabah sizleri uyandıracak olan kuş ve horoz sesleri var. Düşünmeden karar vermeyiniz. Allah, doğru ve hayırlı kararlar almayı nasip etsin. Amin.

Unutmayınız! Doğa asla çöp üretmez

Değerli okuyucu, dalından düşen herhangi bir yaprak; portakalın, patatesin veya elmanın soyup attığınız kabukları; tükettiğiniz kirazın sapı, tarladan toplanan mısırın dış kabukları veya püskülleri, ağzınızdan çıkardığınız herhangi bir meyvenin tohumu, velhasıl doğanın ürettiği herhangi bir şey çöp değildir. Eğer insan, doğanın ürettiği herhangi bir şeye çöp diyor ise, biliniz ki o konuda bilgi sahibi olmadığı için veya ilmi yetmediği için çöp diyebilmektedir. Allah, doğanın yaratıcısıdır. Bu konuda gayet açık ve sarih ayetleri var. Bu âlemi süs olsun veya eğlence olsun diye yaratmadığını, tam aksine hikmetle yarattığını ve hikmetle yarattığı nimetleri biz insanların hizmetine sunduğunu bildiriyor. Peki, biz insanlar ne yapıyoruz? Büyük bir başarıyla doğanın dengesini bozuyoruz.

Casiye 45/13

"Göklerdeki ve yerdeki her şeyi kendi katından (bir nimet olarak) sizin hizmetinize verendir. Elbette bunda düşünen bir toplum için deliller vardır."

Ahkaf 46/3

"Biz, gökleri, yeri ve onlar arasındaki her şeyi ancak bir anlam ve amaç üzere ve belli bir süre için yarattık ama hakikati inkâra şartlanmış olanlar, kendilerine tebliğ edilen uyarıdan yüz çevirirler."

Ali-İmran 3/191

"Onlar ki ayakta dururken, otururken ve uyumak için uzandıklarında Allah'ı anar (ve) göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde inceden inceye düşünürler: 'Ey Rabbimiz! Sen bunları(n hiçbirini) anlamsız ve amaçsız yaratmadın. Sen yücelikte sınırsızsın! Bizi ateşin azabından koru!"

Bakara 2/29

"O öyle bir yaratıcıdır ki, yerde ne varsa hepsini sizin için yarattı; sonra iradesini göğe yöneltip onları yedi gök olarak düzenledi. O, her şeyi pek iyi bilendir."

Sad 38/27

"Ve biz, hakikati inkâr edenlerin sandığı gibi, göğü ve yeri ve ikisi arasındaki şeyleri bir amaç ve anlamdan yoksun yaratmadık. Vay hallerine (cehennem) ateşindeki o inkârcıların!"

Anadolu toprakları konusunu, Allah'ın biz insanlara gönderdiği yüce kitabın (Kur'an-ı Kerim) Rahman Suresinin 8. ayeti ile tamamlıyorum.

Rahman 55/8

(Dengeyi bozmayın).

Şifalı Bitkiler

Değerli okuyucu, *"Bitkisel Sağlık Rehberi"*ni bitkilerin önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünü göstermek amacıyla yazdım. Buradaki bilgiler, uzun yılların araştırmaları ve incelemeleri sonunda ortaya koyduğum araştırma sonuçlarıdır. Ancak, kitabın kesinlikle herhangi bir iddiası yoktur.

Bildiğiniz üzere, genetik yapımızda birçok hastalık programlanmış olarak mevcuttur. Bu programlanmış hastalıkları anne veya babadan ya da her ikisinden alabilmekteyiz. Ancak, anne veya babadaki hastalıklı geni mutlaka alacağız diye de bir kural yoktur. Eğer yanlış besleniyorsak, sigara ve alkol tüketiyorsak, sağlıksız çalışma ortamlarında çalışmak zorundaysak, stres altındaysak, soluduğumuz hava temiz değilse, hormonlu besinleri tüketiyorsak veya uygun olmayan çevre şartlarında yaşamımızı sürdürüyorsak genetik yapımızda programlanmış olan hastalıkların erken yaşlarda ortaya çıkmasına neden oluruz. İçtiğimiz içeceklerden, sudan ve tükettiğimiz tüm besinler üzerinden aldığımız kimyasallar, bakteriler ve virüsler de bunları tetikler.

Saydığım bu etkenler genetik yapımızda programlanmış olan hastalıkların erken ortaya çıkmasında aynı zamanda da genetik yapımızın dışında hücrelerimizi, hücrelerimizin meydana getirdiği dokularımızı ve de dokularımızın meydana getirdiği organlarımızı olumsuz etkileyerek hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İrsi olarak (genetik) aldığımız hastalık genlerinin dışında, yukarıda bir kısmını belirtmiş olduğum dış etkenlerden dolayı da hem genetik yapımız hem de hücrelerimiz olumsuz etkilenmektedir. Hücrelerimizin olumsuz etkilenmesi demek dokularımızın, organlarımızın ve genel sağlığımızın olumsuz etkilenmesi demektir. Çoğu zaman hastalıklar insanların en verimli çağlarında ortaya çıkmakta, kalıcı rahatsızlıklara ve kalıcı organ şikâyetlerine neden olabilmektedir.

Tüm bunlar büyük iş gücü kayıplarına, verimliliğin düşmesine ve erken ölümlere neden olmaktadır. Ayrıca, ekonomiye getirdiği yük tahmin edilemez boyutlara ulaşmaktadır. Sadece Almanya'da kardiyo-vasküler hastalıklar için bir yılda harcanan ilaç masrafı 50 milyar Euro'nun üzerindedir. Yine Almanya'da romatizmal şikâyetler için tüketilen ilaçların bir yıllık toplam masrafı 25.3 milyar Euro'dur.

Belirtmek istediğim bir diğer konu da hastalıklara bağlı olan ölümlerin sıralamasıdır. Birinci sırayı kalp-damar rahatsızlıkları almaktadır. Daha 1900'lü yıllarda dördüncü sırada olan kanser günümüzde ikinci sırada yer almış durumdadır. 2010'lu yıllarda ilk sıraya yerleşeceğine kesin gözüyle bakılmaktadır. Üçüncü sırada enfeksiyona bağlı ölümler, dördüncü sıradaysa ilaçların yan etkisine bağlı olan ölümler yer almaktadır.

Bu ölümlerin sebebine bir başka açıdan bakmak gerekirse, HIV, aids hastalığına neden olan bir virüstür. *(Aids hastalığından ölenlerin çoğu hastalıktan değil HIV virüsüne karşı başlatılan tedaviden kaybedilmektedir.)* İtalik karakterle yazmış olduğum bu son cümlenin ne denli ciddi bir tartışma konusu olduğunun bilincinde ve sorumluluğundayım.

Günümüzde ilaçlar hastalıklar ortaya çıkmadan kullanılmamaktadır. Kış aylarında faranjite veya bademcik iltihabına yakalanmamak için önleyici olarak antibiyotik kullanamayız. Tüm dünyada hızla yayılmakta olan hepatite karşı interferon tedavisini bir önleyici tedavi olarak düşünemeyiz. Tıpkı kansere karşı önleyici olarak, zaman zaman ışın tedavisini veya kemoterapiyi de alamayacağımız gibi. Kısaca, bu ilaçları bir koruyucu veya önleyici olarak kullanmak mümkün değildir. Ancak doğru bitkiyi bulup, hazırlayıp, uygulayarak bu tür hastalıkları önleyebilir ve onlara karşı korunabiliriz.

Sağlıklı beslenerek birçok hastalığa yakalanmaktan kendimizi koruyabiliriz veya o hastalığı geciktirebiliriz. Ancak, sadece sağlıklı beslenmenin yeterli olmayacağı da bilinmeli. Sağlıklı beslenme her ne kadar geciktirici bir rol üstlenebiliyorsa da yeterli değildir. Beslenme esnasında aldığımız besinler sağlıklı olmalarına rağmen, öğünlerimizde çok farklı besinleri bir karışım olarak aldığımızdan yetersiz kalırlar. Çünkü öğünlerimizde aldığımız bir besindeki etkin maddeler diğer bir besinin etkin maddesiyle reaksiyona girerek etkin gücü zayıflayabilmekte veya tamamen ortadan kalkabilmektedir.

Çoğu zaman yazılı veya görsel medyada bir bitkinin falanca hastalığa iyi geldiği veya falanca hastalığı önlediği belirtilir. Bunu duyanlar hemen öğünlerinde o bitkiyi fazlaca tüketmeye başlarlar. Bu tür bir tüketimin önleyici olarak

pek faydası yoktur. Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum. Havuç, Alzheimer hastalığını önleme ve cinsel gücü arttırma özelliğine sahiptir. Salatalarınızda daha bol havuç tüketmenizin Alzheimer'e karşı önleyici etkisi minimaldir. Yani, yok denecek kadar azdır. Aynı şekilde cinsel gücü arttırmadaki etkisi de tamamen kaybolmaktadır. Çünkü salatanın içerisindeki diğer yeşillikler, limon, sirke, tuz veya baharatlar havucun içeriğinde bulunan, Alzheimer'i önleyen ve cinsel gücü artıran etkin maddelerle reaksiyona girmekte ve sonuç yetersiz kalmaktadır. Başarılı olması için havucun kürünü uygulamak gerekir.

Kür olarak uygulanmak istendiğinde, havucun iri ve taze olması şarttır. Kolay bükülmeyen ve gevrek olması gerekir. Mutlaka taze sıkılmış olup akşam uyku zamanı geldiğinde içilmesi şarttır. Bu kürü en az üç ay uygulamak gerekir. Daha kürü uygulamaya başladığınızın ilk haftasında cinsel gücünüzün yavaş yavaş artış gösterdiğini gözlemleyebileceksiniz. Salatanın içerisindeki havuç tüketmenin adı "kür" değil sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı beslenmede nasıl etkili bir tüketim yapacağınızı yeri geldikçe bu kitabımda açıklamaya çalışacağım. Önleyici ve koruyucu tedavide, sağlıklı beslenme şarttır ama yeterli değildir. Sadece sağlıklı beslenerek bir hastalığı önlemek de mümkün değildir. Peki, bu konuda ne yapabiliriz?

Bu noktada, günlük hayatımızda pek kullanmadığımız ancak hemen hemen herkesin tanıdığı ve yan etkisi olmayan bitkilerin önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünden faydalanarak başarılı bir sonuca ulaşmak mümkündür. Lavanta, brokoli, beyaz lahana, adaçayı, ebegümeci, havuç, keçiboynuzu, aynısafa, ısırgan, maydanoz, kiraz sapı, tarçın, kır papatyası, patates, yulaf samanı bu bitkilere örnektir.

Değerli okuyucu, eğer bu bitkileri doğru hazırlar ve doğru tüketirseniz, onların önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünden en iyi şeklinde yararlanabilirsiniz. İşte bu bitkilerin nasıl hazırlandığını bilerek ve nasıl tüketilmesi gerektiğini öğrenerek uygulamaya "kür" diyoruz. Bu kürleri uzun yıllar boyunca araştırdım ve geliştirdim. Kürler hakkındaki bilgiyi daha kapsamlı olarak aşağıda ayrı bir başlık altında da açıkladım. Buradan, önleyici kürler yaptığınız için hekim ve hekim kontrollerine gerek olmadığı sonucunu asla çıkartmayınız. Mutlaka hekim kontrollerini yaptırmak ve önerilerini yerine getirmek gerekir. Modern tıbbın vazgeçilmezliğine inanan bir bilim adamı olarak, bir rahatsızlığınız veya şikâyetiniz olduğunda ilk başvurmanız gereken adres bir hekim olmak zorundadır diyorum. Bu kitapta okuyacağınız bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve tedaviye kalkışmayınız. Size teşhisi koyacak olan hekimdir ve onun önerileri doğrultusunda hareket etmeniz gerekir. Bu kitaptaki bilgileri yardımcı ve destekleyici olarak yine hekiminize danışarak uygulayabilirsiniz.

Teknoloji kendimize çevirdiğimiz silahtır.

Teknoloji ve hayat standartları geliştikçe insanlar hazır yiyecekleri daha çok tercih etmeye başladı. Doğanın bir parçası olan insan, doğal besinleri doğal haliyle tüketmekten uzaklaşıyor. Her geçen gün doğal olarak satın aldığımızı zannettiğimiz sebzenin, meyvenin ve etin gerçekte doğal olmadığını görmek, duymak veya sonradan öğrenmek de bunu tetikliyor. Oysa neredeyse paketlenmiş her besin en az birkaç katkı maddesi içermektedir. Bu katkı maddelerinin temelinde, besinin tazeliğini korumayı hedefleyen, dayanıklılığını arttıran, tadını damak zevkine daha uygun hale getiren birçok madde mevcuttur ve bu maddelerin genelde insan sağlığını olumsuz olarak etkileyen ortak tarafları alerjen olmalarıdır. Günümüzde, alerjik şikâyetlerin yaklaşık olarak %17'lik bir artış göstermesinin bir sebebi de bu maddelerdir.

Bitkisel kür nedir?

Değerli okuyucu, uzun yıllardan beri bitkiler üzerine yaptığım araştırmalarımın temelini içerdikleri etkin maddeler oluşturmaktadır. Bir bitkinin içerdiği ana etkin madde veya maddeleri araştırıp tanımlamak ve ortaya koymak, önleyici ve koruyucu tedavi için yeterli değildir. Çünkü bir bitki sadece yararlı maddeler içermez. İnsan sağlığı için olumsuz etkisi olabilecek zararlı maddeler de içerir. Bu durumda insan sağlığı için tedavi edici gücü veya önleyici ve koruyucu gücü olan etkin maddelerden nasıl faydalanabileceğiz? Tedavi edici, önleyici ve koruyucu gücü olan etkin maddeleri bitkiden nasıl ayıracağız? Bu faydalı maddeleri dışarı alırken zararlı olanların da alınmamasını nasıl sağlayacağız?

Tüm bunlar doğru seçilmiş bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağı ve nasıl hazırlanması gerektiği sorusunu ön plana çıkarmaktadır. Bunun en kolay yolu, bitkiyi demlemek veya haşlamaktır. Demleme veya haşlama esnasında bitkinin içerdiği tüm etkin maddeler aynı anda suya geçemezler. Demleme süresine bağlı olarak belli bir sırada demleme suyuna geçerler. Bu nedenle bitkinin ne müddetle demleneceği çok önemlidir. Çok severek verdiğim bir örnekle bu durumu sizlere tekrar açıklamak istiyorum. Masanıza üç tane sıcak su dolu bardağı koyunuz ve aynı anda üçünün de içerisine birer tane çay poşetini atınız. Birinci bardaktakini bir dakika sonra çekiniz, ikinci bardaktakini dört dakika sonra çekiniz ve üçüncü bardaktakini de sekiz dakika sonra çekiniz. Önünüzde üç ayrı zamanda demlenmiş birer bardak çay bulunmaktadır. Şimdi sırasıyla bu üç bardağın insan üzerindeki etkilerinin ne olabileceğini inceleyelim.

■ Birinci bardaktaki bir dakikalık çay en uyarıcı olanıdır. Çünkü birinci dakikada suya geçen maddeler en uyarıcı olanlardır. Bunlar arasında kafein, theobrombin ve theophilin bulunmaktadır. Bu üç madde uyarıcıdır, yani kalp atışlarını bir miktar artırırlar. Bir miktar da tansiyonu yükseltirler. Uyarıcı olmaları nedeniy-

le kendinizi gergin hissedersiniz ve uykuya geçmekte zorlanırsınız. Bir dakika demleyerek, açık çay içtiğini zannedenler ne yazık ki yanılırlar. Onların açık çay zannettikleri çok kısa demlenmiş çaydır. Oysaki çayın kısa demlenmişi en uyarıcı ve gerginlik yapıcı olanıdır.

■ Gelelim ikinci sıradaki, dört dakika demlenmiş çay bardağına. Bu çay sindirim sistemini uyarıcı etkin maddeler içermektedir. Yemeğin üzerine içeceğiniz dört dakika demlenmiş çayın, sindiriminizi nasıl hızlandırdığını ve yemekleri nasıl daha kolay hazmettiğinizi hayretle hissedebilirsiniz.

■ Üçüncü sırada ve sekiz dakika demlenmiş çaysa keyif vericidir. Rahatlatıcıdır. Dinlendiricidir.

Bitkileri doğru seçerek, doğru şekilde hazırlayarak ve de doğru uygulayarak sahip oldukları biyolojik gücü sağlıklı bir yaşam için, hastalıklara karşı koruyucu ve önleyici olarak kullanmak mümkündür. Seçtiğiniz bitki doğru olsa dahi, yanlış hazırlanır ve yanlış uygulanırsa başarılı bir sonuç almak mümkün değildir. Doğru bitki seçilmiş ve doğru şekilde hazırlanmış olsa bile, eğer yanlış uygulanıyorsa başarılı bir sonuç almak yine tam olarak mümkün değildir. Başarılı bir sonuç elde etmek **doğru SEÇİM, doğru HAZIRLAMA** ve **doğru UYGULAMA** ile mümkündür. Doğru bitkinin seçilmesi, hazırlanması ve uygulanması kurallara bağlıdır. Bitkilerin bu kurallara uyularak tüketilmesine "kür" diyorum.

Doğru bitki seçimi, en zor olanıdır. Bu zorluğun birinci nedeni, bitkinin değişik yörelerde farklı isim adı altında tanınmasıdır. Aynı bitki çok değişik isimler altında satılmaktadır. Örneğin, Achillie millefolium bitkisini ele alalım. Daha çok civanperçemi olarak tanınan bu bitki akbaşlı, binbir yaprak otu veya barsama otu adı altında da satılmaktadır. Bu konuda bir diğer önemli zorluk da birbirinden tamamen farklı bitkilerin aynı isim altında satılmasıdır. Örneğin, Alchemilla vulgaris bitkisiyle Leontice leontopetalum bitkisinin aynı isim altında, *"arslanpençesi"* olarak satılması gibi. Zorluğun ikinci nedeniyse, doğru bitkinin doğru türüne ulaşmaktır. Çünkü kür için doğru türü kullanmak çok önemlidir. Örneğin, adaçayının bugün için bilinen en az on tane türü vardır. Acaba en doğru olan hangisidir? Aynı şekilde ebegümeci bitkisinin bilinen en az beş tane türü vardır. Papatyanın bile en az on dört değişik türü vardır. Çoğu zaman bu farklı türlerin harmanı yapılarak (karıştırılarak) aktarlarda satılmaktadır. Bu da kürün etkisini ve başarısını olumsuz etkilemektedir. Sonuçta, doğru bitki seçimi yapıldıktan sonra bu seçilen bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağını bilmek gerekir. Örneğin, bitkinin hangi kısmı ya da tamamı mı, sadece kökleri mi, sadece çiçekleri mi veya saplarıyla beraber yaprakları mı kullanılmalıdır şeklinde bilgi sahibi olmak zorunludur. Çünkü seçilen bitkinin yaprakları, çiçekleri ve kökleri ayrı ayrı etkin maddeler içermektedir.

Öyle bitkiler var ki, sadece kökleri kullanılabilir. Yine öyle bitkiler var ki sadece yapraklarının ve saplarının beraber kullanılması ya da sadece çiçeklerinin kullanılması gerekir. Doğru bitki seçimi konusunda bu satırları okuduktan sonra, tereddütlerinizin olacağına inanıyorum. Bu konuda aktara gittiğinizde doğru bitkiyi satın alıp almadığınız konusunda şüphelerinizin olacağını da kabul ediyorum. Değerli okuyucu, bu tür bitkiler Avrupa'da eczanelerde uzmanlar tarafından satılmakta ve bu bitkileri orijinal ambalajları içerisinde güvenle satın alabilmektesiniz. Eğer bu konuda yine de tereddüt yaşarsanız, **www.profsaracoglu.com** internet sitesinde bitkilerin doğru türlerinin resimlerini görebilirsiniz.

Doğru hazırlama konusuna gelince, bitkinin seçilmiş kısımlarının ne müddetle demleneceğinin veya haşlanacağının bilinmesi şarttır. Bir bitkinin üç dakika demlenmesiyle beş dakika demlenmesi arasında ciddi farklar vardır. Eğer, bitkinin yaprakları demleniyor veya haşlanıyorsa, yapraklarının parçalanmadan (bir bütün olarak) veya parçalanarak demlenmesi veya haşlanması da bir kriterdir. Örneğin, beyaz lahananın yapraklarının doğranmadan ve parçalanmadan haşlanması gerekir. Bunun nedenleri beyaz lahana bölümünde açıklanmıştır.

Hazırlama esnasında ne kadar suya ne kadar bitkinin ekleneceği de bilinmelidir. Bazı bitkilerin demleme süresi tamamlandıktan sonra demleme suyunun içerisinde ılıyana kadar bekletilmesi ve sonra süzülmesi gerekir. Bazı bitkilerinse, demleme süresi tamamlanır tamamlanmaz bekletmeden hemen süzülmesi gerekir. Bu durum hepatit hastalarının uyguladığı lavanta küründe çok önemlidir. Hepatit hastalarının uyguladıkları lavanta küründe bitkinin demleme süresi tamamlanır tamamlanmaz bekletmeden süzülmesi şarttır. Nasıl hazırlanacağı yapılacak olan kürün tarifinde belirtilmektedir.

Doğru uygulamadaysa aç ya da tok karnına tüketilmesi veya sabah ya da akşam içilmesinin belirtilmesi gerekir. Örneğin, havuç suyu kürü uygulamasında akşam yatağa giderken içilmesi şarttır. Bunun nedenleri havuçla ilgili bölümde anlatılmıştır. Uygulanmakta olan kürün uygulama süresinin mutlaka belirtilmiş olması gerekir. Bu noktada belirtilmesi gereken bir başka husus da, uygulama süresince verilecek olan aralardır (duruşlardır). Unutmayınız ki, insan vücudu 24 saat içerisinde biyolojik saat adı verilen bir düzene göre farklı çalışır. Gün içerisinde hormonların dengeleri değişim göstermektedir. Bu sebeple yapılacak kürlerin uygulama sürelerinin belirtilmesi çok önemlidir.

Bu kitapta okuyacağınız bitkilerin uygulama şekilleri araştırmalarımın bir parçasını oluşturur. Bitkisel kürler uygulanırken belli bir uygulama zamanından sonra iki-üç gün veya bir hafta gibi aralar (duraklamalar) önerilmektedir. Tüm bu zamanlamalar tarafımdan araştırılmış, incelenmiş ve geliştirilmiştir. Bu nedenle size önerilen uygulama şekillerine uymaya özen gösteriniz. Bir bitkinin hangi hastalığa

karşı tedavi gücünün olduğunu ortaya koymak nasıl uzun ve yoğun bir inceleme ve araştırma gerektiriyorsa, aynı ölçüde uygulanış biçimini de ortaya koymak inceleme ve araştırma gerektirmektedir. Bir hastalığa karşı doğru olarak seçilmiş bitkinin başarılı olabilmesi, o bitkinin hazırlanışının ve uygulamasının doğru yapılmış olmasına bağlıdır. Aksi takdirde başarılı sonuç almak pek mümkün değildir.

Şunu da üzülerek belirtmek isterim ki, bazı insanlar kullandıkları bitkiyi ne kadar uzun zaman demlersem veya kaynatırsam o kadar çok faydasını görürüm düşüncesiyle yarım saat ya da daha fazla kaynatmaktadır. Hem bu tür uygulamalardan sonuç almak mümkün değildir, hem de bu uygulamalar vücut için zararlıdır.

Bitkilerin kısık ateşte demlenmesi de çok önemlidir. Bu kitapta önerilen tüm uygulamalarda, demlemenin veya haşlamanın kesinlikle su kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte yapılması gerekmektedir. Yani su önce kaynayacak, siz bitkinizi suya ekleyeceksiniz ve ondan sonraki haşlama veya demleme işlemi kesinlikle kısık ateşte yapılacaktır (çok hafif kaynamasına fırsat vererek). Bunun nedenleri ilerleyen bölümlerde yeri geldikçe açıklanmıştır. Nasıl uygulanacağı da kürün tarifinde belirtilmiştir.

Rahatsızlığınız hakkında ne kadar bilgi edinirseniz edinin, hedefiniz hep şifayı aramak olduğuna göre, beslendiğiniz sebzeleri, meyveleri ve şifalı bitkileri iyi tanımanız gerekir. Hedef hastalandıktan sonra tedavi olmak yerine hastalanmamak için gerekli beslenme ve kürleri uygulamak olmalıdır. Çünkü hastalandıktan sonra tedavi daha zordur.

Bu kitabı okuduktan sonra, dönem dönem yapacağınız bazı sebze veya şifalı bitki kürleri, sizi birçok hastalığa yakalanmaktan koruyacak veya henüz ortaya çıkmamış rahatsızlıklarınız da önlenebilir. Örneğin, akciğer kanseri, sarılık, siroz hastalığı veya meme kanseri gibi daha birçok hastalık, uygulanacak olan kürlerle engellenebilir. Özellikle tekrar belirtmek isterim ki, "Nasıl olsa önleyici kür uyguluyorum, hekime gitmeme gerek kalmadı" düşüncesine asla kapılmayınız. Hekim kontrollerine ve önerilerine mutlaka uyunuz.

Çok sevdiğiniz bir sebze sizin sağlığınızın düşmanı olabilir. Tanınmayan düşman her zaman tehlikelidir. Günlük hayatınızda pazardan aldığınız birçok sebze çeşidinin neler içerdiğini ve hangi rahatsızlıklarda bu sebzeleri tüketirken dikkatli ve ölçülü olmanız gerektiğini veya hangilerini daha ağırlıklı olarak tercih etmeniz gerektiğini bu kitapta öğreneceksiniz.

Tablolarda etkin maddelerin miktarları **ppm** cinsinden verilmiştir. Örneğin, bir madde 215 ppm olarak verilmişse, bunun anlamı şudur. Bitkinin bir kilogra-

mında o maddeden 215 mg bulunmaktadır. Örneğin, karnabaharda ortalama 85 ppm niacin bulunmaktadır. Bu demektir ki, eğer 1 kg. karnabahar tüketirseniz, ortalama 85 mg niacin almış olursunuz. Ancak, bir kilogram karnabahar tükettiğimiz taktirde, vücudumuz 85 mg niacinin tamamını alır diye bir kural yoktur. Bunun neden böyle olduğu yeri geldikçe açıklanmıştır.

Bir konuya daha açıklık getirmek istiyorum. Bazı kitaplarda meyvelerdeki vitaminin ya da sebzelerin içerdiği demir, mineral ve proteinin sayısal değerleri verilmektedir. Ben bu görüşe ve verilerin geçerliliğine katılmıyorum. Çünkü yetişen sebzenin, tahılın veya meyvenin içerdiği mineraller, proteinler, etkin maddeler, vitaminler ve diğer biyoaktif maddeler, o bitkinin yetiştiği veya da yetiştirildiği toprağa, havaya, suya, mevsime ve güneşe bağlıdır. Örneğin, kış aylarında yetiştirilen bir sebzenin yapraklarının içerdiği protein oranıyla aynı sebzenin yaz aylarında yetiştirileninin içerdiği protein oranı çok farklıdır. Şüphesiz ki, yaz aylarında yetiştirilen sebzenin yaprakları protein bakımından çok daha zengindir. Bunun sebebi de güneştir.

Sebze ve meyvelerin yetiştirildiği toprağın içerdiği mineral ve tuz bölgeden bölgeye farklılık gösterirler. Buğdayın, selenyum bakımından zengin olduğu savunulur. Eğer, buğdayın yetiştiği toprak selenyum içermiyorsa, buğdayın selenyum içerdiğini söylemek doğru değildir. Her bölgede yetişen sebzenin veya meyvenin içerdiği mineraller ve tuzlar yukarıda belirtilen etkenlerden dolayı farklı oranlar gösterecektir. Yine buna bağlı olarak damak tatları da farklı olacaktır. Bu nedenle, "Ben bu sebzeyi veya bitkiyi haftada birkaç defa tüketiyorum, nasıl oluyor da bu şifalı gücünden faydalanamıyorum" diye sorarsanız, işte sebebi budur.

"Nasıl olsa bu sebzeyi yemeklerimde sıkça tüketiyorum, şifalı gücünden yeteri kadar istifade ediyorumdur." diye düşünebilirsiniz. Bu görüş kesinlikle yanlıştır. Çünkü yemek olarak hazırlanmış bir sebzenin içinde bulunan, yağ, salça, tuz, baharat, soğan ve benzeri ilaveler, sebzenin içerdiği birçok etkin maddenin şifa gücünü ortadan kaldırmaktadır. Kitabımda bahsettiğim bir sebzenin veya bitkinin şifalı gücünden istifade edebilmeniz için kürünü mutlaka önerilen şekilde, herhangi bir şey ilave etmeden yapmanız gerekir. **Aksi belirtilmedikçe de aynı anda birden fazla kür uygulamak yanlıştır.**

Türkiye'de şifalı bitkiler üzerine yazılmış yerli ve yabancı birçok kitap gördüm. Bu yayınların çokluğu ve çeşitliliği halkımızın bitkisel tedavi konusunda ne kadar duyarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, Türkiye'de hekimlerimizin çoğu bu olaya "kocakarı tedavisi" şeklinde bakmaktadır. Hatta şifalı bitkiler üzerine konuşmak onları utandırmaktadır. Oysaki şifalı bitkiler yurt dışında aktarlarda veya sokak ortalarında değil, eczanelerde satılmaktadır.

Değerli okuyucu, Türkiye'mizde öyle bitkiler var ki, gerek etkin maddeleri açısından gerekse de genel kalitesi bakımından dünyanın başka hiç bir yerinde aynı değerde olanını bulmak mümkün değildir. Bu bitkiler yalnızca ülkemizde bu kalitede yetişmektedir. Neden? Çünkü Anadolu topraklarında yetişen tıbbi bitkilerimiz yüzyıllar boyunca evrimlerini en mükemmel şekilde tamamlamıştır. Böylelikle de iyileştirici, tedavi edici ve önleyici güçleri en üst seviyeye gelmiştir.

Hemen belirtmekte fayda görüyorum, burada söz konusu ettiğim "evrim" kelimesinin Darwin'in evrim teorisinde söz konusu edilen evrim kavramıyla hiçbir ilgisi yoktur. Yine belirtmekte fayda görüyorum, Darwin'in evrim teorisini kesinlikle kabul etmiyorum.

Ne yazık ki, her yıl tonlarca şifalı bitkimiz çok ucuz fiyata köylülerimize toplatılıyor ve yurt dışına ihraç ediliyor. Oradan da bize çok pahalı ilaçlar olarak geri dönüyor. Son birkaç yıldır vitrinlerde bulunan doğal ilaçlar mutlaka her eczaneye girişinizde veya eczanelerin önünden geçerken dikkatinizi çekmiştir.

Benim burada dikkat çekmek istediğim iki mühim nokta vardır: Birincisi, ehil olmayan insanlar bu bitkileri toplarken adeta yok edercesine kökleriyle söküp toplamaktadır. Oysa bu bitkiler birer milli servettir. Bu bitkilerin birçoğunu artık bulmak o kadar zor ki. Maalesef, yakın bir gelecekte de tamamen yok olup gitmeye mahkûmlar.

İkinci noktayı size birer örnekle açıklamak istiyorum. İsviçre ve İsveç'i doğal ilaç konusunda dünya devi yapan, ülkelerindeki bitkilere sahip çıkmaları ve bitkilerini koruma altına almış olmalarıdır. Türkiye'de bir tarihi eseri yurt dışına çıkarmak nasıl yasalar karşısında suç kabul ediliyorsa ve onları nasıl koruyorsak, aynı şekilde Türkiye'mizin bitki örtüsüne ait tıbbi bitkileri de ölçülü bir biçimde toplanmalarını sağlayan ve ihraç edilebilmelerine sınırlama getiren yasalarla koruma altına almak zorundayız. Avrupa'da birçok bitki koruma altındadır. Bu ülkelerin dağlarında dolaşmaya gittiğiniz zaman bazı bitkileri koparmamanız veya toplamamanız gerektiği ikaz tabelâlarıyla belirtilmiştir. Şayet toplar veya koparırsanız suç işlemiş olursunuz. Neden aynı kanun bizim ülkemizde olmasın?

Ben modern tıbbın gücüne ve yine modern tıbbın vazgeçilmezliğine inanan bir bilim adamıyım. Ancak, bitkilerin şifa verici ve tedavi edici gücünün de olduğunu göz ardı etmememiz gerektiğine inanıyorum. Değerli okuyucu, Anadolu'da hala eczane olmayan birçok köy ve belde var. Bu yörelerde yaşayan insanlar bilimin henüz tanımadığı ve bilmediği şifa verici bitkileri kullanmaktadırlar. Bizlere düşen görev bu bitkileri tıpkı diğer medeni ülkeler gibi koruma altına almaktır.

Hastalık yoktur, hasta vardır

Çevrenizde hasta yakını olan bir insandan şöyle bir ifade duyabilirsiniz: *"Falanca insan şu bitkiyi kullandı ve yıllarca çektiği hastalığından kurtuldu."* Belki devamında şu ifadeyi de kullanabilirler: *" Gitmediği hekim kalmadı ve bu konuda birçok değişik ilaç kullanmasına rağmen tedavi olamadı, ama falanca bitkiyi kullanarak tüm şikâyetlerinden kurtuldu ve eski sağlığına kavuştu."* Değerli okuyucu, tüm bunlar doğru olabilir. Bana da zaman zaman bazı kişiler elindeki bir bitkiyle gelip,*" Hocam, elimdeki şu bitkiyle hastalığıma çare buldum, lütfen bunu araştırın."* diyorlar. Getirilen bu bitkilerin birçoğunu daha önceden incelemiş ve araştırmış olduğum için tanıyorum. Getirilen bitkinin sadece o kişiye özgü olduğu için şifa olduğunu belirtmek isterim. Kişinin getirdiği bitkinin yüzbin kişiden bir kişide etkili olabileceğini, bitkinin bahsedilen hastalığa karşı tedavi gücünün genelleştirilmemesi ve de insanlara tavsiye edilmemesi gerektiğini anlatmaya çalışıyorum. Elindeki bitkinin başarı oranının ancak çok özel durumu olan hastalarda fayda sağlayabileceğini söylüyorum. Bu tür özel durumlarla modern tıpta da karşılaşılmaktadır. Örneğin, penisilin bir hastanın hayatını kurtarırken, penisiline alerjisini olan diğer bir hasta bu yüzden hayatını kaybedebilir.

Şunu asla göz ardı etmemek gerek: Hastalık yoktur, hasta vardır. Bu nedenle şikâyetiniz ne olursa olsun mutlaka bir hekime gitmeniz şarttır. Hastalık genel bir tanımdır. Hastalık süresi her insanda farklılıklar gösterir. Farklılık göstermesinin birinci nedeni bağışıklık sisteminin farklı çalışmasıdır. Bir insan, bir hastalığı ayakta geçirirken diğeri yatakta geçirmek zorunda kalabilir. Tüm insanların bağışıklık sistemi temelde aynıdır. Ancak, detaya inildiği zaman hiçbir insanın bağışıklık sistemi bir başka insanınki ile aynı olamaz. Tıpkı, hiçbir insanın genetik yapısının bir başkasınınki ile aynı olamayacağı gibi. Bu nedenle hastalık yoktur, hasta vardır diyorum.

Yeni bilgiler

Kitabın giriş kısmında da belirttiğim gibi, bu kitapta daha önce bilinmeyen birçok yeni bilgi bulacaksınız. Bunlardan bazıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Kitabın içerisinde yeri geldikçe bahsedilmiş, serpiştirilmiş ve yine hiçbir yerde yayınlanmamış yepyeni bilgiler bulacaksınız.

Tedavi için kullanılan bitkilerin olumlu sonuçları o hastanın yaşına, genetik bir rahatsızlığının olup olmadığına, varsa hastalığının durumuna, bağışıklık sisteminin ne kadar güçlü çalıştığına, eğer bayansa hamileliğine, çevre faktörlerine ve sürekli bir rahatsızlığının olup olmadığına (örneğin, şeker hastalığı, hipertansiyon, romatizma gibi) bağlıdır.

Ayrıca, bitkilerin istenilen ölçüde etkili olabilmeleri, doğru toplama zamanlarına, doğru kullanıma, doğru hazırlanma ve doğru demleme veya haşlama sürelerinin doğru olarak uygulanmasına da bağlıdır. Tüm bu uygulama şekilleri ve demleme zamanları tarafımdan bizzat araştırılarak geliştirilmiştir. Bazı kişiler daha etkili olabileceği düşüncesiyle demleme sürelerini bilinçsizce uzatmaktadırlar.

Hâlbuki demleme veya haşlama süreleri öylesine önemlidir ki, bazı kürlerde önerilen zamandan bir-iki dakika daha fazla haşlanması veya demlenmesi bitkinin tedavi gücünü büyük oranda zayıflatmaktadır. Birçok kürde üç günlük, bir haftalık veya on günlük aralar verilmesi önerilmiştir. Daha çabuk sağlığıma kavuşurum inancıyla ara verilmeden kürü uygulamaya devam etmek çok yanlıştır.

Bitkilerin (papatya, ısırgan, lavanta gibi) toplanma zamanları da çok önemlidir. Çiçek açmadan veya çiçek açtıktan sonra toplanmalarında tedavi etkisi bakımından çok büyük farklılıklar vardır. Bunun nedenleri yeri geldikçe açıklanmıştır. Kürlerin uygulanmasında tüketim zamanları da çok önemlidir. Örneğin, Alzheimer veya unutkanlığa karşı havuç kürünü mutlaka akşam yemeklerinden en az iki saat sonra uygulamak gerekir. Çünkü akşam yemeklerinden iki saat sonra uyku zamanı aktive olmaya başladığından, bazı hormonların daha az fonksiyonel olmaya başladığı dönem devreye girmiş demektir. Unutmayınız ki, metabolizmanın çalışmasında hormonların da katkısı önemlidir.

Fitoterapi (bitkisel tedavi)

Bitkisel tedaviyi basitçe iki grupta toplamak mümkündür. Birincisi mite-Fitoterapi, ikincisi ise forte-Fitoterapi.

mite-Fitoterapi (mite-Phytotherapy)

Bu tedavi şeklinde bitkinin içerdiği etkin maddeler belirlenmemiştir veya açıkça belirtilmemiştir. Bitkinin tamamı veya belirli kısımları belirli bir müddet suda haşlanıp suyu içilir ya da bitkinin tamamı veya belirli kısımları çiğ olarak preslenerek suyu çıkartılır ve içilir. Ihlamurun sıcak suda haşlanması veya demlenip içilmesi bu duruma en güzel örnektir.

Soğuk algınlığına karşı yardımcı gücü yüzyıllardır biliniyor olmasına rağmen, hala ıhlamurun içerdiği etkin maddelerin ne olduğu araştırılmamıştır, dolayısıyla da bilinmemektedir. Örneğin, melisa çayının kökleri hariç demlenip içilmesi **karminativ** (bağırsaklardaki gazı yok edici), **spasmolytic** (gerginliği yok edici) ve **sedative** (teskin edici, dinlendirici) özelliklerinden yararlanmak demektir. Diğer bir örnekse halk arasında **alıç** olarak bilinen bitkinin, **antiarhytmic** (ritim bozukluğunu düzenleyici) olarak kullanılmasıdır.

>>> BAZI YENİ BİLGİLER

Havuç (taze sıkılmış suyu)	Unutkanlığa ve Alzheimer'e karşı tedavi edici, önleyici ve koruyucu (Tempo Dergisi 2004 sayısı)
Domates	Kalp büyümesine ve kalbin dıştan yağlanmasına karşı, yaşlılığa bağlı "sarı nokta"ya karşı
Taze beyaz üzüm	Kalpteki ritim bozukluğuna karşı (extrasistol, aritmi) en güçlü antioksidan
Lavanta	Hepatit B ve C' ye karşı (Tempo Dergisi mayıs 2004 sayısı)
Ebegümeci-ısırgan kürü	Akciğer kanserine karşı
Kereviz-ıspanak kürü	Demire bağlı kansızlığa karşı
Enginar	Rahim ağzı kanserine karşı
Maydanoz-ıspanak	Anksiyete ve depresyona karşı
Maydanoz-tereotu	Anksiyete ve depresyona karşı
Beyaz lahana	Kan dolaşımı bozukluğuna, selülitlere karşı, bağırsak kanserine karşı, toksin atıcı(Tempo Dergisi Ağustos 2004 sayısı)
Karnabahar	Kronik idrar yolu enfeksiyonlarına karşı, mide ülseri ve kanserine karşı
Maydanoz	Hepatit B' ye karşı
Keçiboynuzu	Soğuk alerjisi, alerjik astım ve akciğer ödemine karşı, sperm sayısını artırıcı
Yulaf samanı	Vitiligo, bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığına karşı
Arslanpençesi	Meme, rahim, lenf bezi ve prostat kanserine karşı
Civanperçemi	Hepatit B' ye karşı
Kurutulmuş kiraz sapı	Dolaşım ve regl kaynaklı vücut şişmesine karşı
Kuru soğan	Prostat iltihabına bağlı ağrılara karşı
U-vitamini	Bağırsak kanserini tedavi edici ve önleyici
Karabaşotu	Beyin tümörlerine ve kan kanserine karşı
Papatya	Regl dönemlerinde antidepresan olarak, sinüzite karşı
Patates	Bağırsak kanserinİ önleyici ve tedavi edici
Süt (bir yudum)	Yemek borusuna ve midede yanmaya
Brokoli	Prostat iltihabına ve iyi huylu prostat büyümesi "USA"'ya karşı
Maydanoz-limon	Gençleştirici (Tempo Dergisi Ağustos 2005 yılı sayısı)
Kırmızı lahana	Bağırsak kanserine karşı (Tempo Dergisi 2005 yılı sayısı)

forte-Fitoterapi (forte-Phytotherapy)

Bu bitkisel tedavi şeklindeyse, bitkinin içerdiği etkin madde veya maddeler belirlenmiş ve kimyasal olarak tanımlanmış olup izole edilmişlerdir. Yani, saf olarak bitkiden ayırarak ilaç sanayisine kazandırılmışlardır. Örneğin kalp-glikozitlerinden atropin, reserpin, morfin, papaverin veya theophyllin, bitkilerden elde edilen saf haldeki etkin maddelerdir. Bu tür etkin maddeler aynı zamanda kimyasal yöntemler kullanılarak sentetik olarak da üretilebilmektedir. Kısaca, forte-fitoterapide etkin madde bitkiden saf olarak elde edilir.

Değerli okuyucu, çoğu zaman bir etkin madde tek başına (saf halde) yetersiz kalabilir. Bu durumda aklınıza neyin etkili olduğu sorusu gelebilir. Bunun cevabı oldukça basittir. Gelecek sayfalarda sizlere bitkileri tanıtırken, içerdikleri bazı çok önemli ana etkin maddeleri de belirteceğim. Ancak, bu ana etkin maddelerin etksini artıran ve etki etmesini kolaylaştıran daha onlarca fonksiyonel ve yardımcı madde de vardır. Çoğu zaman etkin bir maddeyi saf halde almak yeterli olmayabilir. Bu nedenle sadece bitkinin içerdiği ana etkin madde değil, o bitkinin içerdiği diğer birçok yardımcı madde de oldukça önemlidir. Dolayısıyla, bitkiyi bir bütün olarak düşünmek ve değerlendirmek en doğrusudur. Tabi ki, o bitkinin hazırlanma ve uygulama şekli de birinci derecede önemlidir.

Transgen sebzeler

Değerli okuyucu, son yıllarda tüm dünyada birçok bitki ve/veya ürünün verimliliğini, çevre şartlarına olan dayanıklılığını artırmak ve doğal ortamda uzun süre özelliklerini kaybetmeden korumak için tohumlarının genetik yapılarına müdahale edilmektedir. Bu işlem sonucunda elde edilen tohumlara **transgen tohum** adı verilmektedir. Transgen tohumların yukarıda geçen özellikleri kazandıkları doğrudur, ama genetik yapılarıyla oynandığı için içerdikleri şifa verici biyoaktif-biyolojik etkin maddeler zaten şifa verici dedikten sonra gerek kalmıyor. Birçok özelliğini kaybedebilmekte, miktarları ya da oranları değişebilmektedir. Böylece doğal olarak şifa veren birçok etkin madde gücünü kaybetmektedir. Allah, **"Ben bu kâinatı süs olsun diye yaratmadım; onu bir denge, nizam ve kural üzerine kurdum."** buyurmaktadır. İşte tohumların genetik yapıları ile oynanması, bitkilerin içerdiği etkin maddelerin dengesini bozmaktadır. Yani, birçok etkin maddenin miktarı azalmakta veya bu maddeler etkinliğini kaybetmektedir. Sonuç olarak transgen bitkiden istenilen şifalı güç elde edilememektedir. Bu ifade tarzım, gen teknolojisine karşı olduğum duygusunu verebilir, ama gen teknolojisine karşı değilim, yalnızca günümüzde içinde bulunulan durumda tarım sektöründe tohumların genleriyle oynanması için çok erken olduğuna inanıyorum. Çünkü uzun vadede bu ürünlerin (transgen tohumların) insan sağlığı üzerindeki etkilerinin neler olabileceğini henüz hiç kimse bilmiyor. Güvenilirliği

kesin olarak kanıtlanmamış bu ürünleri kullanmanın yanlış olduğunu düşünüyorum. Gen teknolojisinde geri dönüşün olmadığı ve olamayacağını asla göz ardı etmemek gerekir.

Allah Lokman Suresinde: **"Sizlere şifalı bitkiler verdik"** buyuruyor, Peygamber Efendimiz ise eline bir bitkiyi aldığı zaman: **"Yarabbi, bana bu nimetin hikmetini göster"** diyor. Yani, yaratıcının yarattığı bitkinin (nimetin) hangi hastalığa şifa olduğunu (hikmeti) bilmek istiyor. Bilim adamlarının işi de, bitkinin (nimetin) içindeki şifa veren etkin maddeyi (hikmeti) araştırıp ortaya koymak ve insanlığın hizmetine sunmaktır. Kısacası, bilim adamı nimetin hikmetini arayan insandır.

İnsan genom projesi

2000 yılının Haziran ayında insanoğlunun genetik haritası çözüldü. Genetik yapımızdaki tüm dizilişler açıklandı. Dönemin Amerika başkanı ve İngiltere başbakanı bu haritanın çıkartılmasını (açıklanmasını) tüm dünyaya yirmi birinci yüzyılın en büyük olayı olarak açıkladılar. Artık tüm hastalıkların çaresinin gen teknolojisi yardımıyla bulunabileceğini zannettiler. O tarihlerde (Temmuz 2004 başlarında) bu konudaki görüşümü belirtmek için ulusal televizyon kanalındaki bir tartışma programına davet edildim. Bu tartışma programında genom projesinin gerekli olduğunu, ancak bu projeden çok fazla şey beklemediğimi ve henüz sorunlarımızı yeterince çözemeyeceğini belirttim. Gen teknolojisinde kanser, Alzheimer, aids, hepatit tedavisi gibi önemli hastalıkların tedavisi için daha çok uzun yıllar alacak araştırma projelerine ihtiyaç olduğunu söyledim. "Sperm ve yumurtaya müdahale edemeyeceğimiz müddetçe de bu projelerin başarısızlıkla sonuçlanacağı kesindir" şeklinde bir görüş bildirdim.

Bugünkü bilgilerimizle sperm veya yumurtaya müdahale etmek insanlık suçudur. Babadaki spermin genetik yapısına müdahale etmek ve/veya annedeki yumurtanın genetik yapısına müdahale etmek, dünyaya henüz gelmemiş bir insanın yaşam hakkına müdahaledir. Günümüzde spermin veya yumurtanın genetik yapısına müdahale etmek onu değiştirmeye çalışmak yasalar önünde suçtur. Üniversitelerdeki projeler sırayla başarısızlıkla sonuçlandıktan sonra bu konuda yeni projeler sunmanın bir şey kazandırmayacağı anlaşılmıştır. Yarar sağlamanın tek yolu vardır, bu da sperme veya yumurtaya müdahale etme yoluyla mümkündür. Ama yasalar buna izin vermemektedir. Evet, bir insanın kansersiz, Alzheimer'siz, hepatit risksiz ve birçok hastalıktan arındırılmış olarak dünyaya gelmesine, spermin ve/veya yumurtanın genetik yapısına müdahale ederek sebep olmak teorik olarak mümkündür. Ancak, bu teorinin bilimsel temeller üzerine oturtulabilmesi ve gerçekleşebilmesi için önümüzde en az birkaç yüzyıl vardır. Bunun sebeplerini konuyla yakından ilgilenen her bilim adamı bilmektedir.

Değerli okuyucu, genom haritasının bilinmesi bu anlamda hiçbir şey ifade etmemektedir. Çünkü bir insanda milyonlarca gen varyasyonu vardır. Genlerin toplamı genomu oluşturur. Her gen birçok genle ilişki içerisindedir, hangi genin hangi sıradaki gen veya genlerle ilişkisi olduğunu ve bunun nasıl bir mekanizmayla oluştuğunu henüz bilmiyoruz. Bu konuda ilerleyebilmek için de elimizde herhangi bir analitik metodoloji ve yöntem yoktur. Çok sayıda farklı ilişkinin ortaya çıkardığı yeni genlerin sıra ilişkisi ve bu ilişkileri komuta eden sistemde de binlerce değişik fizikokimyasal ve biyokimyasal özelliğe sahip protein vardır. Günümüzde bu proteinlerin yarısı bile bilinmiyor.

Tüm bu sistem karmaşıklığının içerisinde vücudumuzdaki tüm protein ve enzimleri sadece üç tane gen üretiyor. Bu alt yapıya bakarak genomun hangi genine müdahale etmemiz gerektiği konusunda en basit bir analitik kural ve bu kurala bağlı bir yöntem dahi bilmiyoruz. Hiç şüphesiz ki, genetik yapımız muhteşem bir düzen ve sistematik dâhilindeki kurallar üzerine çalışmaktadır. Bu düzenliliğin ve sistematiğin kurallarını anlamak ve çözümlemek için bugünkü kimya, fizik ve analitik bilgimiz yeterli değildir. Gerek fizik gerekse kimya bilgilerimizi tıpkı kuantum fiziğinin yaptığı devrim gibi değiştirebilirsek, genomun fizikokimyasal yapısını çözebileceğimize inanıyorum.

Günümüzde eskiden kalma analitik kavramını da kökten değiştirmemiz gerektiğini de eklemeliyim. Analitik kavramının günümüzde ifade ettiği şey bir proteinin miktar (kantitatif) analizi, proteini meydana getiren aminoasitlerin sıralanışı, proteinin kristal yapısı, proteinin kendi iç yapısındaki iç etkileşimi (intraaction), proteinin çevresiyle olan etkileşimi (interaction), proteinin elektron yoğunluğu dağılımı, proteinin aktif merkezinin içerdiği inorganik atomdan dolayı yapı konformasyonu veya proteinin primer, segonder, tersiyer yapısıdır. Buna çok sayıda analitik anlamda özellikler sayılabilir. Ancak, genomu anlayabilmemiz, genoma müdahale edebilmemiz ve hükmedebilmemiz için farklı bir analitiğe (analize) ihtiyacımız olduğuna inanıyorum. Bugünkü analitik anlayışımızı ve bilgimizi temelden değiştirerek yepyeni bir bakış açısıyla genoma yaklaşmamız gerekir. Aksi takdirde bugünkü bilgilerimizle yukarıda belirtilenleri yapabilmek için önümüzde birkaç yüzyıl daha olacağını düşünüyorum.

Değerli okuyucu, daha genom projesi açıklanmadan on yıl önce, Amerika'da birçok üniversitede bazı hastalıkların tedavisinde gen teknolojisinin uygulanabilirliği ile ilgili araştırmalar çoktan başlamıştı. Ancak, bugüne kadar bu projeler hep başarısızlıkla sonuçlandı. Bu araştırma projelerine milyarlarca dolar para harcandı ve elde edilen sonuç ortada. Peki, gen teknolojisi nereye gidiyor? Bu sorunun cevabı ne yazık ki pek iç açıcı görünmüyor. Sperme veya yumurtaya müdahale etme izni olmadığı ve bu yetki yasal olarak verilse dahi bu konuda

çok daha fazla çalışma gerektiğini bilen araştırmacılar ve bilim adamları, bu anlamda bir girişimde bulunmaktan öncelikle etik açıdan ve insanlık suçu işleme çekincesinden dolayı uzak durmaktadırlar. Çünkü sperme veya yumurtaya müdahale etmeleri sonucunda yaşama gözlerini açacak olan canlıların nasıl olabilecekleri hakkında en küçük bir fikirleri bile yoktur.

Bir an için böyle bir şeyin olduğunu düşünün. Bu canlı eğer bir genetik atıksa (genetic waste), onun yok edilmesi gerektiğine nasıl karar vereceğiz? Buna hangi vicdan, hangi ahlâk anlayışı ve hangi inanç izin verebilir?

Değerli okuyucu, gen teknolojisinde yapılan bir hatanın hiçbir şekilde geri dönüşü yoktur. Yaşam hakkına müdahale ettiğimiz bir canlıyı, bu hatalı bir canlı olmuş diyerek yok etme hakkımız olamaz. Size bu noktada çok basit ve zararsız gibi görünen bir örnek vermek istiyorum. 2004 yılının başlarında bir kimyacı spermin ve yumurtanın genetik yapısına müdahale etmeden, kısır bir babayı (azosperm) çocuk sahibi yapabileceğini açıklamıştı. Bu mümkün mü? Evet, mümkündür. Belki bir an için cazip gibi gelebilir ama unutmayınız ki, dünyaya gelecek olan çocuk da önceden programlanmış şekilde kısır olacaktır. Bu durum, insanın doğal yaşam hakkına müdahaledir.

Gen teknolojisiyle ilgili şu sıralar neler yapılıyor derseniz, sperm ve yumurtanın genetik yapısına yasal olarak müdahale edilemediğinden, bu konudaki araştırmalar üniversitelerin araştırma birimlerinden çıkıp, kapalı kapılar arkasında özel yatırımcı firmaların eline geçmiş gibi göründüğünü söyleyebiliriz. Bu araştırmalar günümüzde denetimlerden uzak, çok sıkı güvenlik önlemleri altında, araştırmaların güvenliğiyle sonuçları hakkında hiçbir bilgi verilmeden gerçekleştiriliyor.

Hormonlu sebzeler

Mevsiminin dışında yetiştirilen birçok sebzeye hormon verilmekte ve sonuçta sebze hormon içermektedir. Örneğin kış aylarında yetiştirilen domates genelde hormon içerir. Domatesin, kalp büyümesine karşı olan şifalı gücü çok fazladır. Ancak, domates hormon içeriyorsa kalp büyümesine karşı tedavi edici gücü tamamen ortadan kalkmaktadır.

Bu durum kitapta bahsedilen tüm sebzeler veya meyveler için geçerlidir. Eğer sebze veya meyveyi mevsiminde almışsanız, şifalı gücünden istifade edebilirsiniz. Çünkü mevsiminde yetiştirilen sebze ve meyveler yeteri kadar güneş aldıklarından normal gelişimlerini ve olgunlaşmalarını zamanında tamamlar böylece hormon takviyesine de gerek kalmaz. Böylelikle şifa verici özellikleri de ortadan kalkmaz. ancak hormon verilmiş meyve ve sebzelerin reflü gibi pek çok hastalığa sebep olma ihtimalleri oldukça yüksektir.

Kürler hazırlanırken dikkat edilmesi gereken noktalar!

■ Bu kitabın içerisindeki herhangi bir bitkiyle ilgili öneriyi kullanmadan önce mutlaka bir hekime gidiniz. Kesinlikle şu bitki şu rahatsızlığa iyi geliyormuş deyip kendi kendinize teşhis koymayınız ve kendinizi tedaviye kalkışmayınız. Eğer, bir hekim tarafından size teşhis konulmuşsa, yine hekiminize danışarak bu kitaptaki şifalı bitkilerin gücünden bir yardımcı olarak istifade edebilirsiniz.

■ Hekiminizin verdiği ilaçlarla kitapta bahsi geçen bitkileri rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bazı özel bitkileri özellikle kitabımın içerisine almadım. Çünkü bunlar yanlış kullanıldığı veya hazırlandığı takdirde sağlığa zarar verebilmekte veya bazı ilaçlarla etkileşim göstermektedirler. Bunun başka bir sebebi de, Türkiye'de hemen hemen her yörede aynı bitkinin farklı isim altında tanınmasıdır. Yani, şifalı yüzlerce bitki yöresel isimler almıştır. Aynı bitkinin farklı isimlerle tanınması kargaşaya neden olmakta ve doğru bitkinin tedarik edilmesini (satın alınmasını) zorlaştırmaktadır. Ülkemizde, şifalı bitkiler aktarlarda etiketsiz ve bilimsel verilerden uzak naylon poşetler içerisinde satılmaktadır. Ülkemizdekinin aksine bu bitkiler gelişmiş ülkelerde, üzerinde kendi latince isimleriyle birlikte tüm gerekli bilgilerin yazdığı kağıt poşetler içinde eczanelerde satılmaktadır. Doğru olan da budur.

■ Kitabımda bahsettiğim bitkiler aslında sebze ağırlıklıdır. Bunlar her gün çarşı pazarda karşılaştığınız sebzelerdir. Sebzelerin bu kadar etkili olabilmesi size ilk bakışta şaşırtıcı gelebilir. Burada en önemli olan şey, bu sebzelerin bir kür olarak nasıl kullanılacağını bilmektir. Bu kitap, size bu sebzelerin tedavi edici ve bazı hastalıkları önleyici gücünden nasıl yararlanacağınızı öğretecektir. Bunun için ihtiyacınız olan laboratuvar evinizin mutfağıdır. Bu kitapta mutfağınızdan sağlığınıza taşıyabileceğiniz birçok örnek bulacaksınız. Kitapta bahsettiğim bazı bitkileri rahatlıkla aktarlarda bulabilirsiniz. Bunlar herhangi bir yan etkisi olmayan ve ilaçlarla da etkileşmesi söz konusu olmayan bitkilerdir. Bu nedenle hekiminizin verdiği ilaçlarla bu kitapta göreceğiniz bitkileri rahatlıkla kullanabilirsiniz.

■ Aktardan aldığınız bitkinin mutlaka doğru bitki olup olmadığını bilerek alınız. Emin değilseniz satın almayınız. Aradığınız bitkiyi, birkaç farklı aktara sorunuz. Aktar size aynı amaç için başka bir bitki önerirse satın almayınız.

■ Bu kitapta önerilen herhangi bir bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını bitkiyi kullanmadan önce mutlaka hekiminize danışarak öğreniniz.

■ Uygulamada belirtilen kaynama, haşlama veya demleme zamanlarına mutlaka uyunuz. Kesinlikle, daha fazla kaynatırsam daha etkili olur düşüncesine kapılmayınız.

■ Önerilen bitki miktarlarına ve oranlarına uymaya özen gösteriniz. Daha çabuk şifa bulurum düşüncesiyle kesinlikle miktarlarını veya oranlarını artırmayınız veya değiştirmeyiniz.

■ Belirtilen tüketim zamanları çok önemlidir. Bu zamanlara uyunuz. Bazı kürlerde akşam yemeğinden en az iki saat sonra veya yatağa giderken uygulayınız şeklinde bilgi verilmiştir. Belirtilen bu kullanım zamanlarına uymanın bitkilerin iyileştirici etkilerinin ortaya çıkması anlamına geldiğini unutmayınız.

■ Kürleri hazırlarken kesinlikle alüminyum kap kullanmayınız, çelik veya emaye kapları tercih ediniz. Bahsedilen bitkinin mutlaka size önerilen kullanım şekline uyunuz.

■ Hangi bitki olursa olsun, kaynama (haşlama) veya demleme süresi tamamlandıktan sonra mutlaka bitkiyi süzerek suyundan ayırınız. Aksi belirtilmemişse, kaynama zamanı tamamlandıktan ve oda sıcaklığında soğuduktan sonra bitkiyi suyunun içerisinde bekletmeden süzerek ayırınız. Öyle şifalı bitkiler vardır ki, suyunun içerisinde haşlama zamanından daha fazla bekletirseniz şifalı özelliğini kaybetmektedir. Hatta birer toksin (zehir) olabilmektedirler. Örneğin, arslanpençesi **leontice leontopetalum** bitkisinin çayı onbeş dakikadan fazla demlendiği takdirde toksine dönüşmektedir.

■ Bazı şifalı bitkilerin sebze olduğunu göreceksiniz. Bu sebzelerin nasıl olsa yemeğini veya salatasını yapıyorum, bu da fayda eder veya aynı etkiyi verir şeklinde düşünmeyiniz kesinlikle.

■ Bazı bitkisel çayların tadı hoşunuza gitmeyebilir. Belki biraz acı, biraz buruk veya tatsız gelebilir. Bundan dolayı damak tadınıza uygunluk sağlaması için şeker, tuz, limon suyu veya benzeri katkı maddelerini kesinlikle kullanmayınız. Çünkü ilave ettiğiniz şeker, tatlandırıcı veya tuz gibi katkılar etkin maddelerin

dengesini bozabilir veya etkin maddelerle reaksiyona girebilir. Bu nedenle şifalı bitkinin tedavi edici gücü zayıflayabilir veya tamamen ortadan kalkabilir. Bazı bitkiler için ekleyebileceğiniz belirtilmiştir. Belirtilmemişse kesinlikle herhangi bir katkı maddesi kullanmayınız.

■ Birbirinden tamamen farklı bitkilerin aynı rahatsızlık için yardımcı tedavi etme özelliğinin olduğunu göreceksiniz. Daha çabuk sağlığıma kavuşurum diye kesinlikle bu bitkileri aynı anda kullanmayınız ve birbirine karıştırmayınız. Ancak, o bitkinin kürünü tamamladıktan en az üç gün sonra diğer bitkinin kürüne belirtildiği şekilde başlayabilirsiniz.

■ Bazı uygulamalarda birden fazla şifalı bitki önerildiğini okuyacaksınız. Burada dikkat edilecek en önemli nokta, verilmiş olan oranlardır. Bu oranlara dikkat ediniz ve kesin olarak uyunuz.

■ Bazen aynı bitkinin başka bir rahatsızlık için de şifa verici olduğunu okuyabilirsiniz. Ancak, demleme sürelerine dikkat ettiğiniz zaman farklılıklar göreceksiniz. Çünkü farklı kaynama zamanları suya geçen farklı (şifa veren) etkin maddeler demektir. Örneğin, hepimizin bildiği ve evlerimizde bolca tükettiğimiz siyah çayı eğer bir dakika demler ve içerseniz, kuvvetli uyarıcı olduğunu görürsünüz. Eğer dört dakika demlerseniz, hazmettirici özelliğinden yararlanıyorsunuz demektir. Sekiz dakika demlerseniz de çayınızın keyif verici ve dinlendirici özelliğinden yararlanıyorsunuz demektir.

■ Bu kitapta okuyacağınız bazı bitkilerin, başka kitaplarda da aynı rahatsızlık için önerildiğini görebilirsiniz. Ancak, aralarındaki en önemli fark, tüketim şekilleri, hazırlama yöntemleri ve de kullanım süreleridir. Şifalı bitkilerin demleme veya haşlama süreleri çok önemlidir. Bu nedenle size verilen demleme veya haşlama sürelerine mutlaka uyunuz.

Etkin maddelerin saflaştırılması ve etkileri

Bazı bilim adamları saflaştırılmış etkin maddelerin daha çabuk ve daha kesin etkili olacağını savunmaktadırlar. Ben bu görüşe tamamen katılmıyorum. Saflaştırılmış etkin maddeler bazı çok özel durumlarda gerekli olabilir. Bu durumu genelleştirmek kesinlikle doğru değildir. Örneğin, şeker hastaları için domuz veya sığırın pankreasından elde edilen insulin hormonu, değişik işlemlerden geçirilerek saflaştırılır. Bu saflaştırma kesin olarak gereklidir. Çünkü saflaştırılmamış insulin hormonu hastalarda alerji veya belirgin diğer bazı yan etkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Biyoteknoloji ve gen teknolojisi sayesinde insulin hormonu bakteriler (örneğin, E-Coli) tarafından saf olarak ilaç sanayine kazandırılmış ve insanlığın hizmetine sunulmuştur.

Ancak, bitkilerde bu durum tamamen farklıdır. Bitkinin içerdiği etkin bir maddeyi saf olarak elde etmek çoğu zaman doğru değildir. Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum. Soğanda, ayçiçeğinde ve bazı elma türlerinde bol miktarda bulunan **quercetin** prostat içi iltihaplanmalarda **(prostatit)** oldukça etkili doğal bir antibiyotiktir. Amerika'da prostatit hastaları için **ProstaQ** adı altında saflandırılmış quercetin tabletleri satılmaktadır. Bu hapları kullanan hastaların birçoğunda alerji, eklem yerlerinde şişme ve ağrı gibi şikâyetler olmaktadır. Aynı miktardaki quercetin tablet olarak değil de, bulunduğu sebze veya meyve kürü üzerinden alındığı durumda hastaların herhangi bir şikâyet olmamaktadır.

Bu duruma açıklık getirmek istersek, söylenecek şey şudur: Meyve veya sebze kürü üzerinden quercetin aldığımız takdirde beraberinde birçok medyatör ve quercetininin işlevini artırıcı yardımcı maddeyi de almaktayız. Ayrıca, quercetinin alerjen özelliğini ortadan kaldıran anti-alerjen maddeleri de yine o

sebze ve meyveden almaktayız. Bunun sonucu olarak da, saf haldeki quercetinin yan etkilerini yaşamamaktayız.

Size bu konuda bambaşka bir örnek daha vermek istiyorum. C-vitaminini 1922 yılında keşfeden ve bu çalışmasından dolayı da Nobel Ödülüne hak kazanan Szent György'den bahsetmek istiyorum. György o yıllarda bitkilerden elde ettiği C-vitamini ve C-vitaminini (askorbik asit) izole etme üzerine (saflaştırma) çalışmaktadır. Bir gün yanına bir arkadaşı gelir ve diş etlerinin çok sık kanadığından bahseder. Bunun üzerine György laboratuarından bir miktar C-vitamini verir.

C-vitamini **capillariprotective** (kılcal damarların çatlamasını önleyici) özelliğe de sahiptir. Arkadaşı daha ikinci gün diş etlerindeki kanamanın durduğunu söyler.

Aradan 5-6 ay geçtikten sonra arkadaşı tekrar aynı şikâyetle gelir. Bunun üzerine György arkadaşına tekrar C-vitamini verir. Aradan bir hafta geçtikten sonra arkadaşı telaş içerisinde gelir ve verdiği preparatın hiç faydasını görmediğini ve diş etlerinin aynı şekilde kanamaya devam ettiğini söyler. György bu son verdiği preparatın arkadaşının sorununa daha etkili çözüm getireceğini beklerken, şaşkınlık içinde kalır. "Nasıl olur da etki etmez?" diye düşünür. Geçen zaman içerisinde C-vitaminini neredeyse saf hale getirmesine rağmen neden etkili olmamıştır? Bunun üzerine tekrar saflaştırılmamış C-vitamini preparatını verir ve sonuç tekrar başarılıdır. Bunun sebebi nedir?

György, eğer verdiği saf C-vitamini preparatının en az beş katını vermiş olsaydı, arkadaşının diş eti kanaması duracaktı. Günümüzde artık bu tür preparatlar (ilaçlar, tabletler) hep saf haldedir. Bu nedenle, doğal besinler üzerinden miligram düzeyinde alınan C-vitamini yeterli olurken, saf haldekiler neredeyse gram düzeyine çıkmak zorundadır. İşte, György'nin karşılaştığı durumda da böyle olmuştur.

Değerli okuyucu, burada birinci derecede etken olan şüphesiz ki C-vitaminidir. Ancak, karışımın içerisinde miligram düzeyindeki C-vitamininin işlevini artıran birçok yardımcı etken madde saflaştırma sürecinde uzaklaştırıldığından beklenenin aksine etkili olamamıştır. Bu nedenle saf halde verilen C-vitamini daha yüksek dozda verilmek durumundadır. Yukarıda da bahsettiğim gibi, bir bitkinin tedavi gücünü içerdiği tek bir etken maddeye bağlamak doğru değildir. Tedavi amaçlı kullanılan bir bitkinin içerdiği onlarca biyoaktif maddeyi, kompleks (karmaşık) bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Bu kompleksliğinin arkasında da yine çok karmaşık bir şekilde hastalığı tedavi etme özelliği yatmaktadır.

Bitkinin içerdiği onlarca biyoaktif maddenin bu kompleks yapısal bütünlüğü, tedavi boyunca metabolizmada bir çok mekanizmayı da (multifaktoriyel) aynı anda harekete geçirdiğinden, bitkisel kürlerin uygulama süreleri de zaman almaktadır. Bu nedenle bitkisel kürlerin uygulama süreleri, farmakolojik ilaçların kullanım sürecine göre daha uzun olmaktadır. Biyoaktif maddelerin kompleks bütünlüğü olduğundan ve aynı anda multifaktoriyel olarak vücudumuzda çok sayıda mekanizmayı harekete geçirdiğinden, in-vivo takipleri de günümüzün laboratuar imkanlarıyla pek mümkün olamamaktadır. Bazı durumlarda beş-altı veya daha fazla değişik bitkinin karışımından oluşan kürlerin uygulanması durumundaysa bilimsel olarak yorum getirmek çok daha fazla zorlaşmakta hatta tamamen ortadan kalkmaktadır.

Başka bir örnek daha vermek istiyorum. Demir eksikliği çekenlere, demir tabletleri verilir. Eğer, bu tableti alan kişide C-vitamini eksikliği varsa, takviye olarak alınan demirin bağırsaklarda emilmesi zorlaşır, çünkü C-vitamininin, demirin bağırsaklarda emilmesini kolaylaştıran işlevi ortadan kalkmıştır.

Kitabın, ıspanakla ilgili bölümünde çok önem verdiğim bir örnek daha bulacaksınız. Kitabımı son baskıya hazırlarken, Norveçli bir grup bilim adamı **Archives of General Psychiatry** adlı derginin Eylül 2003 sayısında 6.000 kişi üzerinde yaptıkları araştırma sonuçlarını açıkladılar. Depresyon üzerine yapılmış olan bu araştırma bazı konulara açıklık getirmesi bakımından son derece önemlidir. Ancak, araştırma sonuçlarına göre önerilen bitkisel çözümler yanlıştır. Bunun neden yanlış olduğunu ıspanakla ilgili bölümde bulabilirsiniz.

Söz etkin maddelerden açılmışken, bir konuya daha açıklık getirmek istiyorum. Meme ve prostat kanserine karşı önleyici gücü olan **lycopen** maddesi, miktar olarak en fazla karpuzda bulunmaktadır. Çok daha az oranda olmak üzere domateste lycopen içermektedir. Karpuzda miktar olarak çok daha fazla lycopen bulunmasına rağmen, vücudumuza domatesten aldığımız lycopen miktarı hem daha fazla hem de çok daha etkilidir. Çünkü domateste bulunan medyatör ve fonksiyonel yardımcı maddeler karpuzda bulunmamaktadır. Bu nedenle lycopeni vücudumuza en uygun ve miktar olarak da en fazla domatesten alırız. Unutmayınız ki, **etkin bir maddeyi vücudumuza miktar olarak en fazla bulunduğu bitkiden alırız diye bir kural kesinlikle yoktur.**

Yeri gelmişken, etkin maddenin vücuda alınmasında karşıt rol oynayan, yani etkin maddenin hücre içerisine alınmasını (girişini) engelleyen bir faktörden daha bahsetmek istiyorum. Bu faktör **MDRP1** (**M**ultiple **D**rug **R**ezistens **P**rotein-**1**) adı verilen ve hemen hemen insan vücudundaki bütün hücrelerde bulunabilen bir proteindir. İlaç sanayisinde oldukça önemli bir konudur. Çünkü

alınan bir ilaç hücre içine girdikten sonra MDRP1 proteini tarafından hücre dışına taşınır. Böylece, o ilacın tedavi gücü zayıflar veya tamamen ortadan kalkar.

MDRP1 maddesi her insanın hücrelerinde farklı oranda bulunur. Bu nedenle tedavi amaçlı ilaç alan bir hasta iyileşirken, başka bir hasta aynı ilacın yararını görmeyebilir. Bu, içerisinde bulunan MDRP1 maddesinin ne kadar aktif ve sayıca ne kadar çok olduğuna bağlıdır. Eğer, sayıca çok ve aynı zamanda da aktifse, hastanın aldığı ilacın önemli bir kısmı MDRP1 tarafından tekrar hücre dışına taşınır ve ilacın tedavi gücü azalmış olur.

Aynı durum, bitkilerin içerdiği etkin maddeler için de kısmen söz konusudur. Bitkisel bir kürün tedavi edici gücünden başarılı bir sonuç alan bir hastayı düşününüz. Başka bir hasta aynı bitkisel kürü kullanarak aynı derecede başarılı bir sonuç alamayabilir. Bunun nedeni, yukarıda bahsetmiş olduğum MDRP1 maddesinin rol oynuyor olmasıdır.

Değerli okuyucu, bu noktada tekrar hatırlatmakta fayda görüyorum. Hiçbir insanın metabolizması bir başka insanın metabolizmasının aynısı olamaz. Bu nedenle, sizin için çok başarılı olan bir kür bir başkasında aynı oranda başarılı olmayabilir. Bu nedenle kitabımda aynı rahatsızlık için farklı kürler önermiş bulunmaktayım. Burada şu noktayı da belirtmekte fayda var; tedavi amaçlı kullanılan kürün başarısı ve etki derecesi, o kişinin yaşına, varsa kullandığı ilaca, hamilelik durumuna veya şeker hastasıysa şeker hastalığına vs. bağlıdır.

DİKKAT !

■ **Hiçbir bitkisel çayı şifalı gücü vardır diye alışkanlık haline getirmeyiniz.** Hemen belirtmekte fayda görüyorum, bazı insanlar hemen hemen her gün taze nane çayı içerler. Bu kesinlikle yanlıştır. Çünkü her gün içilen nane çayı karaciğer metabolizmasının sağlıksız çalışmasına neden olmakta ve karaciğeri yormaktadır. Eğer, üç hafta boyunca her gün bir çay bardağı nane çayı içerseniz, mutlaka en az on beş gün ara vermeniz gerekir.

■ Karaciğerle ilgili rahatsızlığı olanların naneden ve nane çayından uzak durmaları gerekir.

Bitkileri olumsuz etkileyen faktörler

Eğer bir rahatsızlığınız yoksa ve metabolizmanız sağlıklı bir şekilde çalışıyorsa bitkisel ilaçlar güçlü bir yardımcı tedavi şeklidir. 1900'lü yılların başlarına kadar bitkilerin şifa veren güçleri üzerine yazılmış birçok kitap vardır. Bu kitaplarda belirtilen bazı bitkilerin günümüzde aynı derecede şifa verme güçleri kalmamıştır.

Bunun birinci nedeni günümüz insanının o dönemlere göre çok farklı beslenmesi ve çevre şartlarının o dönemlere göre oldukça değişmiş olmasıdır. Çevre şartlarının insan sağlığını olumsuz etkilediği bir gerçektir. Sanayi atıklarının denizlere veya akarsulara verilmesi sonucunda, bu ortamlarda yetişen su ürünlerini tüketen insanlar olumsuz yönde etkilenmeye başlamıştır. Tarım sektöründe kullanılan zirai ilaçların yok ettiği parazitler toprağa düşmekte, buradan beslenen kümes hayvanlarının etleri ve yumurtaları yoluyla yine insana geri dönmektedir.

Aynı şekilde tarım alanlarında kullanılan böcek ilaçları, otların üzerine de gelmekte ve yine bu alanda yayılan (otlayan) büyük baş hayvanların bu otları tüketmesi sonucunda gerek sütleri ve gerekse de etleri yoluyla insanoğluna kirlenmiş halde geri dönmektedir. Sanayi baca gazları ve kullandığımız araçların egsoz gazları, soluduğumuz havayı kirletmekte (kontaminasyon) bunun sonucundaysa insan sağlığı olumsuz etkilenmektedir.

Marketlerden aldığımız besinlerin çoğu sentetik kimyasal kapları içinde saklanmaktadır. Besinlerin uzun müddet bu sentetik kapların içinde bozulmadan kalabilmeleri için değişik kimyasal maddeler kullanılmaktadır. İnsanlar için durum böyledir. Tüm bu olumsuz etkenler mevcut rahatsızlıklarımızın seyrini değiştirebilmek için yeterli olabilmektedir.

Peki, ya bitkiler? Kendilerinden sağlık, şifa ve tedavi beklediğimiz bitkiler açısından durum nasıldır? Onlar bu olumsuz çevre faktörlerinden etkilenmiyorlar mı? Şüphesiz onlar da sanayi baca gazlarından, zirai ilaçlardan ve hızla değişmekte olan çevre şartlarından olumsuz etkilenmektedirler.

Buradan çıkan sonuç, Tedavi amaçlı kullanılacak bitkilerin mümkün olduğu kadar sanayi bölgelerinden uzak olanlarının toplanması gerektiğidir. Bulundukları çevrede veya ortamda zirai ilaç kullanımı yapılıyorsa, bu bölgelerde yetişen bitkiler tercih edilmemelidir. Özellikle araç trafiğinin yoğun olduğu yol kenarlarında yetişen bitkileri kesinlikle kullanmamak gerekir.

Bitkiler için birer toksin olan dış etkenleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Oksidatif smog	: NO2, O3, Peroxyacetylnitrat (PAN)
Redüktif smog	: SO2,
Asitler	: HF, H2SO4, H2SO3, HCl
Tozlar	: Sanayi kaynaklı tozlar
Fitoefektörler	: Etilen, pulverize herbizidler ve pestizidler
Allelopatik efektörler	: Terpenoidler

Son yıllarda bazı meyveleri ve özellikle de bazı sebzeleri etkileyen olumsuz faktörleri aşağıdaki tabloda açıklamak istiyorum. Bunların başında çevre faktörleri, zirai ilaçlar ve bitkiye verilen hormonlar gelmektedir. Almanya'da Rostock Üniversitesi Tıp Fakültesi Çevre Sağlığı Kürsüsü'nden bir grup bilim adamı yapmış oldukları araştırmalar sonunda bazı sebze ve meyvelerin içerdikleri mineral ve vitaminlerin son 10 yılda nasıl giderek azaldığını ortaya koymuşlardır.

Aşağıdaki tablodan da görüleceği gibi on yıl içinde (1985 -1996) sebze ve meyvelerin mineral ve vitamin oranlarında hızlı bir düşüş yaşanmıştır. Örneğin, muzda 10 yıl içerisinde **folik asit** miktarı %84 oranında azalırken, muzun ortalama olarak içerdiği vitamin B_6'da ise %92'lik bir azalma gözlemlenmiştir.

Elmanın yüz gramında bulunan ortalama 6 mg C vitamini, on yıl içerisinde 1 mg'a düşmüştür. 1985 yılında ıspanağın yüz gramında 60 mg magnezyum bulunurken, aradan geçen 10 yıllık zamanda bu miktar 19 mg'a inmiştir.

Ne acıdır ki, bazı önemli sebzelerde ve şifalı bitkilerde bulunan etkin maddelerde de durum az çok böyledir. Ülkemizde şifa gücü çok yüksek olan tıbbi bitkilerin bulunduğu bazı alanların zaman kaybetmeden koruma altına alınması gerektiğini tekrar vurgulamak istiyorum. Tarımla uğraşan köylülerimizin ve gelecek nesilleri oluşturacak olan çocuklarımızın da bu konuda eğitilmeleri şarttır.

Tıpkı Avrupalılar gibi, bizler de özellikle çocuklarımıza ve gençlerimize ülkemizde yetişen eşsiz şifalı bitkilerimizi tanıtmalı ve onları korumanın vatana ve kendi geleceklerine hizmet olduğunu açık bir şekilde anlatmalıyız.

>>> SEBZE VE MEYVENİN DÜNÜ VE BUGÜNÜ

	Mineral	1985 mg /100 g	1996 mg /100 g	Fark
Brokoli	Kalsiyum	103	33	- %68
	Folik asit	47	23	- %52
	Magnezyum	24	18	- %25
Fasulye	Kalsiyum	56	34	- %38
	Folik asit	39	34	- %12
	Magnezyum	26	22	- %15
	Vitamin B_6	140	55	- %61
Patates	Kalsiyum	14	4	- %70
	Magnezyum	27	18	- %33
	Vitamin C	20	25	- %25
Ispanak	Magnezyum	60	19	- %68
	Vitamin B_6	200	82	- %59
	Vitamin C	51	21	- %58
Muz	Kalsiyum	8	7	- %12
	Folik asit	23	3	- %84
	Magnezyum	31	27	- %13
	Vitamin B_6	330	22	- %92
Çilek	Kalsiyum	21	18	- %14
	Magnezyum	12	13	+ %8
	Vitamin C	60	13	- %68
Elma	Vitamin C	6	1	- %80

Kanseri önleyebilmek

Değerli okuyucu, Dünya Sağlık Teşkilatı'nın verilerine göre kanserin oluşumunda beslenmenin rolü %35, alkol ve sigara alışkanlığıysa %36 oranında etkilidir. Yani, yanlış beslenme ve kötü alışkanlıklarımız kanserin oluşumunda %71 oranında etkin rol oynayabilmektedir. Geriye kalan %29'u ise bazı ilaçlar, virüsler ve bakteriler, yaşadığımız ortamdaki havanın kirliliği, stres, fazla oranda maruz kalınan güneş ışığı ve kalıtımsal (irsi) etkenler oluşturmaktadır.

Bazı bilim adamları kanserin oluşumunda beslenmenin %10 ile %70 arasında değişen bir etkisi olduğunu savunur. Tüm bu saydıklarımıza dış faktörler diyebiliriz. Her ne kadar genetik yapımızın gen dizilimi son bir-iki yıldır açıkça ortaya konulmuşsa da, genetik yapıyı bir bütün olarak düşündüğümüzde, genlerin kendi aralarındaki etkileşimi (gene interaction) hakkında neredeyse hiçbir bilgi yoktur. Bu konudaki çalışmaların sonuç vermesi için insanoğlunun birkaç yüzyıla daha ihtiyacı vardır. Çünkü her insan kendi başına, genetik yapısıyla "özel" dir. Hiçbir insan yoktur ki, genetik yapısı bir başkasıyla aynı olsun. Yani, her insan orijinal olarak yaratılmış olup, bir başka özdeşi yoktur ve bulunamaz.

Aslında, hiçbir insan temelde sağlıklı değildir. Kısaca, sağlıklı insan yoktur. Her insan, genetik yapısı içerisinde zamana bağlı olarak programlanmış henüz ortaya çıkmamış birçok hastalık taşımaktadır. İşte, yanlış beslenme, sigara ve alkol, vücuda zaman içerisinde dışarıdan alınan mikroorganizmalar, bakteriler veya virüsler, besinlerin içerdiği organik toksinler ve ağır metaller veya sağlıksız çevre şartları ve ruh hali programlanmış bu hastalıkların erken zamanda ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Çünkü bu olumsuz şartlar hem genetik yapının bozulmasına hem de hücrenin sağlıksız çalışmasına neden olur.

Değerli okuyucu, tam bu noktada **E-vitamininin önemini** vurgulamak istiyorum. Yukarıda belirtmiş olduğum dış etkenlerden dolayı genetik yapının

çalışma düzeninin bozulmasına karşı genleri güçlendiren, genlerin olumsuz etkilenmesini engelleyen, hatta başlangıçta bozulmuş genleri tamir edebilen E-vitaminidir. Ölçüyü kaçırmadan, hekiminize danışarak E-vitamini almanızı tavsiye ederim. Ölçüsünün dışında fazla alınan E-vitamini yorgunluk yapar ve vücut için zararlıdır.

Biz farkında olmadan vücudumuz sürekli olarak kansere karşı denetim yapmakta ve savaşmaktadır. Her sağlıklı insanda, yirmi dört saat içerisinde en az 50 defa kanser hücresi oluşmaktadır. Ancak, vücudumuzun bağışıklık sistemi oluşan bu kanser hücrelerini yok etmektedir. Bu nedenle güçlü bir bağışıklık sistemi çok önemlidir. Güçlü bir bağışıklık sistemi için sebze ve meyve tüketimine özen göstermek, temiz havada dolaşmak, aşırı hayvansal yağ tüketiminden uzak durmak, spor yapmak gibi birçok tavsiyede bulunulabilir.

İnsan vücudunda bir saniyede milyonlarca değişik biyokimyasal reaksiyon oluşmaktadır. Bu reaksiyonların tamamına kabaca **metabolizma** diyebiliriz. Bu reaksiyonların bazılarında **serbest radikaller** (free radicals) oluşmaktadır. Bu serbest radikaller hücre zarına veya hücre çekirdeğindeki genlere zarar verebildiğinden, kanser hücrelerinin oluşumunda önemli bir rol oynayabilmektedirler. Bu noktada belirtmek isterim ki bağışıklık sisteminin sağlıklı ve dengeli beslenen bir insanın vücudunda oluşan serbest radikallere ihtiyacı vardır. Sigaranın ve alkolün neden olduğu aşırı serbest radikal üretimi vücudumuz için şüphesiz ki zararlıdır. Ancak, serbest radikallerin vücudumuzdaki oluşumunu tamamen olumsuz bir olay gibi tanıtmak yanlıştır. Bunlar bağışıklık sistemimiz için de gereklidir. Bu konuya yeri geldikçe açıklık getirmekteyim.

Değerli okuyucu, bazı insanlar işleri gereği uzun zaman (oniki saat ve yukarısı) yemek yememektedirler ve bu durum onların yaşam biçimi haline gelmektedir. Uzun zaman aralıklarında besin almayan vücudun metabolizması farklı çalışmaya başlamaktadır. Böyle durumlarda vücut daha fazla toksin ve serbest radikal üretiyor demektir. Ben, bu durumu kanser oluşum riskini artıran bir faktör olarak değerlendiriyorum. İki öğün arasında altı saatten fazla zaman geçirmeyiniz. Vücudunuzu kesinlikle susuz bırakmayınız. Mutlaka gün boyu belirli aralıklarda su içmeyi alışkanlık haline getiriniz. Su, susayınca içilmemelidir. Vücudumuzda oluşan toksinlerin atılması için mutlaka suya ihtiyacımız vardır. Kitabımda suya ayrı bir bölüm ayırdım. Bu bölümü okumanızı önemle tavsiye ederim.

Antioksidanlar

Kanser hücre oluşumunda büyük önemi olan serbest radikallerin yok edilmesinde etkin rol oynayan maddelere antioksidan denilir. Bazı antioksidanlar, hem antioksidan hem de antioksidan koruyucu görevi görürler. Önemli antioksidanlardan bazıları şunlardır: Lykopen, quercetin, sulforafen, C-vitamini, E-vitamini ve beta-karotendir.

Lycopen domateste ve karpuzda bol miktarda bulunur. Hem güçlü bir antioksidan hem de prostat ve meme kanserine karşı güçlü bir önleyicidir.

Quercetin kuru soğanda bolca bulunmaktadır. Quercetin aynı zamanda hem tabii (doğal) bir antibiyotik, hem ağrı kesici özelliği olan bir antioksidan, hem de kanser hücrelerine karşı savaşan etkin bir maddedir.

Sulforafen brokolide bulunan çok önemli bir maddedir. Sulforafen maddesi, vücudumuzda kanser hücrelerine karşı etkili olan bazı enzimleri uyararak, kanserin ortaya çıkmasına (oluşmasına) engel olur. Sulforafen maddesi taze brokoli filizlerinden tablet olarak üretilmekte ve Amerika'da son birkaç yıldan beri özellikle hem prostat kanserinin tedavisinde hem de prostat kanserine karşı önleyici olarak kullanılmaktadır.

Antioksidanları sadece dışarıdan, besinler üzerinden almayız. Vücudumuz, serbest radikallere karşı önemli birçok antioksidanı kendisi de üretir. Vücudumuz ürettiği antioksidanları koruyucu ve savunucu sistemler de geliştirmiştir. Bu savunucu sistemlerin bazıları hücre içerisinde, bazıları hücre zarında (membranında) bazıları da hücre dışında bulunmaktadır. Vücudumuzdaki antioksidanları koruyan veya savunan bazı maddelere örnek vermek gerekirse transferin, albumin, katalaz, süperoksit, dizmutaz sayılabilir. Değerli okuyucu, son yıllarda moda haline gelen antiaging (yaşlanmaya karşı) ve sentetik ya da tabii olarak satılan antioksidan tabletlerinin bilinçsizce kullanılması olumsuz sonuçlar verebilir. Bunları hekiminize danışmadan tüketmeyiniz.

>>> BAZI SERBEST RADİKALLER

Hidrojenperoksit	Süperoksit anyon radikali
Hidroksil radikali	Singulet oksijen
Hidroperoksit radikali	

>>> HÜCRE İÇERİSİNDE, MEMBRANINDA VE DIŞINDA BULUNAN ANTİOKSİDAN KORUYUCULAR

Katalaz	Vitamin E
Peroksidaz	Fosfolipaz
Hidroperoksit radikali	Albumin
Beta-karoten	Ürik asit

Kanserden korkma, geç kalmaktan kork

Bir hastalığı önlemek amacıyla uygulanan tedaviyle hastalığa yakalandıktan sonra uygulanan tedavi tamamen farklıdır. Kansere yakalandıktan sonra uygulanan tedavi yöntemleri: ameliyat (operasyon), ilaç tedavisi (kemoterapi), ışın tedavisi (radyoterapi) ve kanser hücrelerinin yerine ve durumuna göre hormon tedavisidir. Birinci derece akrabalarında bağırsak, meme veya prostat kanseri olan bir insan, kalıtımsal olarak kansere yakalanma riski altındadır. Bu yüzden düzenli aralıklarla hekime giderek kontrolden geçmesi gerekir. Aynı şekilde belirli yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin yılda en az bir defa hekim kontrolünden geçmesi önerilir. Buradaki amaç erken teşhistir. Kanser tedavisinde erken teşhis durumunda başarı oranı çok yüksektir. *"Kanserden korkma, geç kalmaktan kork"* denilmesinin nedeni budur.

Şüphesiz ki, erken teşhis amacıyla düzenli aralıklarla kontrolden geçmek gerekli ve şarttır. Ancak, düzenli olarak hekim kontrolünden geçmek demek, kanser oluşumuna karşı önlem alındı anlamına gelmez. Kontrolden *"temizsiniz"* denilerek çıkan hastanın sevinci bir sonraki kontrole kadar sürecektir. Bu süre içerisinde o insanın huzursuzluğunu, korkusunu ve yaşayacağı heyecanı düşünebiliyor musunuz? Bir sonraki hekim kontrolünü beklemekten başka çaresi yoktur. Kanserin ortaya çıkmasında günler ve hatta saatler bile çok önemlidir. Bir gün önce *"temiz"* olan bir insan, bir gün sonrasında kansere yakalanmış olabilir. Bu durumda olan bir insan için, bir yıl sonraki kontrolü beklemek çok geç kalınmasına neden olabilir.

Kanser hücresinin oluşumunu önleyici tedavi (preventive, prophylaxe) var mıdır? Hangi tedbirler alınabilir?

Avrupa'da son bir kaç yıldan beri, sağlıklı insanların hastalıklara yakalanmamaları için **önleyici tedavi şekilleri** üzerinde tartışılmaktadır. Çünkü hastalığın tedavisi, önleyici tedaviden çok daha pahalıya gelmekte, aynı zamanda da hastalık dönemi ve sonrası büyük iş gücü kaybına neden olmakta, bununla beraber organlarda da kalıcı sorunlara neden olabilmektedir. Bu yüzden, alternatif tedavi yöntemleri büyük bir hızla araştırılmaya başlanmıştır.

Ne acıdır ki, kanser hastalarının yakınları alternatif tedavi yollarını hastalığın son dönemlerinde araştırmakta ve çözümü son çare olarak bitkisel tedavide aramaktadır. Bunun çok yanlış olduğunu düşünüyorum. Başlangıçtaki radyoterapi ve/veya kemoterapi sonrasında hemen uygulanacak olan bitkisel kürlerle hastalığın seyri ve kanser hastasının yaşam kalitesi büyük oranda düzeltilebilir. Bitkisel kürler, kanser hastasını takip eden hekime danışarak kolaylıkla uygulanabilir.

Bitkisel tedavi yöntemlerinin başvurulacak son çare olamayacağına ve olmaması gerektiğine inanan bir bilim adamı olarak bitkisel kürlerin kanser hücrelerinin oluşumuna karşı önleyici ve tedavi edici etkileri hakkında uzun yıllardır araştırma ve incelemeler yapmaktayım. İnsanlığın hizmetine sunduğum araştırmalarımdan biri de arslanpençesi hakkındadır. Leontice leonto- petalum (arslanpençesi) bitkisi meme, rahim, lenf bezi ve prostat kanserinin oluşumuna karşı mükemmel bir önleyicidir. Diğer taraftan patates bağırsak kanserinin oluşumunu önleyici olarak, tabiat ananın insanlara sunduğu sonsuz nimetlerden bir diğeridir. Aynı zamanda bağırsak kanserinin tedavisinde de oldukça etkili bir sebzedir.

Domates, içerdiği **lycopen** maddesinden dolayı meme kanserini ve prostat kanserini önleyebilmektedir. Ancak, kullanılacak olan domatesin hormonsuz ve transgen olmayan tohumdan yetiştirilmiş olması gerekir. Akdeniz bölgesinin tipik bitki örtüsündeki keçiboynuzunun (harnup) akciğer kanserini önlemedeki gücü bulunmaz bir nimettir.

Brokolide bulunan **sulforafen** ve beyaz lahanada bulunan **indol-3-carbinol** maddeleri prostat kanserine karşı güçlü bir önleyicidir. Her iki etkin maddenin de önleyici gücü yapılan birçok klinik deneyle kanıtlanmıştır. Havucun, deri ve akciğer kanserlerinin oluşumunu engelleyici özelliği uzun zamandır bilinen bir gerçektir. Hemen belirtmekte fayda görüyorum, yukarıda belirtilen bitki ve sebzelerin belli kullanım şekilleri vardır. Bunları bir kür olarak uygulamak gerekir. Her kürün kendine göre uygulama kuralları ve süresi vardır. Bunlara dikkat edilmesi kürlerin başarılı olabilmesi için fazlasıyla önemlidir.

Domates, prostat ve meme kanserini önlüyor düşüncesiyle öğünlerde ağırlıklı olarak domates tüketmek önleyici bir tedavi değildir. Belirtmekte fayda

gördüğüm bir nokta da şudur. Bazı kişiler sebzenin mümkün olduğu kadar az haşlanması gerektiğini savunur. Çünkü uzun zaman haşlanan sebze içerdiği vitaminleri kaybeder.

Bu görüş kesinlikle doğrudur. Ancak, yapılacak olan kürlerde vitaminler ve mineraller birinci derecede önemli değildir. Önemli olan o sebzenin içerdiği tedavi edici etkin maddelerin haşlama suyuna geçmesidir. Vitaminleri zaten günlük hayatımızda tükettiğimiz birçok besinden yeteri kadar almaktayız. Halk arasında yanlış bilinen diğer bir görüş de, haşlama esnasında sebzenin minerallerini de kaybettiğidir. Böyle bir şey kesinlikle söz konusu değildir. Çünkü mineraller inorganik maddeler olup, değil saatler gün boyu haşlasanız da hiç bir şekilde kaybolmazlar.

Değerli okuyucu, yukarıda belirtilen önleyici tedbirleri uygulamak, hekim kontrolüne gerek yoktur anlamına kesinlikle gelmez. Hekim kontrol ve önerilerini ihmal etmeyiniz.

Kanser ve genetik yapı

Değerli okuyucu, genetik denilince anne veya babadan ya da hem anneden hem de babadan (irsi) kanser genlerinin alındığı düşünülür. Bu ifade tarzı doğru olmakla beraber yetersizdir. Çünkü kanser sadece irsi değildir. Yanlış beslenme, dış etkenler ve çevresel faktörler kanser oluşumunda önemli rol oynamaktadırlar.

Bağırsak kanseri anne veya babada görülmüşse, çocukların bu kanser türüne yakalanma riski irsi olarak %23'dür ve bağırsak kanseri diğer tüm kanser türleri arasında irsi (genetik) olarak en yüksek orana sahiptir. Örneğin, bir babada bağırsak kanseri ortaya çıkmışsa, çocuğunun da bağırsak kanserine yakalanma riski %23'dür. İkinci sırayı ise %15 ile meme ve prostat kanseri almaktadır.

Kanser ve hormon dengesi

Son yıllarda, prostat ve meme kanseri oluşumunda hormon dengesinin önemli bir rol oynadığı bilim adamları tarafından da kabul edilmiştir. Bunun nasıl olabildiğini size bir örnek vererek açıklamak istiyorum. Vücudumuzun değişik bölgelerinde çok sayıda değişik hormonlar üretilmektedir. Örneğin, böbrek üstü bezlerinde üretilen **adrenalin** hormonu, testislerde üretilen **testosteron** hormonu, yumurtalıklarda üretilen **östradiol** ve **progesteron** hormonları, pankreasta üretilen **insülin** ve **glucagon** hormonları gibi.

Üretilen hormonlar kana geçerek ilgili organa taşınırlar. Taşıyıcısına bağlanmamış ve serbest halde kanda dolaşan hormon, ilgili organa gelse dahi organdan içeri giremez. Girebilmesi için taşıyıcısına bağlı olarak gelmesi gerekir. Bu taşıma işlemini belli proteinler üstlenmiştir. Üretilen bir hormon kendine özgü belirli proteinlere bağlanarak ilgili organa taşınır.

Örneğin, testislerde üretilen testosteron hormonu, **SHBG** (**S**exuel-**H**ormon-**B**onding-**G**lobulin) adlı proteine bağlanarak ilgili organa taşınır (götürülür). Testosteron hormonunu taşıyan SHBG proteini karaciğerde üretilir. Karaciğerde üretilen SHBG proteinini de östrojen hormonu kontrol etmektedir. Taşıyıcı proteinine bağlanmamış bir hormon ilgili organdan içeri giremez. İşte, bu noktada prostat istisna teşkil etmektedir. Yani, testosteron hormonu serbest olarak (taşıyıcı proteini SHBG ye bağlanmadan) prostatın içerisine girebilmektedir. Serbest haldeki (taşıyıcı proteinine bağlanmamış) testosteron hormonunun rahatça girebildiği tek organ prostattır.

Erkeklerde, yaşa bağlı olarak östrojen hormonu giderek azalmaktadır. Östrojen hormonunun azalması demek, karaciğerde üretilen SHBG taşıyıcı proteininin de azalması demektir. Hatırlayınız, östrojen hormonunu SHBG'nin karaciğerdeki üretimini kontrol etmekteydi. SHBG azaldığı için, serbest haldeki testosteron hormonunun sayısı da doğal olarak artacaktır. Çok sayıda serbest testosteron hormonu prostattan içeri girecektir. Testosteron hormonu prostat içerisinde daha aktif olan **DHT**'ye (**D**i**H**ydro**T**estosteron) dönüşmektedir. DHT, prostatın büyümesine neden olmaktadır. Sonuçta, iyi huylu prostat büyümesinin (benign prostate hyperplazy) ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Eczanelerde iyi huylu prostat büyümesine karşı satılan ilaçların esas amacı DHT'nin oluşumuna engel olmaktadır. DHT oluşumunu frenleyen ilaç, dolaylı olarak prostat büyümesini de engellemiş olur. Testosteron-Östrojen hormon dengesizliği bazı durumlarda prostat üzerinde dejeneratif etki yaparak prostat kanserinin oluşmasında etken rol oynayabilmektedir.

DHT'nin oluşumunu engelleyen ilaçlar nasıl etki ediyor şeklinde bir soru sorabilirsiniz. Cevap oldukça basittir. Testosteron hormonunu DHT'ye dönüştüren **5-alpha-redüktaz enzimi**dir. Eğer, 5-alpha-redüktaz enzimini frenlersek (inhibe edersek), testosteron hormonu da DHT'na daha az dönüşecektir. İşte, bu konuda alınan ilaçların hedefi 5-alpha-redüktaz enzimini frenlemektir (yavaşlatmaktır). Bu frenlemeye tıp dilinde inhibe etmek, frenleyen maddeye de inhibitör denir. Kısaca, bu konudaki ilaçlara 5-alpha-redüktaz inhibitörü adı verilir.

Kanser hastaları ve aşırı yorgunluk

Kemoterapi (ilaç tedavisi) ve/veya radyoterapi (ışın tedavisi) sonrası hastalarda aşırı yorgunluk görülmektedir. Sonraki günlük yaşamlarında da bu yorgunluk devam etmektedir. Kanser hastalarının yorgunluğu uykularını almalarına ve dinlenmelerine rağmen geçmemektedir. 2005 yılının yaz aylarında Almanya, İngiltere, Fransa, İtalya ve İspanya'da 250 kanser hastasıyla yapılan birebir görüşmelerin sonuçları Paris'te 13.ECCO Kanser Konferansı'nda açıklandı. Yapılan açıklamada kanser hastalarının yorgunluklarının temel nedeninin kansızlığa (anemi) bağlı olduğu belirtilmiştir. Çünkü radyoterapi veya kemoterapi kan spektrumunu büyük oranda etkileyerek, anemiye ve platelet (trombozit) düşüşüne neden olmaktadır. Bu hastaların yorgunluk şikâyetleri, onların günlük hayatlarını oldukça olumsuz etkilemektedir. Basit bir çarşı-pazar alışverişi, temiz havada dolaşmak veya evde kendileri için bir şeyler hazırlamak onlar için adeta bir zulüm olabilmektedir.

Tüm bunların arkasında yatan temel neden aşırı yorgunluk halidir. Bu yorgunluğun nedeni kansızlıktır. Kansızlığa bağlı yorgunluk durumu %75 oranında kemoterapi sonrası ortaya çıkmaktadır. Kanda bulunan ve oksijenin tüm vücuda taşınmasını sağlayan alyuvar sayısının (daha doğrusu hemoglobin sayısının) düşük olması yorgunluğun birinci nedenidir. Bu durumda olan hastalara alyuvar sayısını artırıcı ilaçların verilmesinin nedeni budur. Kansızlığın, yorgunluğun dışında neden olduğu diğer bir durum da depresif olma halidir. Kanser hastalarının ruh hali gün içerisinde değişkenlikler gösterebilmektedir. Bu duruma anemiye bağlı yorgunluk ve yine anemiye bağlı depresif ruh hali eklenince, bu insanların günlük yaşamları onlar için dayanılmaz bir hal alabilmektedir.

Değerli okuyucu, Paris'te, 13.ECCO Kanser Konferansı'nda 250 kanser hastasıyla yapılan birebir görüşmelerin sonuçlarının değerlendirilmesinden sonra çıkan sonuç şudur:" *Bu kadar çok sayıda kanser hastasının anemiye bağlı hem yorgunluk hem de depresif ruh halini yaşamaları, günümüzün şartlarında kabul edilemez bir durumdur. Kanser tedavilerine paralel olarak anemi tedavisinin de uygulanarak bu hastaların yaşam kalitelerinin sağlanması gerekir. Zaten kemoterapi veya radyoterapi sonrası anemi tedavisi standart bir tedavidir. Anemi tedavisinin uygulanmasıyla kanser hastaları tekrar enerji ve revitalite kazanarak günlük yaşam kalitelerine ulaşmış olacaklardır."*

Değerli okuyucu, kemoterapi ve/veya radyoterapi sonrası ortaya çıkan anemiye karşı kereviz-ıspanak kürü mükemmel bir destekleyici ve yardımcı tedavi yöntemidir. Kereviz-ıspanak kürü, hemoglobin sayısının yükseltilmesinde herhangi bir yan etki göstermeden etkili olabilmektedir. Kemoterapi uygulamasının tamamlanmasından üç gün sonra uygulanacak olan beyaz lahana kürü, kanser hastaları için güçlü bir takviye oluşturmaktadır.(bakınız: Beyaz lahana)

Kanser araştırmalarında yapılan yanlışlar

Kanser araştırmalarında kullanılan hayvanlardan bir tanesi de faredir. Fareleri kanserojen maddelerle besleyerek, kansere sebep olan kimyasalları enjekte ederek ya da kanserojen kimyasallarla irite ederek indüktif kanser hücreleri oluşturulur. İndüktif olarak oluşturulan bu kanser hücrelerini yok etmek için tedavi amaçlı geliştirilmekte olan ilaçlardan verilir. Fareye enjekte edilen bu ilaçların, oluşturulmuş kanser hücrelerini yok edip etmediğine, kanserin ilerlemesini durdurup durdurmadığına veya tümörü küçültüp küçültmediğine bakılır.

İlk bakışta mantıklı gibi gelen bu ilaç geliştirme yönteminin sistematik bir hatası olduğunu savunuyorum. Nedir bu sistematik hata? Hata fare üzerindeki kanser hücrelerinin indüktif olarak oluşturulmasıdır. Bu hücrelerin indüktif olarak oluşturulması demek, farenin kendi doğal beslenmesiyle veya yanlış ya da kendi genetik yapısı yüzünden kanser olmaması demektir. Yani, zorlama yoluyla dışarıdan müdahale edilerek doğal olmayan bir yolla (indüktif) kanser hücreleri oluşturulmuştur. Bu şekilde oluşturulmuş bir kanser hücresinin tedavisi için geliştirilen ilaçlar (kemoterapi ilaçları) nasıl başarılı olabilir? Farenin doğrudan doğruya genetik yapısından veya yanlış beslenmesinden kaynaklanan kanser oluşumuyla zorlandırılmış olarak kanser hücresi oluşturmak (indüktif olarak kanser hücresi oluşturmak) temelde farklı şeylerdir. İki durum arasında farklı olan en önemli şey, bağışıklık sisteminin farklı çalışmasıdır.

Sağlıklı bir yaşam için

Değerli okuyucu, bu kitapta uzun yıllar süren araştırmalar sonucunda ortaya koyduğum birçok yeni bilgi okuyacaksınız. Bu yeni bilgilerin uygulanış ve hazırlanış şeklide uzun araştırmalar ve incelemeler sonucunda oluşmuştur.

Bitkilerin hazırlama ve uygulama (tüketim) şekline kısaca kür adı verilmektedir. Sağlıklı bir yaşam için henüz ortaya çıkmamış bir rahatsızlığı bitkisel kürlerle önlemek mümkündür. Bu kitapta, uygulaması çok kolay birçok değişik kür bulacaksınız. Bu kürleri yılda bir-iki defa uygulayarak henüz ortaya çıkmamış bir hastalığı önlemek mümkün olabilmektedir. Kür seçimleri tamamen sizlere bırakılmıştır. Buradan, önleyici kürü uyguladığınız için hekim kontrol ve önerilerine ihtiyacınız kalmadığı sonucunu asla çıkarmayınız. Hekim kontrolü ve hekimin önerilerini kesinlikle ihmal etmeyiniz.

MAYDANOZ

Latince adı : Petroselinum sativum
Almanca : Petersille
İngilizce : Parsley

Özellikleri

- Angsiyeteye karşı
- Depresyona karşı
- Karaciğer metabolizmasını güçlendirici
- Hepatit-B'ye karşı
- Cilde güzellik verici
- Diüretik (idrar söktürücü)
- Gençleştirici
- Vücuda zindelik ve dinçlik kazandırmaya yardımcı
- Yüksek tansiyonu engelleyici
- Karaciğer yağlanmasına karşı

Değerli okuyucu, maydanoz üzerine araştırmalarıma başladığımda, beni şaşırtan ilk özelliği, güçlü bir karaciğer dostu olduğunu görmemdi. Maydanozun karaciğerin rahat çalışmasını sağlayan mükemmel bir gücü vardır. Maydanozun karaciğeri arındırması hiç de yabana atılmayacak, güçlü bir özelliktir. Tabi ki salatanızın içerisinde kullanılan şekliyle değil. Salatanın veya yemeklerin içerisine koyduğunuz maydanoz kür değil bir beslenme şeklidir. Onun bu gücünden faydalanabilmeniz için kürünü uygulamanız gerekir. Kürünü uyguladığınız birkaç gün içerisinde cildinizdeki değişikliği de fark edersiniz. Unutmayınız, cildiniz karaciğerinizin aynasıdır.

Maydanoz kürü, karaciğer metabolizmasında **glutathione-S-transferaz** (GST) enziminin üretimini oldukça arttırıcı özelliğe sahiptir. GST enzimlerinin ayrıca çok sayıda izoenzimleri de vardır. Bu enzimlerin en önemli özelliği, besinler üzerinden ve solunum yoluyla aldığımız sentetik kimyasal kanserojen maddeleri ve de vücudumuzda oluşan zararlı kimyasal maddeleri zararsız hale dönüştürmektir. Vücudumuzda oluşan ve besinler yoluyla aldığımız tüm yabancı kimyasal maddelere **xenobiotika** (xeno= yabancı) denir. Dışarıdan besinler yoluyla aldığımız yağların vücudumuzda parçalanmaları (lipid per oxidation) esnasında hücre zarına veya DNA'ya zarar verebilecek bazı kimyasal maddeler oluşur. Bunlar hidroksil radikalleri, superoksit anyon radikalleri, hidrojen peroksit, hidroperoksit radikalleri olup, genel olarak **serbest radikaller** olarak bilinirler. Serbest radikallere karşı antioksidan tabletlerini hekiminize danışmadan kesinlikle kullanmayınız. Unutmayınız ki, vücudumuz ihtiyacı olan antioksidanları kendisi de üretmektedir.

Maydanoz, karaciğerin dostudur. Maydanoz kürü, karaciğeri arındırarak karaciğerin daha sağlıklı çalışmasını sağlar. Sağlıksız çalışan bir karaciğer zamanla bütün organlarımızı olumsuz etkilediği gibi, aynı zamanda cildimizin canlılığını, tazeliğini ve güzelliğini de olumsuz etkiler.

Karaciğer hücrelerinin (hepatozit) diğer organlarımızdaki hücrelerden en önemli farklarından bir tanesi bu hücrelerin çok yönlü çalışması ve çok daha fazla aktif olmalarıdır. Bu nedenle karaciğer hücresi içerisindeki organellerin birçoğu hızla yıpranmaktadır.

Üç numaralı küre göre yapacağınız maydanoz kürü hem bir **gençleşme iksiri** hem de tüm organları ve vücudu **yabancı kimyasal maddelerden arındırma** kürüdür. Maydanoz kürü **autophagy** adlı hücre içi yenilemeyi uyaran (stimüle eden) mükemmel bir kürdür. Bu kür sayesinde kendinizi daha dinç, daha zinde, daha genç ve daha sağlıklı hissedeceksiniz.

Bu kürün uygulama süresinin üçüncü günü itibariyle, sabahları güne daha zinde ve dinç şekilde başlayacak, daha dinamik olduğunuzu hissedeceksiniz.

Geçirdiğiniz bir rahatsızlıktan sonra hala yorgun ve toparlanamamış hissediyorsanız, yine üç numaralı maydanoz kürü yardımınzıa yetişecektir. Bu kürü önerdiğim insanlar yılda en az iki-üç defa uyguladıklarını ve mükemmel sonuç aldıklarını sık sık vurgulamaktadırlar.

>>> TAZE MAYDANOZDA BULUNAN BAZI ÖNEMLİ ETKİN MADDELER

Etkin maddeler	Etkin maddeler	Etkin maddeler
2-pentyl-furan	2-alpha-tolyl-propene	Alpha-cadinol
Alpha-copaene	Apigenin	Apiol
Ascorbic asit (vitamin C)	Alpha-tocopherol (vitamin E)	Beta-pinene
Delta-cadinene	Estragole	İsoimperatorin
İsopimpinellin	Myristicin	Osthole
Oxypeucedanin	P-cymene	Psoralen
Quercetin	Rosmarinic acid	Kükürt
Trans-2-hexenal	Tetradecanal	Çinko

Maydanoz, doğru şekilde kullanıldığında genel hücre sağlığı konusunda mucize yaratan bir bitkidir. Bununla beraber insan metabolizması üzerindeki etkileri çok hızlı bir şekilde oluşmaktadır. Maydanoz kürü uygulanmaya başladıktan birkaç gün sonra etkisini göstermeye başlar. Diğer kürlerde (beyaz lahana, keçiboynuzu, brokoli kürleri gibi) etkin maddelerin kandaki seviyeleri belli bir düzeye geldikten sonra etki etmeye başlar. Bu da ortalama bir hafta almaktadır.

Maydanoz kürü bazı şikâyetlerde tek başına kullanılırsa etkin maddelerinden yararlanmak pek mümkün değildir. Bu nedenle maydanozun etkin maddelerinden yeterli ölçüde faydalanabilmek ve bu maddeleri etkili hale getirebilmek için başka takviye (destek) bitkilere de ihtiyaç vardır. Bunlardan bazıları limon suyu, tere ve ıspanaktır. Burada kullanılacak limon suyu, tere veya ıspanağın ölçüsü de çok önemlidir. Yanlış oranlarda kullanılması kürün başarı oranını büyük ölçüde olumsuz etkiler.

Maydanozun **ruh sağlığı** ve **cilt güzelliği** üzerinde çok olumlu etkileri vardır. Hatta gençleştirici özelliği de mevcuttur. Günümüzde insanların yaşadığı ruhsal sıkıntı, anksiyete ve depresyon artmaya başlamıştır. Korku duygusunun **(anksiyete)** oluşumunda önemli rolü olan faktörlerden biri CRH (Corticotropin Releasing Hormon) hormonudur. CR-Hormonu beynimizin değişik bölgelerinde sinir hücreleri tarafından salgılanan bir hormondur. CR-Hormonunun ilgili reseptörlerinin kontrol edilmesinde maydanozun bazı etkin maddeleri önemli rol oynayabilmektedir. Maydanozun bu işlevinde, ıspanak ve terenin destekleyici özelliğine ihtiyaç vardır. Maydanoz CRH reseptörlerini kontrol ederken, ıspanak anksiyeteye karşı doğrudan etki gösteren maddeler içerir.

Merkezi sinir sisteminde, noradrenalin ve seretonin azlığı **depresyona** neden olabilmektedir. Seretonin hormonunun fazlalığı da panik-atağı tetikleyen bir durumdur. Bu nedenle bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam için hormonların dengeli çalışması çok önemlidir. Duruma göre tek bir hormonun fazla veya az üretilmesi ruh sağlığımızı, organlarımızın çalışma düzenini ve metabolizmamızı olumsuz etkilemeye yeterli olabilmektedir. **MonoAminoOksidaz** enzimi (MAO) noradrenalinin biyolojik parçalanmasına (yok edilmesi), yani azalmasına neden olur. Maydanoz-ıspanak kürü, MAO enziminin noradrenalini yok etmesini yavaşlatabilmektedir (inhibe etmektedir). Böylece, maydanoz-ıspanak kürü merkezi sinir sisteminde depresyona neden olan noradrenalin azalmasına engel olabilmektedir. Kısaca, bu kür bir MAO-blokeri görevi görür. Ancak, hiçbir şekilde MAO-Blokerinin yerine kullanılmaz. Anksiyeteye karşı ıspanak doğrudan etkili olurken, maydanoz reseptörlerin kontrolü üzerinden etkisini gösterir. Tedavide her ikisini de (ıspanak ve maydanoz) beraber düşünmek gerekir. Ancak, antidepresan olarak temel çıkış bitkisinin ıspanak olduğunu belirtmekte fayda görmekteyim.

Kitabımı üçüncü baskıya hazırladığım dönemlerde, bilim adamları tarafından depresyon hastalarında folikasit eksikliğinin gözlendiği savunulmuş ve zengin folikasit kaynağı olan ıspanak bu nedenle antidepresan olarak tavsiye edilmiştir. İlk değerlendirmede bu fikir her ne kadar doğru gibi gözüküyorsa da, "folikasit eksiliği depresyonun sonucunda mı ortaya çıkıyor, yoksa folikasit eksikliği mi depresyona neden oluyor?" sorusunun cevabı açık değildir. Bu tür sorularla çok sık karşılaşmaktayız. Bu durum, halk arasındaki *"Yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan çıkar?"* ifadesine çok benzer. Ancak, benim araştırmalarımda gördüğüm, folikasit dışında doğrudan antidepresan olarak etki gösteren çok sayıda etkin maddenin ıspanakta ve maydanozda bulunduğudur. Tek başına ıspanak veya tek başına maydanoz kürünün depresyon üzerinde neredeyse hiç tedavi gücü yoktur.

Sebebini bilmediğiniz korkulara karşı maydanoz kürü

Uçağa binmekten korkuyorsanız, binmediğiniz takdirde korku yaşamamanız doğaldır. Gök gürültüsünün ve şimşeklerin çaktığı bir havada yürümek, yıldırıma çarpılma korkusuna kapılmamız için yeterlidir. Ancak, kapalı bir ortama girdiğiniz andan itibaren korku duygunuzun ortadan kalkması da doğaldır. Bazı insanlar özellikle geceleri, mezarlık yakınındaki bir yoldan geçerken korkuya kapılırlar. Bu tür bir korkunun da önüne geçmek kendi elimizdedir. Yolumuzu değiştirip mezarlık bölgesinden geçmemekle bu korku duygusunu yaşamamak mümkündür.

Ancak, öyle korku anları yaşanır ki, bu korkunun kaynağı, nedeni ve sebe-

bi bilinmez. Kişi, yalnız olmamasına, çevresinde sevdiği ve güvendiği insanlar olmasına veya güvenli bir ortamda bulunmasına rağmen sadece *"korkuyorum"* diyerek kendisini ifade etmeye çalışır. Neden ya da kimden korktuğunu sorarsanız, size nedenini bilmediğini söyler. Bu tür korkular bir kaç saniye veya bir kaç dakika sürebilir ve de gün boyu bir kaç defa yaşanabilir. Sebepsiz bu türden bir korkuyu bir kaç saniye veya bir kaç dakika yaşayan bir insanın ifadesi genelde, *"Öyle bir korku ki, sanki bu duygunun içinden hiç çıkamayacakmışım gibi, sanki aylarca, yıllarca sürecekmiş gibi dayanılmaz bir şey"* şeklindedir. İşte maydanoz- ıspanak-tere kürü bu tür korkularınız için bulunmaz bir nimettir.

Bu noktada, bu kürü uygulayan birkaç hastanın anlattıklarını sizlere aktarmak isterim. Bir iş için gittiğim bankada bayan memurlardan biri yanıma gelerek, *"Hocam, sayenizde bankadaki işime devam ediyorum, işimi artık kesin olarak terk etmeyi düşünürken, bir gün ağabeyim kitabınızla eve geldi. Ben de okumaya başladım ve maydanoz-ıspanak-tere kürünü uygulamaya karar verdim. Korkularımdan bu kür sayesinde kurtuldum. Beni tekrar hayata bağladınız."* dedi. Önünde daha uzun bir hayatı olan bu gence yardım edebilmiş olmak bana büyük mutluluk vermiştir.

Hukuk bürosu olan bir avukat dostumun yanında çalışan başka bir avukat beni arayarak tanışmak istediğini söyledi. Kitabımı okumuş ve başlarda tereddüt ederek uygulamaya başladığı maydanoz-ıspanak-tere kürünün inanılmaz derecede faydasını görmüş. Ispanak-Maydanoz-Tere kürünün bu kadar faydalı ve etkili olabileceğine bir türlü inanamadığını söyledi.

Kürü uygulamadan önce almış olduğu bazı önemli davalara giremediğini, hatta bazılarını da bırakmak zorunda kaldığını belirtiyordu. *"Sıkıntılı, depresif, huzursuz, isteksiz, başladığı işi bir türlü tamamlayamayan bir insan oluvermiştim, hatta sebebini ve kaynağını bilemediğim korkularım da vardı. Ispanak-Maydanoz-Tere kürünü uyguladım. Uyguladıktan kısa bir zaman sonra, tüm ruhsal şikâyetlerimden kurtuldum. Bu kürün bu kadar etkili olabileceğini hiç tahmin bile edemezdim"* diyerek, uygulamış olduğu kür sayesinde yaşam kalitesinin ve hayatının nedenli olumlu yönde değiştiğini belirtti.

Ispanak-Maydanoz-Tere kürünü kullanan yüzlerce insandan aldığım mesajlar (telefon, faks, e-mail) ve beni bizzat bularak teşekkür etmeye gelenler benim için büyük bir mutluluk teşkil etmektedir.

Değerli okuyucu, bugüne kadar önceden bilinmeyen çok sayıda değişik bitkisel kür geliştirdim ve ilk kez kitabımda yayınlayarak insanlığın hizmetine sundum. Bunlardan bir tanesi, depresyona ve anksiyeteye (korku) karşı geliştirmiş

olduğum maydanoz-ıspanak (sabah), tere-ıspanak (akşam) kürüdür. Bu kürün bende çok ayrı bir yeri vardır. Depresyon, anksiyete ve panik atak şikâyeti olanların çektiği acıları, sıkıntıları çok iyi anlayabiliyorum. Zaman geçtikçe bu kürün önemi çok daha iyi anlaşılacak ve yaygınlaşacaktır. Çok yakın bir gelecekte diğer kürlerde olduğu gibi çok sayıda bilim adamına ışık tutacağına ve geniş kapsamlı olarak araştırılacağına kesinlikle inanıyorum.

Ispanak-Maydanoz-Tere kürü (IMTK)

Maydanoz-Ispanak-Tere Kürü (IMTK) uygulanmaya başladıktan sonra yavaş yavaş çevreyle daha kolay iletişime girebilme, düşüncelerdeki sakinlik ve rahatlık kendisini göstermeye başlar. Bununla beraber isteksizlik, sersemlik ve anksiyete de giderek azalır. IMTK antidepresan, **benzodiazepin** ve benzeri ilaçların yan etkilerini içermeyen bir kürdür. Kan spektrumunu da olumsuz etkilemez. En önemli avantajlarından ilk ikisi bağımlılık yapmaması ve kür sonlandığında "geri tepme" gibi bir yan tesirinin olmamasıdır. Genelde, bazı antidepresan grubu ilaçlar "geri tepme" olasılığına karşı ani olarak terk edilmezler, hekim tavsiyesine göre dozaj düşürülerek terk edilirler. Böylesi bir risk IMTK'nın bırakılmasında söz konusu değildir.

Şunu da belirtmek isterim ki, bazen tere, bazen de tereotu ifadelerini kullanmaktayım. Bunun sebebi bazı yörelerde tere başka yörelerdeyse tereotu ifadesi kullanılmasıdır. Tere veya **tereotu** ifadesini aynı bitki için kullanmaktayım. Ancak, tereotunu bakla yemeklerinin üzerine konulan **dereotu** ile karıştırmamak gerekir.

Değerli okuyucu, çok sıkça sorulan bir soru da şudur: *"Neden, bazı anti-angsiyete ilaçları ve diğer bazı sakinleştiriciler terk edilirken eski şikâyetler yaşanabiliyor?"* Bir başka ifade tarzıyla, birçok hasta bu türden ilaçları bırakırken tekrar başa dönüyorum endişesini ve korkusunu yaşamaktadır. Bunun nedeni pek bilinmiyorsa da, benim bu konuda yaklaşımım **"reseptör açlığı"** dır.

Yukarıda da izah ettiğim gibi bütün hormonlar hücrelere hücre üzerinde bulunan reseptörler üzerinden etki ederler. Bu reseptörlere kapı ve kilidi olarak da bakılabilir. Her kapının kilidi farklı olduğu gibi, her hormonun da kendine ait kapısı (reseptörü) vardır. Her bir hormonun molekül yapısı farklı olduğu için, hormonun molekül yapısı da anahtar vazifesi görmektedir. Her hormonun kapısı (reseptörü) farklı olduğuna göre, o kapıdan ancak ilgili hormon girebilir, farklı hormonlar giremez. Antidepresan ilaçlar, beyin hücrelerinde bulunan reseptörleri (kapıları) kapatırlar. Dozaj azaltılması esnasında açık kalan kapılar (reseptörler) kapatılamadığından beyin hücrelerinin çalışması etkilenir. Bu durum

başlangıçtaki şikâyetlerin tekrar yaşanmasına neden olabilmektedir. İşte, tam bu noktada Ispanak-Maydanoz-Tereotu Kürünün (IMTK) etkin maddeleri, açık kalan kapıları kapatarak (reseptörleri kapatarak, reseptörlere bağlanarak) onları sakinleştirmekte ve dozaj düşürülmesinden kaynaklanan olumsuz şikâyetler büyük ölçüde ortadan kalkmaktadır. Ispanak-Maydanoz-Tere Kürü modern tıbbın sunduğu ilaç tedavisine paralel olarak da tedavinin başlangıcından sonuna kadar rahatlıkla kullanılabilir.

Değerli okuyucu, IMTK'nın herhangi bir yan tesiri yoktur ve alınan ilaçlarla etkileşmesi de söz konusu değildir. **Fiziksel performansta düşüş, konsantrasyonda azalma, sersemlik, sabah kalkıldığında uyuşukluk, aşırı kullanımdan dolayı toksisite, bağımlılık ve kürü bırakamama gibi endişe verici yan etkiler Ispanak-Maydanoz-Tere küründe söz konusu değildir.** Ancak, bu kürü uygulamadan önce hekiminize danışınız ve önerilerine uyunuz.

Hepatit-B hastalarının zaman zaman uygulayacakları maydanoz kürü, bağışıklık sistemlerini bu virüse karşı spesifik olarak güçlendirir. Maydanoz kürü hepatit-B virüsünün aktive olmasını yani faaliyete geçmesini büyük ölçüde engelleme özelliğine sahiptir. Maydanozun bazı etkin maddeleri hepatit-B virüsüne karşı antiviral etki gösterir. Ancak, gerek hepatit-B ve gerekse de hepatit-C'ye karşı lavantanın yerini hiçbir bitki dolduramaz.

Lavantanın hepatit-B ve C'ye karşı güçlü bir kalkan oluşturduğunu ilk defa ortaya koyan bir bilim adamı olarak insanlara yardım edebilmiş olmanın gururunu ve mutluluğunu yaşıyorum. Bu kür aynı zamanda karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasına da büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Hepatit-B hastaları zaman zaman karaciğer fonksiyonlarıyla ilgili kan tahlilleri yaptırmak durumundadır. Maydanoz kürünü uygulamaya başladıktan belirli bir zaman sonra yapılan karaciğer tahlillerinde, yüksek olan bazı değerlerde belirgin bir düzelme görmek mümkündür. Bu da maydanozun karaciğer metabolizması üzerindeki olumlu gücünün kanıtlarından sadece biridir.

Maydanozun dışında aynı şekilde hepatit-B hastalarının uygulayabilecekleri birkaç önemli bitkisel kür daha vardır. Bunlardan bazıları, **civanperçemi** bitkisi (bakınız: Civanperçemi), **ceviz yaprağı** ve **lavantadır** (bakınız: Lavanta). Bu bitkilerin kullanma ve hazırlanma şekilleri çok önemlidir. Özellikle, lavanta çiçeğinin hepatit-B ve hepatit-C hastalarının karaciğer metabolizmalarının ve de enzim değerlerinin düzeltilmesindeki olumlu etkisi, tabiat ananın insana bir lütfudur.

Bütün insanların metabolizmaları ve bağışıklık sistemleri %98-%99 birbir-

lerinin aynıdır. Ancak, detaya inildiği zaman hiçbir insanın metabolizması veya bağışıklık sistemi bir başka insanınkiyle aynı değildir. Tıpkı, hiçbir insanın genetik yapısının bir başka insanınkine %100 benzememesi gibi. Bundan dolayı, şifalı bir bitki her hastada aynı derecede etkili olur diye bir kural yoktur. Bu kural, modern tıbbın ilaçları için de geçerlidir. Bu nedenle maydanoz küründen çok olumlu sonuç alan bir insan, civanperçemi bitkisinin küründen aynı oranda sonuç alamayabilir. Aynı şekilde civanperçemi bitkisi küründen büyük ölçüde yarar sağlayan birisi, maydanoz küründen aynı derecede yararlanamayabilir. Ancak **lavanta kürünün hepatit-B ve hepatit-C'ye, kronik karaciğer enfeksiyonlarına ve genel anlamda karaciğer yetmezliğine karşı olan gücü ne maydanoz, ne ceviz yaprağı, ne de civanperçemi kürüyle karşılaştırılamaz.** Bu kürlerin bir ortak tarafı da, karaciğerin bağışıklık sistemini güçlü kılmalarıdır.

Kadınların, hamileliklerinin ilk üç ayında maydanoz tüketirken ölçülü olmaları ve eğer düşük tehlikesi varsa, hamilelikleri boyunca maydanozdan tamamen uzak durmaları gerekir. Bunun sebebi maydanozun yapraklarında bulunan **apiol** ve **beta-bisabolene** maddelerinin *düşük yaptırma* (abortifacient) özelliğinin olmasıdır. Apiol, aynı zamanda kan damarlarını genişletici **(vasodilator)** ve ateş düşürücü **(antipyretic)** özelliğe de sahiptir.

Mantar şikâyetiniz varsa ve hekiminiz bundan dolayı size mantar ilacı vermişse, bu dönemde maydanoz tüketimine ağırlık veriniz. Mantar tedavisine paralel olarak öğünlerinizde tüketeceğiniz maydanoz, mükemmel bir yardımcı tedavi imkânı sağlanmış olacaktır. Çünkü maydanozda en az sekiz mantar hastalığına karşı biyolojik aktiflik gösteren **mantar yok edici** etkin madde bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri **oxypeucedanin**, **p-cymene** ve **psoralen**dir. Kerevizde daha fazla bulunan psoralennin şifa verici en önemli özelliklerinden biri de **hypotensive** (tansiyon düşürücü) olmasıdır. Kansere karşı koruyucu gücünü de göz ardı etmemek gerekir.

Maydanozun kolesterol düşürücü **(hypocholesteromic)** özelliği içerdiği **taurine** maddesinden kaynaklanmaktadır. Taurinenin maddesinin aynı zamanda hem antioksidan hem de kanser önleyici özelliği vardır.

Memleketimizde maydanoz çok tüketilen bir bitkidir. Bazı insanlar yeşillik

DİKKAT !

■ Düşük tansiyon şikâyetiniz varsa, maydanoz kürünü dikkatli uygulamanızı öneririm. Çünkü maydanoz kürü tansiyon düşmesine neden olabilmektedir.

olarak maydanozu bol miktarda tüketirler. Maydanozun içerdiği apiol maddesi her ne kadar uçucu özelliği olan bir yağ ise de, kalsiyumun emilmesini engelleyici **(kalsiyum antagonist)** özelliği de çok güçlüdür. Bu nedenle **kalsiyum eksikliği** problemi ve **osteoporoz rahatsızlığı** olanların maydanozu ölçülü tüketmeleri gerekir. Maydanozun idrar söktürücü özelliği oldukça güçlüdür. Bu aynı zamanda vücuttan fazla su ve tuz atılması demektir. Eğer, öğünlerinizde bol bol taze maydanoz tüketme alışkanlığınız varsa, bu alışkanlığınızda ölçülü olmanız gerekir. Çünkü maydanoz vücudun su ve tuz dengesini olumsuz etkilemektedir. Her ne kadar günlük su ihtiyacımız olan en az bir buçuk litre suyu tüketiyor olsak da, vücut buna rağmen gerekli olan su ve elektrolit (tuz) dengesini kurmakta zorlanır. Değerli okuyucu, şunu da özellikle belirtmek isterim. Hiçbir bitki tüketimini ve kürünü alışkanlık haline getirmeyiniz veya aşırı miktarda tüketmeyiniz.

DİKKAT !

■ Cilt güzelliği, gençleşme ve zindelik veren maydanoz kürünü uygulayıp da sonuç alamamış okuyucularım da oldu. Hatta bazı bayanlar, "Hocam, kitabınızda bahsettiğiniz cilt tazeliğini ve güzelliğini veren maydanoz-limon kürünü uyguladım hiçbir sonuç alamadım. Alamadığım gibi de yüzümde ve alnımda hiç olmayan sivilceler çıktı." diye belirtmiştir. Bu durum beni çok şaşırtmış ve üzmüştü. Mutlaka bir sebebi olmalıydı. Çünkü maydanoz-limon kürü öylesine genele hitap eden bir kürdür ki, başarı oranı %95 in üzerindedir. Hele hele, hiç sivilce olmayan bir ciltte kürü uyguladıktan sonra sivilce çıkması çok şaşırtıcıydı. Böyle bir şeyin olması mümkün değildi. Çünkü kitabıma yazdığım tüm kürler genelin rahatlıkla ve başarıyla kullanabileceği kürlerdir. Bu doğrultuda şikâyetlerini belirten kişilerle irtibata geçip konuştum. Sebebini bulmalıydım. İstanbul'da ofisime çok yakın oturan bir bayandan kullandığı maydanozu bana ulaştırıp ulaştıramayacağını sordum. Memnuniyetle kabul edip, ofisime kadar getirdi. Sağ olsunlar. Gerçekten alnında dahi sivilceleri vardı.

Değerli okuyucu, maydanozu görür görmez geçirdiğim şaşkınlığımı anlatamam. İri ve kalın sapları olan obur yapılı, geniş ve iri yapraklı bir maydanoz demeti önümde duruyordu. İçimden maydanoza da mı el atıldı diye düşündüm. Serada yetiştirilmiş azman bir maydanoz demeti önümde duruyordu. Halbuki maydanozun ne kadar narin, ince yapılı ve gür olduğunu bilirsiniz. Getirilen maydanozun benim bahsettiğim maydanozla hiçbir alakası yoktu. Hanımefendiye, yapmakta olduğu maydanoz-limon kürüne bir hafta ara vermesini ve bir hafta sonra pazarlarda satılan normal büyüklükteki, küçük yapraklı maydanozları kullanmasını önerdim. Yaklaşık bir ay aradan sonra hanımefendi tekrar geldi ve memnuniyetini bildirdi.

Değerli okuyucu, sizlere bu satırları yazarken ne kadar sıkıntılı olduğumu anlatamam. Okuyucularıma maydanozu nasıl seçmeleri gerektiğini de kitabımda açıklamam gerekiyor. İri ve geniş yapraklı, iri sapları ve dalları olan kocaman maydanozları ne kür amaçlı olarak, ne de salatalarınızda kullanınız. Pazardan satın alacağınız maydanozların saplarıyla beraber boyları yirmi santimi geçmemeli. Yaprakları bol, yeşil ve küçük olmalı. Gövde sapları ince olmalı.

Kür için kullanacağınız maydanozların aynı zamanda yapraklarının renk atmamış olmasına özen gösteriniz. Sararmaya yüz tutmuş olanlarını kesinlikle kullanmayınız. Satın aldığınız maydanozların körpe, taze ve diri olmasına da dikkat ediniz.

DİKKAT !

■ Kadınların, hamileliklerinin ilk üç ayında bu kürü uygulamamaları gerekir. Hamile bayanların hamilelikleri boyunca hekimlerine danışmadan ilaç kullanmaları veya kendi başlarına bitkisel kür uygulamaları da yanlıştır.

Karaciğer yağlanması (Hepatosteatoz)

Karaciğer yağlanması karaciğer hücrelerinde aşırı yağ birikmesidir. Yetişkinlerden her dört kişiden birinde az veya çok karaciğer yağlanmasıyla karşılaşılmaktadır. Karaciğer yağlanmasının hissedilebilir belirtileri yoktur. Karaciğer yağlanması UltraSonoGrafi (USG) yardımıyla kolayca tespit edilebilir.

Alkol kullanımı, karaciğerin yağlanmasının birinci sıradaki sebeplerindendir. Hepatit B veya hepatit C geçirmiş olanlarda tetrasiklin grubuna giren antibiyotiklerin kullanılması, bazı antiviral ilaçların kullanımı, kortikosteroid (kortizon) kullanımı, protein bakımından zayıf beslenme, Wilson hastalığı ve diğer bazı ilaçların kullanımı hepatosteatoza, yani karaciğer yağlanmasına neden olabilmektedir.

Karaciğer yağlanması karaciğer hücrelerinin hasar görmesine de neden olmaktadır. Zarar görmeye başlayan karaciğer hücrelerinin en iyi belirteci, karaciğer enzimlerinden ALT ve AST değerlerinin yükselmesiyle gözlenebilir ve tespit edilebilir. Altta yatan başka bir karaciğer rahatsızlığı yoksa çok çabuk düzeltilebilir. Karaciğer yağlanması olanların mutlaka, altta yatan başka bir rahatsızlığının olup olmadığına bakılmalıdır. Çünkü başka rahatsızlıklar karaciğer yağlanmasının da nedeni olabilir. Karaciğer yağlanmasına karaciğer iltihaplanması ve fibrozis de eşlik edebilir. Bu konuda size en doğru bilgiyi verecek olan hekiminizdir.

Alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması tedavi edilmediği takdirde aşama aşama, fibrozis ve siroza kadar ilerleyebilir. Alkole bağlı karaciğer yağlanması, alkol kullanımı kesildikten kısa bir süre sonra düzelir. Alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanmasının tedavisinde en önemli tedbirler şöyle sıralanabilir:

- Kilo vermek
- Şeker hastalığı varsa hastaların kan şekerini normal düzeye ayarlamak
- Kolesterol ve yağ alımını azaltmak
- Tetrasiklin grubu antibiyotikleri sürekli kullanmamak
- Kortizon ve paracetamol (ağrı kesici) ilaçların kullanımına dikkat etmek
- Kuruyemiş, sakatat, salam, sucuk, tereyağı, yağlı et, yumurta tüketilmemesine özen göstermek

Ayrıca, yapmış olduğum araştırmalarımda özellikle ceviz ve taze beyaz üzümün karaciğer yağlanmasını tetiklediğini ve artırdığını gördüm. Bu sebeple karaciğer yağlanması tedavisi esnasında ceviz ve beyaz üzüm tüketimine ara vermek gerekmektedir.

Değerli okuyucu, karaciğer yağlanmasına karşı geliştirmiş olduğum maydanoz-limon kürü ve onu takiben uygulanacak olan lavanta kürü kısa zamanda etkisini gösterir ve size sağlıklı bir yaşam sağlayabilir.

KÜR 1
DEPRESYON VE KORKUYA (ANGSİYETE) KARŞI

Bu kürü uygulamadan önce, ıspanak bölümünü ve ıspanak bölümünün sonundaki tere otuyla ilgili bölümleri de okuyunuz. Kullanacağınız tere ve maydanozun sararmamış olmasına dikkat ediniz. Sararmış olanları kullanmayınız. Kullanılacak olan bitkiler maydanoz, ıspanak ve tere otudur. Sabah, maydanoz-ıspanak, akşam ise, ıspanak-tere otu karışımı kullanılır. Kısaca:

Sabah	(maydanoz + ıspanak) karışımı uygulanır.
Akşam	(tereotu + ıspanak) karışımı uygulanır.

Saplarıyla birlikte, beş-altı yaprak ıspanak ve on-oniki tane maydanoz kaynamakta olan iki su bardağı suya atılır ve ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika yavaş yavaş haşlanır. Soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra bir su bardağı içilir. Her sabah taze olarak hazırlanır. Aynı günün akşamında ıspanakla tere karışımı hazırlanır. Kaynamakta olan iki su bardağı suyun içerisine beş-altı adet saplarıyla birlikte ıspanak ve dokuz-on tane tere (saplarıyla beraber) atılır ve ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika haşlanır. Biraz soğuduktan sonra bir su bardağı içilir. Sabah ve akşam için ayrı ayrı hazırlanan bu karışımlar bir hafta boyunca her gün uygulanır. Bir hafta her gün uygulandıktan sonra 2. haftada iki günde bir uygulanırken, 3. haftada üç günde bir uygulanır. Ondan sonraki haftalarda haftada bir olmak üzere iki ay boyunca uygulanır ve kür tamamlanmış olur. İhtiyaca göre bu kür altı ayda bir tekrarlanabilir. Her iki karışım da yemekten yarım saat önce veya yemekten en az bir saat sonra içilir. Diğer bir alternatif uygulama, kürün aralıksız olarak 1 ay boyunca uygulanmasıdır. 1 aylık uygulama tamamlandıktan sonra mutlaka 2 hafta ara verilmeli ve tekrar 1 aylık kür uygulanmalıdır.

KÜR 2
HEPATİT-B HASTALARI İÇİN

Kaynamakta olan yarım litre suya on-oniki adet taze maydanozu saplarıyla beraber ilave ediniz. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika haşlayınız. Soğuduktan sonra suyunun yarısı sabah kahvaltısından yarım saat önce veya

kahvaltıdan en az bir saat sonra, diğer yarısı da akşam yemeğinden yarım saat önce veya akşam yemeğinden en az bir saat sonra içilir. Her gün taze olarak hazırlanması gerekir. Akşam içilmesi için kalan diğer yarısı mutlaka buzdolabında saklanmalıdır.

KÜR 3
GENÇLEŞMEK, CİLDİ GÜZELLEŞTİRMEK VE VÜCUDU ARINDIRMAK

Saplı olarak onbeş-onaltı tane taze maydanozu elinizle biraz parçalayıp mutfak robotunuza veya blendırınıza atınız. Üzerine yarım limon suyu (iki yemek kaşığı) ve yarım bardak su ekleyiniz. Mutfak robotunuzu çalıştırınız, iyice karıştırdıktan sonra sabah kahvaltısından yarım saat önce aç karnına tamamını içiniz. En erken yarım saat sonra kahvaltıya başlanabilir. Onbeş gün ara vermeden her sabah bu kürü uygulayınız ve onbeş günlük uygulamadan sonra bir hafta ara veriniz. Bir hafta aradan sonra tekrar onbeş gün aynı şekilde uygulayınız ve kürü sonlandırınız. Beş-altı ay sonra durumunuza göre bu kürü aynı şekilde tekrar edebilirsiniz.

KÜR 4
KARACİĞER YAĞLANMASINA KARŞI

Karaciğer yağlanmasına karşı üç numaralı kür sadece onbeş gün uygulanır. Bu küre ek olarak (paralel olarak) aynı günlerin akşam yemeklerinden iki saat sonra lavanta kürü de uygulanır. Uygulanacak olan lavanta kürü, lavanta bölümünde hepatit hastalarının uyguladıkları kürün aynısıdır.

Kısaca, onbeş gün boyunca her gün sabahları aç karnına maydanoz-limon, akşam yemeklerinden iki saat sonra da lavanta kürünün uygulanması gerekir. Duruma göre ileriki aylarda kür tekrar edilebilir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ADAÇAYI

Latince adı : Salvia officinalis
İngilizce : Sage
Almanca : Salbei

Özellikleri
- Bademcik iltihabına karşı
- Faranjite karşı
- Kronik faranjite karşı
- Diş eti iltihaplarına karşı

Yıllardır bademcik iltihabını çeken birçok kişi tanıdım. Özellikle de okul çağındaki çocuklar bademcik iltihaplanmasından dolayı günlerce yüksek ateşle yatmakta ve okullarından geri kalmaktadırlar. Bu durumlarda adaçayıyla yapılan gargaralar gerçek bir yardımcıdır. Adaçayı bademcik ve/veya boğaz iltihabının **(faranjit)** oluşumuna karşı da gerçek bir koruyucu ve oluşumunu önleyicidir.

İlk günlerde, günlük birkaç defa yapacağınız adaçayı gargarası size yeniden dünyaya gelmiş gibi hissettirecektir. Daha sonraki günlerde haftada birkaç defa bu gargarayı tekrarlamak sizi bademcik ve boğaz enfeksiyonlarına karşı koruyacaktır.

Adaçayının Latince adının ilk kelimesi olan **"salvia"** korumak, korunmak ve muhafaza etmek anlamına gelmektedir. Adaçayının içerdiği **salvin, carnosol asiti** ve **cirsimaritin** antibiyotik özelliği olan etkin maddelerdir. Özellikle salvin ve carnosol asidi, bakterilerde RNA-sentezini etkileyerek çoğalmalarını ve rejenerasyonlarını engellemektedir. Adaçayında bulunan önemli bir eterik yağ da, içerdiği **cineol**dür. Cineol, öksürüğü engelleyici bir maddedir. Kısaca, adaçayı hem doğal bir antibiyotik hem de doğal bir öksürük engelleyicidir.

Tüm bunların yanında, adaçayında bulunan antibiyotik özellikli etkin maddeler suda çözünen maddelerdir. Suda çözünme özelliklerinden dolayı, alkolle tentürleri yapılmadan doğrudan sıcak suda demleyerek kullanım imkânı sağlarlar. Ağız gargaralarının çoğu bir miktar alkol kullanılarak hazırlanmak durumundadır. Çünkü birçok bitkinin içerdiği tabii antibiyotik özelliği taşıyan etkin madde suda çözünmediğinden, suyla hazırlanmaları durumunda etkili olamamaktadırlar. Adaçayının içerdiği tabii antibiyotikler suda çok kolay çözünme özelliği gösterdiklerinden, özellikle çocuklarınız için sadece sıcak suda demleyerek gargara olarak hazırlanmasına imkân vermektedirler.

Burada özellikle belirtmek istediğim nokta, ülkemide yaklaşık otuzun üzerinde bilinen adaçayı çeşidi olmasıdır. Bunların önemli bir kısmı yabanidir. Bazı yabani adaçayı türlerinin gargarası istenildiği düzeyde etkili olamamaktadır. Bu yüzden adaçayını piyasadan alırken yabani olmayanını almaya özen gösteriniz. Emin değilseniz, bazı büyük marketlerde satılan değişik firmalara ait paketlenmiş adaçaylarını kullanabilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

Adaçayı tarihte zirai ilaç olarak kullanılmıştır. Adaçayı bir parazit kovucu (uzaklaştırıcı) olduğu için adaçayına parazitler, böcekler yaklaşmaz. Antikçağda ve sonraki yüzyıllarda sebze ve tahıl ekilen alanlara adaçayının yaprak ve saplarının zirai ilaç olarak serpilmesinin nedeni de budur.

Bademcik iltihabı (tonsilit)

Tonsil adı verilen bademciklerde, bakteriler ve daha seyrek olarak da virüsler yüzünden oluşmuş iltihaba tonsillit denir. En genel belirtisi yutma sırasında duyulan ve kulak ağrısıyla karışan şiddetli ağrıdır. Bu ağrı küçük çocuklarda yemek yemeyi reddetme olarak kendini belli eder. Ağrının yanı sıra yüksek ateş, halsizlik, baş ağrısı ve kusma da sık görülen belirtilerdir.

Bademcik iltihabı (tonsilit) olanların sabah kalktıklarında ağız kokuları oldukça ağırdır. Dişlerini fırçaladıktan sonra koku biraz hafifler, kahvaltı yaptıktan sonra da tamamen kaybolur. Gün boyu herhangi bir ağız kokuları da olmaz. Çünkü gece boyu oluşan iltihap sabah kahvaltısı yapılırken, besinlerle sürüklenerek taşınır. Ancak, gece uykuya geçildiği zaman iltihap oluşumu tekrar başlar.

Her gün, ağız temizliği yapıldıktan sonra bir defa adaçayı gargarası yapmak ağızdaki bakterilere ve de ağız kokusuna karşı güçlü bir engelleyicidir. Normal-

de adaçayı gargarasını hazırlayıp lavabonuzdan eksik etmemeniz gerekir. Hazırlanan adaçayı gargarası üç gün bozulmadan lavabonuzun rafında durabilir.

Bazı durumlarda bademcik ve/veya boğaz iltihabı kronikleşmiş olabilir. **Kronik bademcik** veya **kronik boğaz enfeksiyonları** durumunda, adaçayı pek yeterli olmamaktadır. Kronik bademcik veya kronik faranjit durumlarıyla ilgili olarak **ebegümeci** bitkisini okuyunuz.

DİKKAT !

■ Faranjit ve bademcik problemi olanların kürleri uygularken sigara ve asitli içeceklerden (kola, soda, maden suyu gibi) özellikle uzak durmaları gerekir. Buna paralel olarak diş ve ağız temizliğine de özen göstermek gerekir. Yemeklerden sonra mutlaka dişlerinizi fırçalayınız. Uygulamalarda belirtilen gargaraları mutlaka dişlerinizi fırçaladıktan sonra yapınız.

Bu noktada, okul çağında çocukları olan anne ve babaların dikkatli olmaları gereken bir konuyu açıklamak istiyorum. Çocukluk döneminde boğaz iltihabı (faranjit) sıklıkla karşılaşılan ve çoğunlukla ebeveynler tarafından pek fazla önemsenmeyen bir rahatsızlıktır. Size basit bir durum gibi görünen boğaz iltihabının ciddi sonuçlar doğurabileceğini göz ardı etmeyiniz ve mutlaka hekiminize danışınız.

Akut Romatizmal Ateş (ARA)

Akut Romatizmal Ateş (ARA), halk arasında **"beta mikrobu"** denilen A grubu beta hemolitik streptokok bakterisinin neden olduğu farenjitten veya sebebi yine aynı mikrop olan kızıldan birkaç hafta sonra ortaya çıkan iltihabi bir hastalıktır. Okul çağındaki çocuklarda sıklıkla görülmektedir. Streptokok enfeksiyonundan sonra yüz kişiden yaklaşık dördünde Akut Romatizmal Ateş (ARA) gelişir. Her farenjitten sonra ARA gelişecek diye bir kural yoktur, ama ARA'nın özellikle kalpte ciddi hasarlar bırakabilme riski nedeniyle, basit gibi görünen boğaz ağrılarında dikkatli olmak gerekir.

Diğer organ etkilenmelerinden farklı olarak, kalp iltihabı, kalıcı hasarlara yol açabilmektedir. Kalbin endokard denilen dokusu, kalbin iç yüzünü ve kalp kapakçıklarını örter. Kalp kapakçıklarındaki lezyonlar iyileşirken, kapakçıklarda kalınlaşma, yapışma ve büzüşmeler meydana gelir. Sonuç, kapakçık darlığı ve/

veya yetmezliğidir. Romatizmal ateş, kalp kapakçığı hastalıklarının birinci sıradaki nedenidir. Hastalıktan yaklaşık on-onbeş yıl sonra romatizmal kalp hastalığı ortaya çıkabilir. Bu nedenle okul çağındaki çocuklarınızın boğaz ağrılarını veya boğaza bağlı şikâyetlerini dikkate alarak bir hekimin görmesini sağlayınız.

Adaçayı ülkemizde son yıllarda sıkça tüketilmeye başlanmış bir çaydır. Ancak **kadınların** hamileliklerinin ilk üç ayında adaçayını temkinli kullanmaları gerekir. Eğer düşük tehlikesi söz konusuysa kesinlikle adaçayından uzak durmaları gerekir. Çünkü adaçayı yaprakları, dört tane düşük yapma riskini artıran madde içermektedir. Bu maddelerin adları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Hamile bayanların hekimlerine danışmadan, kendi başlarına ilaç almaları ve yine kendi başlarına bitkisel tedavi yöntemlerini seçmeleri yanlıştır.

Değerli okuyucu, hamileliğin ilk üç ayı çok önemlidir. Hekiminize danışmadan ilaç ve bilmediğiniz bitkisel tedavi yöntemlerini kullanmayınız. Ülkemizde bitkisel ilaçların yan etkisinin olmadığı genel olarak yaygın bir görüştür. Bu görüş doğru değildir. Bilmediğiniz bitkileri kullanmadan önce mutlaka bu konunun uzmanı olan kişi veya kuruluşlardan bilgi alınız. Türkiye'de birçok bitkinin yörelere göre farklı farklı isimleri olduğundan çoğu zaman istenilen doğru bitkiyi elde etmek veya aldığınız bitkinin doğru bitki olduğundan emin olmak zordur.

>>> ADAÇAYINDA BULUNAN DÜŞÜK YAPMA RİSKİNİ ARTIRAN AKTİF MADDELER

Kimyasal maddenin adı	Bulunduğu kısım	Miktar ppm [mg/kg]
Alpha-thujone	Yapraklar	200 - 10 172
Beta-thujone	Yapraklar	200 - 9 968
Oleanolic asit	Yapraklar	140 – 786
Thujone	Yapraklar	1 453 -12 636

Aynı şekilde **kekik**te bulunan **beta-bisabolene** ve **biberiye**de bulunan **oleanolic asit** de düşük yapma riskini artıran aktif maddelerdir.

KÜR 1
BADEMCİK VE BOĞAZ ENFEKSİYONLARINA KARŞI KORUYUCU

Yaklaşık bir su bardağı suda bir poşet adaçayı veya bir tatlı kaşığı taze adaçayı on dakika ağzı kapalı olarak demlenir. Günde iki-üç defa gargarası yapılır.

Ayrıca, bunun yanısıra bir ay boyunca her gün bir çay bardağı adaçayı içilir. Demleme süresi tamamlandıktan sonra bitkiyi daha fazla suyunun içinde bekletmeyiniz, mutlaka süzüp ayırınız. Hazırlanan gargara kırksekiz saat bozulmadan banyo dolabınızda durabilir.

NOT: Aktarlardan satın alacağınız adaçayı hem çok daha ucuz hem de amacınıza daha uygun olacaktır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir rahatsızlığı teşhis amacı yoktur.

EBEGÜMECİ

Latince adı : Malva sylvestris
Almanca : Malve
İngilizce : Common mallow

Özellikleri
- Kronikleşmiş boğaz ve bademcik iltihaplarında promotor etkili
- Akciğer kanseri tedavisinde promotor etkili

Ebegümeci gerçek bir protein ve C-vitamini deposudur. Kalsiyum ve fosfor bakımından bulunmaz bir doğal kaynaktır. Ağız ve diş temizliği için de ebegümeci gargarası bulunmaz bir nimettir. İçerdiği **malvidin** ve **malvin** maddeleri sağlıklı diş eti yapısı için ideal birer yardımcı olmakla birlikte, **plaque (plak) önleyici** ve ağızdaki bakterilere karşı da güçlü bir **pro-oxidant** özelliğe sahiptir. Bu sayede haftada birkaç defa yapacağınız ağız gargarası, sizi faranjit, bademcik iltihaplanması (tonsilitis) ve sağlıksız diş etlerinin oluşumuna karşı koruyacaktır.

Ebegümeci tanıdığım yüzlerce bitkinin içerisinde en iyi destek özelliğine sahip olanıdır. Ebegümeci doğru bitkisel karışımlarda kullanılırsa en güçlü takviye edici ve işlev artırıcı bitkilerden biridir. Bu gücünü içerdiği **gossypin-3-sulfate** ve **malvidin**den almaktadır. Ebegümeci yanlış karışımlarda kullanıldığı takdirde, karışımda bulunan diğer şifalı bitkilerin tedavi edici gücünü neredeyse tamamen ortadan kaldırabilir. Bu nedenle ebegümecinin karıştırılacağı bitkilerin ve karışım oranlarının çok iyi bilinmesi gerekir.

Ebegümeci kendinde bulunmayan, ancak diğer bazı bitkilerde bulunan etkin maddelerin tedavi gücünü artıran ve işlev artırıcı (medyatör) maddelere sahip bir bitkidir. Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum. Isırgan tek başına akciğer kanserini tedavi etmekte etkilidir ancak, yeterli değildir. Çünkü ısırganın akciğer

kanserine karşı tedavi etme gücü olan etkin maddeleri, yeteri derecede etkili olamamaktadırlar. Tedavi etmedeki başarı oranını yükseltebilmek için medyatör adı verilen maddelere ihtiyaç vardır. İşte, bu işlev artırıcı etkin maddeler (medyatörler) ebegümeci bitkisinde bulunmaktadır. Akciğer kanserinin tedavisinde **ısırgan-ebegümeci** bitkilerinin karışım kürünün nasıl kullanılacağı, ısırganla ilgili bölümde açıklanmıştır. (bakınız: Isırgan)

Kronikleşmiş bademcik ve boğaz iltihaplarında ebegümeci bitkisinin yukarıda bahsettiğim desteği çok önemlidir. Ebegümecinin karışımlardaki kullanım miktarı çok azdır, ancak tedavi için katkısı çok fazladır. Değerli okuyucu, adaçayının boğaz ve bademcik iltihaplarındaki koruyucu ve önleyici gücünü gerçek bir tedaviye çeviren ebegümecidir. Karışımda adaçayına en iyi uyum sağlayan bitki de yine ebegümecidir. Adaçayıyla ebegümeci karıştırıldığı takdirde kronik boğaz ve kronik bademcik iltihaplarına karşı gerçek bir silah oluştururlar. Bu karışımı kullanırken dikkat edilecek en önemli nokta bu iki bitkinin karışım oranlarıdır.

Yıllardır kronik bademcik rahatsızlığı çeken birçok insan tanıdım. Uzun yıllar birçok antibiyotik kullanmış, değişik tedavi metotlarını denemişler. Birçoğu da artık tek çarenin ameliyat olduğunu, ancak ameliyattan korktukları için kronik bademcik probleminden yıllardır bir türlü kurtulamadıklarını söylüyorlardı. Bu kişilere aşağıda kullanım ve hazırlanış şeklini belirttiğim **adaçayı-ebegümeci gargarasını** tavsiye ettim. Kürü uygulamaya başladıktan kısa bir süre sonra hepsi bu şikâyetlerinden kurtulmuş ve kendilerini sanki yeniden dünyaya gelmiş gibi hissetmeye başlamışlardı. Kış aylarında boğaz ağrısı, yanması ve bademcik gibi problemleri artık yaşamadıklarını yıllar sonra bile hala arayarak bildiriyorlar.

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta şudur. **Adaçayı-ebegümeci** gargarasını özellikle kış aylarında zaman zaman tekrar etmek gerekir. Hiçbir yan tesiri olmayan bu karışım, Allah'ın sonsuz lütuflarından biridir. Adaçayı bilindiği gibi günlük hayatta birçok insanın normal çay yerine tercih ettiği bir bitkisel çaydır. Ebegümeciyse, Anadolu'da yapraklarından sarma yapılan, yine yapraklarından ve ince körpe dallarından salatası yapılan bir bitkidir. Özellikle Akdeniz bölgesinde hemen hemen herkesin tanıdığı bir bitki çeşididir. Ebegümeciyi mevsiminde pazarlarda bulduğunuzda birkaç bağını açık havada ve gölgede kurutabilirsiniz. Kuruttuğunuz ebegümecinin yapraklarını rutubetli ortamlardan uzak tutmalısınız. Soğuk mevsimlerde kurutulmuş olan ebegümecinin yapraklarını, çiçeklerini ve saplarını aşağıda verilen uygulama için kullanabilirsiniz.

DİKKAT !

■ BEBEK SAHİBİ OLMAK İSTEYEN KADINLAR
Ebegümeci, Çukurova bölgesinde çokça tüketilen bir bitkidir. Salatası ve turşusu yapılır. Çayı içilir. İlkbahar mevsimiyle beraber, kırmızı, mavi ve beyaz çiçekli olarak çıkmaya başlar. Köylülerimiz ekşimsi tadı olan yapraklarını ve körpe saplarını salatalarında kullanır. Bulgurdan yapılan kısırı ebegümecinin taze yapraklarının üzerine koyup ekşimsi tadını damaklarında hissedenler enfes bir tadı olduğunu söylerler. Kurutulmuş ebegümecinin de çayı içilir. Ancak, anne olmak isteyen hanımların ebegümeci yemeğinden, salatasından ve çayından uzak durmaları gerekir. Çünkü yumurtayı kistik yapıya dönüştürme gücü vardır ve hamile kalmayı zorlaştırır.

■ Farenjit ve bademcik problemi olanların sigara ve asitli içeceklerden (kola, soda, maden suyu gibi) özellikle uzak durmaları veya içerken ölçülü olmaları gerekir. Uygulamalarda bu kurala mutlaka özen göstermeleri gerekir.

KÜR 1
KRONİK BADEMCİK ENFEKSİYONUNA KARŞI

Kaynamakta olan bir su bardağı dolusu suya (yaklaşık 200 ml) dört – beş gram (iki yemek kaşığı) adaçayını ve iki adet ebegümeci yaprağını ilave ederek on dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra süzünüz. Soğuduktan sonra gargaraya hazır demektir. Hazırlanan gargara kırksekiz saat etkisini kaybetmeden kalabilir. Her gün en az üç defa gargara yapılmalıdır. Bademcik enfeksiyonunuz ileri derecedeyse hiç çekinmeden günde altı-yedi defa gargara yapabilirsiniz. Bir ay boyunca her gün gargara yapmaya özen gösteriniz. Bir ay sonra iki günde bir gargaraya devam ediniz. Bu gargaranın etkisini daha da hızlandırmak ve işlevini artırmak için bir ay boyunca her gün iki yemek kaşığı adaçayını demleyip içmekte oldukça yararlı olacaktır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

PAPATYA

Latince adı : Anthemis nobilis
İngilizce : Camomile
Almanca : Kamille

Özellikleri

- Sinüzite karşı
- Antidepresan (regl dönemlerinde) etkili
- Saç rengini açıcı
- Saç derisindeki kaşıntılara karşı
- Diş etlerini koruyucu

Papatya **sinüzit** şikâyeti olanlara mükemmel bir çözüm olacaktır. Papatya kürünün uygulaması çok kolaydır. Bu kürü yıllardır sinüzit şikâyeti olan birçok kişiye öneriyorum. Bu uygulamanın sonuçları öylesine başarılı olmuştur ki uygulayan her kişinin mutluluğu bu probleme çözüm getirmiş olmamın sevincine sevinç katmaya devam etmektedir.

Sinüzite karşı kullanacağınız papatyayı aktarlardan, eczanelerden veya marketlerden temin edebilirsiniz. Ancak, marketlerde poşet çay türünde satılan papatya çayları yeterli derecede etkili olmamaktadır. Aktarlarda açık olarak satılan kır papatyası hem çok daha ucuz hem de çok daha etkilidir.

Pek çok kadın regl dönemlerinde depresiftir. Regl dönemleri boyunca her gün tok karnına demleyip içecekleri bir bardak papatya çayı, depresif durumlarına büyük ölçüde yardımcı olacaktır. Papatya, adeta reglden dolayı sıkıntılı ve depresif bir dönem geçiren kadınlar için özel olarak yaratılmış bir bitki çeşididir. Kadınların regl dönemlerini rahat ve huzurlu geçirebilmeleri için bazı önemli önerileri kitabın sonundaki Açıklama 8' de bulabilirsiniz.

Mide ülseri şikâyeti olanlar, papatyayı rahatlıkla bitkisel çay olarak içebilirler. Özellikle çiçeklerinin içerdiği **alfa-bisabolol** maddesi ülsere karşı **(antiulcer)** etkilidir. Bu etkin madde aynı zamanda mide yanmasına karşı da etkisini göstermektedir. Yapraklarında ve saplarında bulunan **azulene** maddesi de mide ülserine karşı etkilidir. Özellikle kır papatyasının yapraklarında ve saplarında bulunan **apigenin** maddesi, kadınların regl dönemlerindeki depresif durumlarına karşı etkili olan birkaç etkin maddeden biridir. Karaciğeri koruyan **herniarin** maddesi kır papatyasının tipik etkin maddelerinden biridir. Ayrıca, karaciğerin arındırılmasındaki rolü **sinapic asitten** kaynaklanmaktadır. Kır papatyasının zaman zaman bitkisel çayının içilmesi, karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasında ve karaciğerin arındırılmasında **(hepato-detoxification)** etkin rol oynamaktadır.

Siz de papatyaları mevsiminde toplayabilirsiniz. Çiçekleri tam olarak açtıktan sonra en geç on gün içinde toplanmalıdır. Çok fazla beklemiş veya beyaz çiçek yaprakları kısmen dökülmüş olanları toplamayınız. Araç trafiğinin yoğun olduğu yol kenarlarında yetişenleri tercih etmeyiniz. Kurutacağınız papatyaları, belki tozludur diye kesinlikle yıkamayınız. Bu güler yüzlü çiçekleri topladıktan sonra, bir tahta veya bez üzerinde açık havada ve gölgede kurutmak gerekir. Kuruturken, naylon veya benzeri sentetik malzeme üzerine kesinlikle sermeyiniz. Kuruduktan sonra cam kavanozda ve ışık almayan kapalı bir dolapta koruma altına almanız gerektiğini unutmayınız.

Sağlıklı diş etlerine mi sahip olmak istiyorsunuz?

Bir su bardağı suda bir tutam (4-5 gram) kır papatyasını beş dakika hafif ateşte demleyiniz ve süzünüz. Ilıdıktan sonra diş fırçanızı içine daldırarak dişlerinizi fırçalayınız (diş macunuyla önceden fırçalamadan). Ara ara da diş etlerinize fazla bastırmadan hafif hafif fırçalayınız. Demlediğiniz papatya çayı bir defalık kullanım içindir. Ayda iki-üç defa uygulamanız yeterli olacaktır.

KÜR 1
SİNÜZİTE KARŞI

Tencerede yaklaşık yarım litre suyu kaynama noktasına getiriniz. İki tatlı kaşığı kurutulmuş papatyayı veya dört poşet papatyayı hafif hafif kaynamakta olan suyun içine atınız. Başınızı havluyla örterek, yüzünüzü buharına tutunuz ve burnunuzdan nefes alıp veriniz. Arada ağzınızdan da nefes alıp veriniz. Bu uygulamayı beş dakika tatbik ediniz. Beş dakika tamamlandıktan sonra yarım saat ara verip tekrar beş dakika aynı şekilde başınızı havluyla örterek uygulayı-

nız. Ertesi gün aynı şekilde beş dakika uygulayıp yarım saat ara veriniz ve tekrar beş dakika uygulayınız. Akıntının gelmeye başladığı günden itibaren, üç gün ara veriniz. Bazı durumlarda ilk günün ilk beşinci dakikasında akıntı gelmeye başlar. Bazı durumlardaysa ikinci veya daha sonraki günlerde akıntı gelmeye başlar. Yeterli rahatlama sağlandıktan sonra ileri tarihlerde zaman zaman uygulama tekrarlanabilir.

KÜR 2
KADINLARIN DEPRESİF GEÇEN REGL DÖNEMLERİNE KARŞI

Regl dönemleri boyunca her gün tok karnına, demleyip içecekleri bir bardak papatya çayı, kadınların depresif durumlarına büyük ölçüde yardımcı olacaktır. Eğer regl döneminden üç gün önce başlanırsa çok daha etkili olur. Bu kürü uygularken dikkat edilmesi gereken nokta, papatya çayının tok karnına içilmesidir. En uygun zaman öğle veya akşam yemeğinden yarım saat sonra içmek olacaktır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KARABAŞ OTU

Latince adı : Lavandula stoechas
Almanca : Schopflavandel
İngilizce : Lavandin

Özellikleri

- Balgam söktürücü
- İdrar yolları enfeksiyonlarına karşı
- Egzema yaralarını iyileştirici
- Sinir ve kalp kuvvetlendirici
- Ağrı kesici
- Sinüzite karşı
- Beyin tümörlerini geciktirici
- Akciğer ve kan kanserlerini geciktirici
- Sinirsel baş ağrısına karşı
- Uykuya geçmeyi kolaylaştırıcı
- Yüksek tansiyona karşı
- Kan dolaşımı bozukluğuna karşı
- İç huzursuzluğuna karşı
- Yorgunluğa karşı
- Romatizmaya karşı
- Kanı sulandırıcı

Karabaş otu bir lavanta türüdür. Karabaş otunun kullanımı çok eski tarihlere dayanır. Osmanlı döneminde, koleraya karşı kullanılması için ferman çıkartılmıştır. Birinci Dünya Savaşı'nda yaralardaki mikropları öldürmek amacıyla da bol miktarda kullanılmıştır.

Değerli okuyucu, karabaş otunu hiçbir hastalığa karşı **önleyici olarak kul-**

lanmayınız. Ancak, rahatsızlığın ortaya çıkmış olması durumunda ve yalnızca yardımcı tedavi amaçlı kullanınız. Önleyici olarak kullanılmamasının en önemli nedeni vücudumuzdaki bazı çok önemli enzimler için inhibitör etkisi gösterebilmesinden kaynaklanmaktadır. Mecbur kalınmadıkça ve hekime danışmadan yirmi yaş altındaki insanların kullanmamasını özellikle öneririm.

Araştırmalarım sonucunda, karabaş otunun **akciğer** ve **kan kanserinin**, ayrıca **beyin tümörleri**nin de genel olarak ilerlemesinde güçlü bir geciktirici veya durdurucu özelliği olduğunu gördüm. Hatta bazı akciğer, kan ve beyin kanserli hastalarda öylesine etkilidir ki onları kesin olarak tedavi edebilmektedir.

Karabaş otunun içerdiği **perillyl-alkol** hem hücre bölünmesini önlemekte, hem de prostat, pankreas, bağırsak ve meme tümörlerine karşı etkin özellik göstermektedir. İçerdiği **geraniol** maddesinin kansere karşı koruyucu ve tümör yok edici özelliği vardır.

Kan dolaşımını düzenleyici özelliği yüksek oranda (yaklaşık 5.000 ppm) içerdiği **rosmarinik asitten** kaynaklanmaktadır. Rosmarinik asitin diğer iki önemli özelliğide **antiatherosclerotic** (damar sertliğine karşı) ve kanı sulandırıcı olmasıdır.

Karabaş otunun içerdiği **1,8-cineole** antibakteriyel, antiallerjik, sedatif (sakinleştirici), antirhinitis (burun nasal membranında oluşan enfeksiyona karşı), antilaryngitic (ses tellerindeki enfeksiyonlara karşı) ve **hypotensive** (tansiyon düşürücü) özelliği olan bir maddedir. Genel olarak karabaş otu yirminin üzerinde antibakteriyel özellikli etkin madde içermektedir. Özellikle, içerdiği **caryophyllene** maddesi staphylococ ve streptococ bakterilere karşı çok güçlüdür.

KÜR 1
KANSERLİ HASTALARDA VE DİĞER ŞİKÂYETLERDE

Kurutulmuş olarak kökleri hariç bitkinin tamamı veya sadece tohumları kullanılır. Bir tatlı kaşığı kurutulmuş karabaş otunu (yaklaşık iki gram) veya iki çay kaşığı tohumu kaynamakta olan bir su bardağı (yaklaşık 150 ml) suya atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte 7 dakika demleyiniz. Demleme süresi tamamlandıktan sonra soğumasını beklemeden süzerek suyunu ayırınız. Demlenen su aşağıdaki formüle göre uygulanır.

2 x 10 U + 7 A
U = 10 gün (gün aşırı) uygulanır.
A = 7 gün ara verilir

Bu formülün anlamı şudur: İki tane on gün uygulayıp, on günün sonunda yedi gün ara verilecektir. Toplam yirmi gün uygulanacak demektir.

Yirmi günlük kürün uygulanış şekli

Bir gün arayla akşam yemeklerinden iki saat sonra bir bardak içilecektir. İçildikten sonra, yarım saat boyunca su hariç hiç bir şey tüketilmemelidir. Her içim taze olarak hazırlanmalıdır. İlk on gün tamamlandığında bir hafta ara verilmelidir. İkinci on günlük küre, aynı şekilde gün aşırı (iki günde bir) bir bardak içilerek devam edilir. Yirmi günlük kür tamamlandıktan sonra hastalığın seyrine göre dönem dönem kür tekrar edilebilir.

NOT: İlk on gün tamamlandığında beş defa içilmiş olacaktır. Bir hafta aradan sonra ikinci on günlük kürde de yine beş defa içilmiş olacaktır. Kısaca, her on günde beş defa içiliyor demektir

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

BEYAZ LAHANA

Latince adı : Brassica oleracea var.capitata L.
İngilizce : White Cabbage
Almanca : Weisskohl

Özellikleri

- Zayıflatıcı
- Selülitleri yok edici
- Antioksidan
- Bağırsak kanserini önleyici
- Hormon dengeleyici
- Kan dolaşımını düzenleyici
- Kan şekerini düşürücü
- Enfeksiyonlara karşı direnç artırıcı
- Toksin atıcı
- Aquaretic
- Kemoterapi veya radyoterapi sonrası halsizliğe karşı
- Bağırsak mukozasını temizleyici
- Cilt tazeliği ve güzelliği destekleyicisi
- Apnoeye karşı
- Şeker hastalığını önleyici

Lahana, brokoliden sonra üzerinde en çok araştırma ve çalışma yaptığım sebzeler arasındadır. İnsan vücudunun değişik organlarında, yağ dokusunda ve hücre zarında (membran) biriken toksinleri (zehirli kimyasallar) atmakta en yararlı olan beyaz lahana kürüdür. Toksinleri, yani zehirli maddeleri en çok depolama kapasitesine sahip üç organımız sırasıyla karaciğer, böbrek ve akciğerlerdir. Genel olarak toksinler yağda çözünen ama suda çözünmeyen zehirli ve protein yapılı maddelerdir. Toksinler yağda çözünme özelliği gösterdiklerinden, vücudumuzun yağ dokusunda depolanırlar.

Eğer suda çözünme özellikleri olsaydı, böbrek üzerinden idrar yoluyla veya terleme yoluyla vücudumuzda depolanmadan atılmaları çok kolay olabilecekti. İşte, beyaz lahanadaki bazı etkin maddeler vücudumuzdaki **biyotransformasyon mekanizmasını** (biyotransformasyon, yağda çözünen yabancı maddelere suda çözünme özelliğini kazandırmak anlamına gelir) aktive ederek (uyararak) toksinlere (zehirli maddelere) suda çözünme özelliğini kazandırmaktadır. Suda çözünme özelliği kazanan toksin, terleme yoluyla, böbreklerimiz üzerinden idrar yoluyla veya safra kesesi üzerinden bağırsak sistemimiz yoluyla dışkı şeklinde dışarı atılırlar.

Beyaz lahana en iyi toksin atıcıdır **(detoxification = detoksifikasyon).** Toksin atıcı olması **vücudu arındırmak** anlamına gelir. Yeri gelmişken hemen belirtmekte fayda görüyorum. **Toksin atmak** ile **antioksidan özellikler** birbirlerinden tamamen farklı şeylerdir.

Vücuda alınan veya birikmiş olan zehirli kimyasalların (toksin) uzaklaştırılmasında beyaz lahana kürü ideal bir çözümdür. Bu toksinleri vücudumuza çeşitli yollardan alırız. Tükettiğimiz sebze ve meyveler zirai ilaç ve hormon, et veya süt gibi maddeler ağır metal ve antibiyotik, soluduğumuz hava da araçların egzos gazlarında bulunan zehirli gazları içermektedir. Yaşadığımız çevrede bulunan fabrika bacalarından da solunum yoluyla toksin alırız. Tüm bu zehirli maddeler zamanla vücudumuzda birikmekte ve organlarımıza zarar verebilmektedir. İşte, beyaz lahana kürü bu zehirli maddelerin vücudumuzdan atılmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, beyaz lahana toksin atıcıdır veya arındırıcıdır diyebiliriz.

Beyaz lahananın aquaretic özelliği

Yukarıda beyaz lahananın arındırıcı gücünden bahsetmiştim. Beyaz lahananın bu arındırıcı gücüne içerdiği **aquaretic** (vücuttan su atımı) özellikli etkin maddeler ayrı bir özellik vermektedir. Genelde birçok sebze ve meyvede **diüretic** (hem tuz hem de su atımı) özelliği olan etkin maddeler vardır. Diüretic idrar söktürücü özellik anlamına gelir ki beraberinde vücuttan tuzlar da atılmaktadır. Diüretic etken maddelerin başında saponin ve flavonoid grubundaki maddeler gelmektedir. Ancak, aquaretic durumundaysa vücudun tuz (mineral) dengesi etkilenmeden vücuttan ağırlıklı olarak su atılmaktadır. Bu özellik beyaz lahanaya, vücudu ve organları arındırma konusunda ayrıcalık kazandırmaktadır.

Şeker hastalığına yakalanma riskiniz mi var?

Değerli okuyucu, son yıllarda hızlı bir artış gösteren şeker hastalığı modern

zamanların bir hastalığı haline gelmiştir. Daha yetmişli yıllara kadar, bir köyde veya mahallede bir-iki kişi şeker hastası olurdu ve bu şeker hastalarını herkes tanırdı. Şimdilerdeyse, toplumun önemli bir yüzdesi şeker hastalığına yakalanmış durumdadır. "Benim şekerim var" diyen insan sayısı hızla artıyor ve bunu normal karşılıyoruz. Şeker hastalığına yakalanma riskiniz mi var? Birinci derece akrabanızda şeker hastalığı mı var? Kan şekeriniz yeni yeni yükselmeye mi başladı? Hekime gitmeyi ihmal etmeyiniz ve beyaz lahana kürüne başlayınız. Bu kürü yılda iki-üç kez uygulayınız. Bu konuda, beş numaralı kür en uygun olanıdır. Ayrıca bu noktada birkaç öneride bulunmayı da uygun görüyorum.

- Eğer kiloluysanız, dört beş kilo vermeye çalışınız.
- Pirinç pilavını kesin ve ekmeğin her türlüsünü kısıtlayınız.
- Marketlerde satılan çikolatalı kek ve dondurmalardan ya da hazır paketlenmiş tatlılardan kesinlikle uzak durunuz.
- Akşam yemeklerinden sonra mutlaka yarım saat yürüyüş yapınız.
- Bol ve klorsuz su içmeye başlayınız (günde en az bir buçuk litre).
- Suyun dışında içtiğiniz çay ve içecekleri bu hesaba dahil etmeyiniz.
- Her türlü kola ve şekerli gazoz tüketimini kısıtlayınız.
- Beyaz lahanayla ilgili beş numaralı kürü her gün düzenli olarak ve taze hazırlayarak onbeş gün boyunca uygulayınız. Kullanacağınız lahanaların kültür lahanası olmadığından emin olunuz.

Zayıflamada biyotransformasyon mekanizmasının gücü

Zayıflama amaçlı diyet uygulayanların hemen hepsinin ortak tarafı, halsiz görünmeleri ve keyifsiz olmalarıdır. Hatta bazı kişilerin ciltlerinin solduğu ve özellikle yüz ve yanak bölgelerinde sivilce çıktığı gözlenir. Bunun en önemli sebeplerinden biri zayıflama esnasında yağ dokusunun giderek azalması (yağların yanması veya yok olması), yağın da dokusunda depolanmış olan toksinleri açığa çıkarak kana karıştırıp karaciğer metabolizması üzerinden cildi olumsuz etkilemesidir.

Beyaz lahana kürü dışında bildiğim hiçbir zayıflama yönteminde **biyotransformasyon mekanizması** harekete geçmemektedir. Geliştirmiş olduğum beyaz lahana kürüyle iki farklı avantajı aynı anda yakalamış ve uygulamış oluyoruz. Bir taşla iki kuş vurmak deyimi bu durum için en uygun sözlerden biridir. Bu avantajlardan biri, beyaz lahana kürüyle zayıflayabilmektir. Diğeriyse, za-

yıflarken yağ dokusunun incelmesiyle yağ dokusunda zamanla birikmiş olan toksinlerin açığa çıkarak vücutta beklemeden biyotransformasyona uğraması ve terleme, idrar ya da dışkı yoluyla vücuttan atılmasıdır.

Yukarıda da bahsettiğim gibi toksinlerin %95'i protein özellikli olduklarından yağ dokusunda depolanırlar. Yağ dokusunda depolanmalarının sebebi de toksinlerin yağda çözünme özelliğinin olmasıdır. Suda çözünme özellikleri olsaydı, yağ dokusunda depolanmazlar, böbrekler üzerinden idrarla veya terleme yoluyla vücudumuzdan kolayca atılabilirlerdi.

Beyaz lahana toksinleri yakmadan atar

Zayıflama için önerilen tüm diyet programlarında, kişi zayıflarken yağ dokusu incelmekte, toksinler dolaşıma karışmakta, dokulara ve organlara zarar vermektedirler. Oysa beyaz lahana kürü bir taraftan zayıflatmakta, diğer taraftan yağlar erirken açığa çıkan toksinler de suda çözünme özelliği kazanarak terleme, idrar ve dışkı yoluyla organlara zarar vermeden vücuttan dışarı atılmaktadır. Beyaz lahanayla zayıflama kürü uygulanırken açığa çıkan toksinlerin organlara zarar vermesi söz konusu değildir. Beyaz lahana kürü uygulanırken cilt ve organlar olumsuz etkilenmezler.

Dikkat ederseniz diyet programı uygulayan kişilerin ciltleri tazeliğini ve canlılığını kaybeder. Kişiler kendilerini hem yorgun hem de halsiz hisseder. Çünkü yağın yanmasıyla (incelmesi) açığa çıkan toksinler, organlara zarar vermektedir. Beyaz lahana küründeyse, hem zinde ve dinç kalırsınız, hem cildiniz parlar tazelik kazanır, hem de zayıflarsınız.

Beyaz lahana ve bağırsak kanseri

Beyaz lahananın bağırsak kanserine karşı koruyucu özelliği oldukça güçlüdür. Beyaz lahana kürü kolon kanserine (bağırsak kanseri) yakalanma riskini en aza indiren sebzelerin başında gelmektedir. Çünkü bağırsağın iç yüzeyindeki mukozayı temizleme özelliği çok güçlüdür. Yapılan klinik deneyler beyaz lahananın içerdiği kükürtlü bileşiklerin (kükürt içeren kimyasal maddeler) bakterileri öldürdüğünü kanıtlamıştır. Bağırsaklarda bulunan bazı bakteriler kansere neden olabilen proteinler salgılamaktadırlar.

U-Vitamini ve bağırsak kanseri

Vitamin denildiği zaman ilk aklımıza gelenler A, B, C, D, E, K vitaminleridir. Tüm bunların dışında kimyasal adı **Methylmethioninesulfonium chloride**

(MMSC) olan, kırmızı ve yabani lahanada bulunan U-vitamininden bahsetmek istiyorum. Belki U-vitamininin adını ilk defa duyuyorsunuzdur. U-vitamini gerçek vitamin değildir. Ulcer (ülser) kelimesinin baş harfi seçilerek adlandırılmıştır. Bunun sebebi de çok eskiden beri bilinen bu maddenin ülser tedavisinde kullanılmasıdır. Mide rahatsızlıklarında (Gastric disorder) kullanıldığı çok eskiden beri bilinmektedir. Her ne kadar literatürde U-vitamininin mide (gastric) ve sindirim (peptic) şikâyetlere karşı kullanımı bitkisel tedavi uzmanları tarafından öneriliyorsa da, bu konuda henüz klinik deneyler yapılmamıştır.

U-vitamini vücut tarafından çok kolay ve hızlı absorbe edilen ayrıca antioksidan özelliği olan bir maddedir. Bağırsak ve mide hücrelerinin mukoza (mucus) salgılamasını arttırarak, bağırsağın ve mide iç yüzeyinin koruyucu mukoza tabakasıyla kaplanmasını sağlar. Çalışmalarımda gördüğüm, özellikle yabani lahanada ve kırmızı lahanada daha bol bulunan bu vitamin, bağırsak kanserinin tedavisinde tek başına (monotherapy olarak) kullanılabilecek etkin maddenin temel formülünü oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle bağırsak kanserinin tedavisinde ana çıkış formülünü bu madde oluşturur. Bu temel etkin maddenin üzerinde yapılacak olan bazı modifikasyonlardan (örneğin, moleküler düzeyde radikal ilavesi yapılarak) sonra bağırsak kanserinin tedavisinde oldukça büyük bir başarıyla kullanmak mümkün olabilecektir.

Yeri gelmişken önemli bir noktayı hatırlatmakta yarar var: Yukarıda da belirttiğim gibi, U-vitamini antioksidan özelliği olan bir maddedir. Antioksidanlar, kansere neden olabilen serbest radikallerin yok edilmesinde etkin rol oynayan maddelerdir. U-vitamini de lycopen, quercetin, sulforafen ve E-vitamini gibi bir antioksidandır. Antioksidanlar, serbest radikalleri zararsız hale getirdiğinden, kansere karşı bir önleyici olarak da önerilmektedirler. Antioksidanlar, serbest radikalleri etkisizleştirdiği için bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir. Güçlü bir bağışıklık sistemi de kansere karşı vücudu dirençli kılmak demektir.

Değerli okuyucu, benim U-vitamini üzerinde yaptığım çalışmalarımda gördüğüm, bu maddenin antioksidan özelliği olmasından ziyade (bu özelliği zaten biliniyor), doğrudan bağırsak kanserinin tedavisinde kullanılabilecek olmasıdır. Kısaca, bağırsak kanserinin tedavisinde herhangi bir yan tesir göstermeden doğrudan kullanılabilmesidir. U-vitamini kürü, kanser tedavisinde kemoterapinin (ilaç tedavisi) veya radyoterapinin (ışın tedavisinin) gösterdiği yan etkilerin hiçbirine neden olmaz. U-vitamininin bağırsak kanserinin doğrudan tedavisinde kullanılabileceğini dünyada ilk açıklayan kişi olarak insanlığa hizmet verebilmiş olmanın mutluluğunu yaşıyorum.

Radyoterapi ve/veya kemoterapi sonrası beyaz lahana kürü

Bir çok kanser hastası, ameliyat olmadan veya ameliyat sonrası radyoterapi (RT), kemoterapi (KT) ya da hormon tedavisi (HT) görmektedir. Özellikle RT ve KT'den sonra bu hastalar kendilerini yorgun ve halsiz hissetmektedirler. Yine hastaların birçoğu dolaşım bozukluğundan şikâyet etmektedirler. Radyoterapi esnasında uygulanmakta olan kısa dalga boylu X-Işınları (röntgen ışınları) dokuda değişik karakterde toksin özellikli kimyasal maddelerin oluşumuna neden olur. Yine X-Işınlarının (RT) uygulanması esnasında birçok molekül küçük parçalara bölünür. Parçalanan bu moleküller, yüksek derecede reaksiyona girme yatkınlığı gösterdiklerinden oldukça zararlıdırlar. İşte, radyoterapi veya kemoterapi uygulama sonrası uygulanacak beyaz lahana kürü vücudu arındırmada ve oluşan toksinlerin vücuttan atılmasında mükemmel bir yardımcıdır. Bu amaçla uygulanacak olan kür, aşağıda belirtildiği gibi toksin atıcı kürdür.

Beyaz lahana kürü ve şeker hastaları

Beyaz lahanayla ilgili ulaştığım son araştırma sonuçlarından biri de **yüksek kan şekerini dengeli bir şekilde, vücuda zarar vermeden düşürmesidir.** Beyaz lahananın bu gücü öylesine etkilidir ki, kan şekeri yükselmiş olan ya da kullandıkları tabletlere rağmen (insulin hariç) kan şekerlerini düşürmekte zorlanan şeker hastalarına büyük yarar sağlıyor. Bu hastaların çok sık yaşadığı sorunlardan biri de dolaşım bozukluğudur. Dolaşım bozukluğu ortadan kalktığı takdirde kan şekeri hem kolayca kontrol altına alınabilmekte hem de normal seviyesine düşebilmektedir. İşte, bu grupta olan şeker hastaları için bir taraftan dolaşım bozukluğunu ortadan kaldırmak diğer taraftan da kan şekerlerini daha kolay kontrol altına alabilmek ve düşürebilmek için beyaz lahana kürünü geliştirdim. Bu kür şeker hastalarının kan şekerinin düşürülmesinde ve dengelenmesinde büyük destek sağlar. Bu kürün uygulanışıyla ilgili olarak beş numaralı kürü okuyunuz.

Bazı insanların özellikle ayak baldırlarından kalçalarına kadar olan bölgelerinde yer yer **kılcal damarlarının çatladığı (capillary-fragility)** görülür veya deri yüzeyine yakın kılcal damarlar belirgin bir şekilde görülebilir. İleri aşamalarda bu durum bazı belirgin şikâyetlerin ortaya çıkmasına neden olur.

Bu şikâyetler özellikle kış aylarında soğukların başlamasıyla kendisini daha fazla göstermeye başlar. Bu şikâyetlerin başlıcaları kılcal damarların belirgin olarak görüldüğü bölgede yüzeysel yanma duygusunun başlamasıdır. Fazla yürüdüğünüz zaman yanma da çok artar ve dinlenmekle geçmez. Biraz fazla yürümek ağrı vermeye başlar. Uzun müddet ayakta kalınca hem yanma hem

de ağrı artmaya başlar. Yanmanın olduğu bölgede yüzeysel his kaybı kendisini fazlasıyla belli eder. Yanma ve ağrının olmadığı zamanlarda o bölgedeki yüzeysel his kaybı devam edebilir. Her geçen yıl yanma bölgesindeki yüzeysel his kaybı artışı kendisini gösterebilir.

Bu durumda beyaz lahana bir mucize gibidir. Bunun için aşağıda verdiğim 2 numaralı kan dolaşımı uygulamasını kullanabilirsiniz. Şikâyetlerinizin nasılda ortadan kalktığına şaşıracaksınız. Böyle şikâyetleri olan onlarca kişiye bu kürü önerdim. Bu insanlardan kısa zamanda gelen mesajlar beyaz lahana kürünün nasıl mucizevi bir bitki olduğunun kanıtıdır.

Türk mutfağının vazgeçilmez sebzesi olan beyaz lahana zor hazımlı ve gaz yapıcı olmasına rağmen gerçek bir şifa kaynağıdır. Beyaz lahana, vücudumuzda biriken **toksinlerin dışarı atılmasını** (detoxification) en iyi sağlayan sebzedir. Aşağıdaki anlatıma göre uygulanacak beyaz lahana kürü, vücudumuzda biriken toksinleri çok rahat bir biçimde idrar, terleme ve dışkı yoluyla dışarı atmamıza yardımcı olur. Böylece de bağışıklık sistemini hem güçlendirmiş hem de uyarmış olur.

Değerli okuyucu, beyaz lahana **glucosinolate** adlı bir etkin maddeler grubu içermektedir. Bu maddelerin en önemli özelliği mikroorganizmaların büyümesini ve çoğalmasını engellemesidir (inhibe etmesidir). Bu özelliğinden dolayı bağışıklık sisteminin güçlenmesinde doğrudan etkilidir. Glucosinolate ve grubundaki etkin maddeler diğer birçok sebzede de bulunmaktadır, ama beyaz lahana bu açıdan diğer sebze ve bitkilere göre çok daha fazla etkilidir.

Beyaz lahananın bu özelliklerinin nedenini anlamak için onu bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Çünkü glucosinolateları böylesine etkili ve güçlü kılan, taze beyaz lahanada bazı diğer önemli etkin maddelerin de bulunmasıdır. Özellikle **kan dolaşımını düzenlemesindeki gücü** başka hiçbir sebze ve meyvede bulunmayan potansiyel bir güçtür. Elektrik işletmesinde çalışan kilolu bir insanla tanıştım. Bana, geceleri uyurken soluğunun durduğunu ve aniden korkarak uyandığını ve bu duruma hekimlerin dolaşım bozukluğu teşhisi koyduğunu söyledi. Hekimler kendisine zayıflaması gerektiğini söylemişler. Kendisine, hekiminin tavsiyesine uymasını, takviye olarak da "kan dolaşımı düzenleyici kürü" uygulamasını önerdim.

Daha sonra bir gün, beni arayarak kürü uyguladıktan bir hafta sonra rahat rahat uyumaya başladığını, geceleri soluk durması gibi şikâyetlerinin tamamen ortadan kalktığını ve aynı zamanda kilo da verdiğini söyleyerek teşekkür etti. **Apnoe** (uykuda solunum durması) adı verilen bu şikâyetin tetikleyici sebeple-

rinden en önemlisi uyku esnasında kan dolaşımı bozukluğu yaşanmasıdır. Bu konuda aşağıdaki iki numaralı kürü okuyunuz.

Beyaz lahana ve B_{12}-vitamini

B_{12}-vitamini sadece hayvansal besinlerde bulunur. Ancak, beyaz lahananın fermentasyonu sonucunda B_{12}-vitamini bakımından zengin, ekşi tadı olan **ferment-lahana** oluşur. Bu özellik neredeyse hiçbir bitkide yoktur.

Beyaz lahana ve hormon manipülasyonu

Meme ve prostat kanseri gibi bazı kanser türlerinin oluşmasında hormon dengesizliğinin önemli bir rolü vardır. Kanser tedavi yöntemleri arasında temel olarak uygulananlar ameliyat (operasyon), ışın tedavisi (radyoterapi), ilaç tedavisi (kemoterapi) ve hormon tedavisidir. Hormon tedavisinde uygulanan prensip, bazı etkin (aktif) hormonların sayısını kontrol altına almaktır. Hangi şartlar altında hormon tedavisi gereklidir?

Bu sorunun cevabı oldukça basit. Eğer, biyopsi (kanser şüphesi görülen bölgeden parça alınması) neticesinde, kanser hücreleri üzerinde hormon reseptörleri varsa hekim büyük bir ihtimalle hormon tedavisi uygulanmasına karar verebilir. Kadınlarda memeden alınan parçada estrogen (östrojen) hormonu reseptörlerinin, erkeklerin prostatlarından alınan parçadaysa testosteron hormonu reseptörlerinin mevcut olup olmadığına bakılır. Hormon tedavisinde hedef ilgili hormonun vücuttaki sayısını düşürmek, artışını engellemek veya dengede tutmaktır.

Söz meme kanserinden açılmışken, Amerika'da *"Harvard Health Letters"* dergisinin 1994 yılında yayınlanan sayısında sorulan "*Neden Asya ülkelerinde yaşayan kadınlarda, Amerikalı kadınlara göre sekiz kat daha az meme kanseri vakası görülmektedir?"* sorusunun cevabının Asya ülkeleri kadınlarının bolca tükettiği **soya fasulyesi** olduğu gerçeğini ortaya koymuştur.

Soya fasulyesinde bulunan isoflavon grubundan **genistin**, **biochaninA** ve **daidzein** hem antioksidan, hem kanser önleyici, hem de tümör yok edici özelliği olan etkin maddelerdir. İsoflavonlar, bitkisel hormonlardır. Hamile atların idrarından elde edilen östrojen hormonunun kullanılması durumunda meme kanseri riskinin artış gösterdiği klinik deneylerle ortaya konmuştur. Bu nedenle özellikle menopoz döneminde hormon tedavisine ihtiyaç duyan kadınlarda bitkisel hormon tedavisi son bir kaç yıldır artarak tercih edilmeye başlanmıştır.

Şimdi de, yukarıda bahsedilen konunun beyaz lahanayla ilgili olan kısmını basitçe açıklamak istiyorum. Beyaz lahanada **indol-3-carbinol** (I3C) maddesi bulunmaktadır. Bu madde östrojen hormonunu zararsız olan zayıf östrojene **(estriol)** dönüştürmektedir. Ayrıca, östrojen (estrogen) hormonunun iki tane önemli metaboliti vardır. Bunlar sırasıyla 16OHE (16-alpha-hydroxyesteron) ve 2OHE (2-alpha-hydroxy esteron)dir. 16OHE kötü metabolit, 2OHE ise iyi metabolit olarak bilinir. 16OHE'ye kötü denmesinin nedeni kanserojen olmasıdır. Yapılan klinik deneyler, beyaz lahanada ve brokolide bol miktarda bulunan **indol-3-carbinol**'ü (I3C) alan hastalarda kötü olan 16OHE'nin sayısının düştüğünü ve kanserojen olmayan 2OHE'nin sayısının da yükseldiğini göstermiştir.

Beyaz lahana kürünün birbirlerinden tamamen farklı çok yönlü etkileri vardır. Bunlar

- vücudumuzdan toksin atması
- biyotransformasyon mekanizmasını harekete geçirmesi
- düzensiz kan dolaşımını ayarlaması
- selülitleri yok etmesi ve oluşumunu önlemesi
- bağırsak (kolon) kanserini önlemesi
- kılcal damarların çatlamasını engellemesi
- hormonları dengelemesi
- yüksek kan şekerini düşürmesi
- kanser hastalarında radyoterapi ve kemoterapi sonrası kullanılması

olarak sıralanabilir. Bu etkilerden faydalanabilmek için uygulama zamanlarına, haşlama sürelerine ve kür uygulanırken ara verme zamanlarına kesinlikle özen göstermeniz gerekmektedir.

Selülit oluşumu ve hormonlar

Selülitlerin oluşumunda hormonların rolü büyüktür. Şüphesiz, beslenmenin de selülit oluşumunda önemli bir rolü vardır. Beslenmeye dikkat ederek, selülit oluşumunu engellemek veya durdurmak mümkündür. Eğer beslenmenize dikkat ettiğiniz halde selülit oluşumu devam ediyorsa, burada ağırlıklı olarak iki önemli faktör rol oynuyor demektir. Birincisi su tüketimi, ikincisiyse bazı hormonların dengesizliğidir.

Genel olarak, kadınlar erkeklere göre daha az su tüketmektedirler. Az su tüketimi selülit oluşumunda etkin rol oynamaktadır. Bu nedenle günde en az 1,5 litre su içmek gerekir. Gün boyu içilen meyve sularını, çay tüketimini veya

bitkisel çay tüketiminin içerdiği suyu günlük tüketilmesi gereken 1,5 litre suya dâhil etmemek gerekir. Unutmayınız ki, suyun yerini hiç bir şey dolduramaz. Böylece, az su tüketiminin neden olduğu selülit oluşumunun önüne geçilebilir. Bu konuda kitaptaki su ile ilgili bölümü okuyunuz.

Beyaz lahana içerdiği **indol grubu** maddelerden dolayı bazı hormonların dengelenmesinde etkili bir düzenleyicidir. Ancak, bu özellik selülitlerin oluşumunda etkin rol oynayan tüm hormonlar için geçerli değildir. Beyaz lahana kürüne rağmen selülitlerde belirgin bir azalma gözlenemiyorsa, bu takdirde önce bayanlardaki genel olarak kadınlık hormonlarının dengelenmesinde etkili bir rol oynayan arslanpençesi kürünün uygulanmasını öneririm. Arslanpençesi, adeta kadınların kadınlık hormonlarının dengelenmesi için yaratılmış bir bitkidir. Aşırı oranda selüliti olan bayanlara, önce hormon dengeleyici arslanpençesi kürünü uygulamalarını daha sonra beyaz lahana kürünü uygulamalarını öneririm. (bakınız: Arslanpençesi)

Hamile bayanlar ve beyaz lahana kürü

Beyaz lahananın içerdiği Indol-3-Carbinol (I3C), östrojen hormonunu modüle ettiğinden hamile kadınların beyaz lahana kürü uygulamamaları gerekir. Ancak beslenme amaçlı olarak beyaz lahana salatası veya dolmasını tüketmelerinde bir sakınca yoktur.

DİKKAT !

■ Bazı kitaplarda beyaz lahananın şifalı gücünden faydalanabilmek için onun çiğ olarak (haşlanmadan) preslenerek (ezilerek veya sıkılarak) özsuyunun kullanılması önerilir. Bu kesinlikle yanlıştır. Aksine haşlanması gereklidir. Sıkılmış (preslenmiş) çiğ beyaz lahana suyu hem şişkinlik ve gaz yapar hem de hazmı zorlaştırır.

Tüm bunların dışında çok önemli bir nokta da şudur: Lahananın yapraklarını çiğ olarak preslediğiniz takdirde, lahananın yapraklarında ayrı ayrı bölümlerde bulunan **myrosinaz enzimi** ile **glucosinolate** maddeleri birbirlerine karışır. Karışma başlar başlamaz myrosinaz enzimi glucosinolat maddesinin içerdiği kükürtü serbest hale getirir ve toksin (zehirli madde) oluşumuna da sebep verir.

DİKKAT !

■ Beyaz lahanayla ilgili tüm uygulamaları günlük ve taze olarak hazırlayınız. Birkaç günlük hazırlayıp buzdolabında bekleterek kullanmayınız. Hazırladığınız beyaz lahana suyunu yirmidört saatten fazla beklettiğiniz takdirde (buzdolabında dahi olsa) **nitril** ve **elementer** kükürt oluşmaktadır. Bu oluşumdan dolayı arzu edilen şifalı güç hem oldukça zayıflamakta hem de nitril ve elementer kükürt sağlığımız üzerinde olumsuz etki yapabilmektedir.

Bazı kişiler birçok sebzenin veya bitkinin çiğ olarak tüketilmesi taraftarıdırlar, çünkü şifalı gücünden daha çok istifade ettiklerine veya edeceklerine inanırlar. Bu genel bir kural değildir. Bu görüş kısmen doğru kısmen de yanlıştır. Şüphesiz ki doğru olan tarafı içerdikleri vitaminlerin pişirilme esnasında yok olduğudur. Ancak, bizi burada birinci derecede ilgilendiren o sebze veya meyvenin içerdiği vitamin gücü değil, şifa veren etkin maddeleridir. Örneğin, beyaz lahanayı haşlamadan (çiğ olarak) presleyerek suyunu çıkardığınız takdirde, havayla temasın sağlanması sonucunda içerdiği enzimler ihtiyacınız olan birçok şifalı etkin maddeyi etkin olmayan başka maddelere dönüştürmektedir.

Beyaz lahana çiğ olarak sıkıldığı takdirde içerdiği **myrosinaz enzimi** bizim için gerekli olan etkin maddeleri, sağlık açısından faydası olmayan hatta zararı olan maddelere dönüştürür. İşte, bu dönüşüme engel olmak için lahanayı haşlamak zorundayız. Haşlama esnasında enzimlerin tamamı denatürize olurlar ve enzimatik özellikleri de (dönüştürme özelliği) ortadan kalkar.

Dolaşım sisteminizi koruyunuz

Vücudumuz kan dolaşımı aracılığıyla aldığımız besinler ve oksijenle beslenmektedir. **Kan dolaşımında sorun çıkarsa yüksek veya düşük tansiyon, kalp rahatsızlıkları, varis ve ruhsal sıkıntılar (depresif olma hali) gibi daha pek çok rahatsızlık ortaya çıkmaktadır.**

Bu rahatsızlıkların ortaya çıkmaması için kan dolaşımınızın sağlıklı çalışması gerekir. Kan dolaşımınızın sağlıklı çalışmasını doğru beslenmeyle destekleyebilirsiniz. Burada birinci sırayı C-vitamini almaktadır. C-vitamininin damarlar üzerindeki (özellikle kılcal damarlar) olumlu etkisi çok önemlidir. Damar duvarlarının sağlamlığını artırıcı ve çatlamasını engelleyici rolü büyüktür. Damarlarda akan kanın kolayca akabilmesi de çok önemlidir. Bu da kan pıhtılaşmasını

engelleyici besinlerle olur. Bu besinlerin başında **dolmalık biber, soğan, kök zencefil çayı** ve **limon suyu** gelir.

Kan dolaşımını düzenleyici en güçlü sebze beyaz lahanadır. Beyaz lahananın kan dolaşımı üzerindeki olumlu etkisi öylesine güçlüdür ki, kürü uygulamaya başladıktan kısa zaman sonra etkisini görmek mümkündür. Dolaşım bozukluğu parmak uçlarında uyuşmalara, kollarda karıncalanmalara neden olabilmektedir. Bu türden şikâyetler genelde kırklı yaşlardan sonra ortaya çıkmaya başlar.

Dolaşım bozukluğuna karşı uygulanacak beyaz lahana kürü bu türden şikâyetlerin ortadan kaldırılmasında mükemmeldir.

>>> BEYAZ LAHANADAKİ BAZI ETKİN MADDELER

Methoxybrassitin	α-tocopherol	Carvone	Glucoraphanin
3-butenyl-isothiocyanat	Ascorbic acid	Citric acid	Glutamic acid
...coumaryl) ...cyanidin	Aspartic acid	Crocetin	Kaempherol
Pheophytin-A	Protocatechuic acid	Silicon	Lutein
4-methoxy-brassinin	Beta-caroten	Ferulic acid	N-nonacosane
4-pentenyl-isothiocyanate	Beta-sitosterol	Folacin	Napoloiferin
Glucoiberin	Kaempherol 7-glucoside	Malic acid	Mevalonic acid
Allyl-isothiocy-anate	Caffeic acid	Fumaric acid	P-coumaric acid

ÖNEMLİ NOT: Aşağıdaki uygulamalarda zayıflatıcı ve selülitleri yok edici kürler verilmiştir. Bu kürler uygulanırken kahve tüketiminden kesinlikle uzak durulmasını öneririm. Bunun nedeniyse kahvenin **kortisol** ve **insulin** hormonlarının konsantrasyonunu (miktarını) artırmasıdır. **Kortisol ve insulin hormonları yağ depolayan hormonlardır.** Bu iki hormon aynı zamanda **yaşlanmayı da hızlandırırlar.** Kısaca, kahve tüketimi hem yağ depolanmasını hem de yaşlanmayı hızlandırır. Kahveden uzak durunuz önerisi sadece beyaz lahana kürüne özgü değildir. Hangi zayıflama metodu olursa olsun, o metodu uyguladığınız müddetçe kahve tüketiminden uzak durunuz. Bu ifadeden kahveden tamamen uzak durunuz anlamını da çıkartmayınız. Sadece ölçülü olunuz. Ancak, aşağıdaki üç ve dört numaralı kürleri uygulamaya karar verirseniz, kahveden kesin olarak uzak durmanız gerekir. Kafeinli veya kafeinsiz kahvenin bu konudaki etkisi aynıdır.

Kürler için uygulayacağınız beyaz lahananın mutlaka mevsiminde ve doğal olarak yetiştirilmiş olanlarını tercih ediniz. Her ne kadar adı beyaz lahanaysa da hafif sarı-yeşil yapraklı ve de iri olanlarını seçiniz. Mevsiminin dışında küçük ve beyaz yapraklı lahanalar kürler için uygun değildir.

KÜR 1
TOKSİN ATICI VE KOLON KANSERİNİ ÖNLEYİCİ

Beyaz lahananın toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici özelliğinden istifade edebilmek için, kaynamakta olan yarım litre suda 6-7 adet beyaz lahana yaprağı parçalanmadan (tüm olarak), ağzı kapalı olarak kısık ateşte on dakika haşlanır, sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karnına birer su bardağı içilir. Bu işleme toplam beş gün devam edilir. Beş gün uyguladıktan sonra üç gün ara verilir ve tekrar beş gün uygulanır. Böylece toplam on günlük kür tamamlanmış olur. Kısaca:

2 x 5U + 3A
U = 5 gün uygulanır
A = 3 gün ara verilir
5 gün uygulama + 3 gün ara + 5 gün uygulama = Toplam 10 günlük kür

Toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici bu 10 günlük kürü, bir yıl boyunca üç veya dört defa yapmak en doğrusudur. Bu kürü uygulamaya başladıktan

iki veya üç gün sonra vücudunuzun terlediğini ve özellikle de yüz kısmınızın yağlı yağlı terlediğini görürsünüz. Aynı zamanda dışkıda da belirgin şekilde yağ oranının arttığı gözlenebilmektedir. Bu da yağla beraber toksinlerin atıldığını gösterir.

Bu kürü uyguladığınız dönemlerde daha sık duş almanız sizi hem daha çok rahatlatacak hem de deri gözenekleri açıldığından daha rahat toksinli-yağ atmanıza yardımcı olacaktır. Unutmayınız ki, toksin atan vücut kendini yeniler.

NOT: *Kesinlikle on günlük kür için ihtiyacınız olan miktarı tek bir defada hazırlamayınız. Her gün taze olarak hazırlamanız şarttır.*

KÜR 2
KAN DOLAŞIMI DÜZENLEYİCİ

Üç veya dört adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan (bütün olarak) kaynamakta olan yarım litre suya atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak onbeş dakika haşlanır. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey eklemeyiniz. Birinci hafta, sabah ve akşam aç veya tok karnına bir su bardağı içilir. İkinci ve üçüncü haftalarda gün aşırı (bir gün atlayarak) sabah ve akşam içmeye devam edilir. Dördüncü haftadan itibaren iki günde bir olmak üzere iki hafta daha uygulanır ve kür sonlandırılır. Üç aylık aradan sonra aynı kür tekrar edilir.

KÜR 3
SELÜLİTLERİN YOK EDİLMESİ

Üç veya dört adet beyaz lahana yaprağı doğramadan (mümkün olduğu kadar tüm olarak), kaynamakta olan yarım litre suya atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak on beş dakika haşlanır. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey eklemeyiniz. Sabah ve akşam aç veya tok karnına bir su bardağı içilir. Her üç günde bir, üç gün ara verilerek toplam yirmibir gün içilerek uygulanır. Bu uygulamadan sonra yirmibir gün ara verilir. Yirmibir günlük aradan sonra sadece haftada bir defa, sabah ve akşam bir su bardağı içilerek selülitler yok olana kadar küre devam edilir.

KÜR 4
ZAYIFLAMAK İÇİN

Dört veya beş adet beyaz lahana yaprağını parçalamadan (tüm olarak) kaynamakta olan 750 ml suyun içine atınız ve kısık ateşte ağzı kapalı yedi dakika haşlayınız.. Ilıdıktan sonra lahanaları süzünüz. Haşlama suyu aşağıdaki formüle göre uygulanır:

(Fazla kilosu on kiloya kadar olanlar için)

3 x 5U + 3A
U = 5 gün uygulanır
A = 3 gün ara verilir

Bu formülün anlamı şudur. Üç tane beş gün uygulanıp, her beşinci günün sonunda üç gün ara verilecektir. Toplam onbeş gün uygulanacak demektir. Her beşinci günün sonunda verilecek olan üçer günlük aralar uygulama süresine dahil değildir. Bu kür tamamlandıktan sonra on gün ara verilir ve on günlük aradan sonra bir kez daha tekrar edilir.

(Fazla kilosu on kilodan çok olanlar için)

3 x 7U + 3A
U = 7 gün uygulanır
A = 3 gün ara verilir

Bu formülün anlamı şudur. Üç tane yedi gün uygulanıp, her yedinci günün sonunda üç gün ara verilecektir. Toplam yirmibir gün uygulanacak demektir. Her yedinci günün sonunda verilecek olan üçer günlük aralar uygulama süresine dahil değildir. Bu kür tamamlandıktan sonra on gün ara verilir ve on günlük aradan sonra bir kez daha tekrar edilir.

Zayıflamak için yaptığınız bu kür aynı zamanda toksin atıcı, arındırıcı ve kansere karşı koruyucudur. Dört kürde de haşlanmış beyaz lahana yaprakların tüketilmesine gerek yoktur ve yemeklerden bir saat önce veya iki saat sonra içilmelidir.

KÜR 5
KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜCÜ VE DOLAŞIMI DÜZENLEYİCİ

Bir litreden az yarım litreden fazla (yaklaşık 750-800 ml veya dört su bardağı) kaynamakta olan suda yedi-sekiz tane beyaz lahana yaprağını, parçalamadan (doğramadan, bir bütün olarak) ağzı kapalı olarak kısık ateşte on dakika haşlayınız. Haşlama esnasında kapağı açarak, tahta bir kaşık yardımıyla yaprakların tamamının suyun içerisinde kalmasına özen gösteriniz. Ilıdıktan sonra haşlanmış beyaz lahana yapraklarını süzerek ayırınız. Aç karnına veya yemeklerden bir saat sonra sadece bir buçuk su bardağı içiniz. Aç karnına içilmesi daha etkilidir.

Haşlanmış beyaz lahana yapraklarını tüketmenize gerek yoktur. Beş-altı gün uygulanacak bu kürde, beyaz lahananın her gün yeniden hazırlanması gerekir. Bir defada her öğünden sonra bir buçuk su bardağını içmekte (tüketmekte) zorlanıyorsanız, bu takdirde gün boyu aralıklarla her defasında yarım su bardağı içerek de kürünüzü uygulayabilirsiniz. Eğer, kan şekeriniz zaman zaman yükseliyor ve dolaşım bozukluğu şikâyetleri de yaşıyorsanız, beyaz lahana kürü mükemmel bir takviyedir. Kan şekerinizin aşırı yükselmesine ve dolaşım bozukluğuna karşı bir önleyici olarak zaman zaman uygulayabilirsiniz.

Şeker hastalarının yılda üç-dört kez bu kürü uygulamalarında büyük faydalar vardır. Değerli okuyucu, tekrar belirtmek isterim ki, bu kürü uyguladığınız için hekime gitmeye ya da kan şekerinizi kontrol ettirmeye gerek olmadığı düşüncesine kesinlikle kapılmayınız.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

BROKOLİ

Latince adı : Brassica olerace convra. botrytis var. italica
İngilizce : Broccoli
Almanca : Brokoli

Özellikleri

- Prostatite karşı
- İyi huylu prostat büyümesine karşı
- Gırtlak, yemek borusu ve prostat kanserini önleyici
- Hormon dengeleyici
- Mide ülserine karşı
- Antioksidan
- İdrar yolları enfeksiyonuna karşı
- Meme kanserini önleyici
- Menopoz dönemi destekçisi
- Memede oluşan fibrokistlere karşı (Fibroadenom)
- Osteoporoza (kemik erimesi) karşı

Brokoli, üzerinde en çok çalışma ve araştırma yaptığım bitkilerden bir tanesidir. Brokoli üzerindeki çalışmalarımın sonuçlarını ilk olarak, Türk televizyon kanallarında, 1999 yılının Mart ve Nisan aylarında açıkladım. Bu açıklamayı yaparken karşımdaki bilim adamı bir farmakoloji uzmanıydı. Bana canlı yayında aynen şöyle demişti: *"Çok güzel bir yemek tarifi verdiniz."* Bir bilim adamından gelen böyle bir yanıt açıkçası beni şaşırttığı kadar üzmüştü de. Fakat bu olayın beni hiçbir şekilde olumsuz etkilemesine izin vermeyerek çalışmalarıma devam ettim. İnternet üzerinden Avrupa ve Amerika'da üniversiteler ve medikal forumlarla irtibata geçtim. Yine internet üzerinden hasta ve hekimlerle karşılıklı

olarak yapmış olduğum tartışmaların sonucunda, 1999 yılının Mayıs ayında, Almanya'da Medikal Forum *"Prof. Saraçoğlu Yöntemi ile Prostatit Tedavisi"* adı altında bir web sitesi açmıştır. Aynı şekilde Temmuz 1999 tarihinde Amerika'da ***St. John Üniversitesi*** bu alanda en büyük tartışmayı başlatmıştır. Yine Amerika'nın ve dünyanın en büyük prostat vakfı Haziran 1999'da internette web sitesi açmışlardır. Daha sonra sırasıyla İspanya, Kanada ve İsveç gelmiştir.

Böyle bir hizmetin başlangıcını her ne kadar ülkemizde başaramadıysam da, bir Türk olarak brokolinin bu şifalı gücünü tüm dünya insanlarının hizmetine sunabilmenin gururunu ve mutluluğunu yaşıyorum. Yurt dışında açılmış olan bu siteleri her gün tüm dünyadan binlerce insan ziyaret etmektedir. Bir hafta içerisinde tüm dünyadan aldığım ortalama e-mail sayısı 400'ün üzerindedir. Beni en çok mutlu eden de brokoli kürünü bizzat kullanmakta olan hekimlerden gelen e-maillerdir.

Brokoli memleketimizde son birkaç yıldan beri tanınmaya başlamıştır. Ancak özellikle Bizans döneminde Anadolu'da ve Akdeniz Bölgesi'nde yetiştirilmiş bir sebzedir. Brokoli karnabaharın yeşiline benzeyen bir sebzedir. Hatta şifa gücü bakımından brokoliyle karnabaharın ortak yönleri de vardır. Ancak, şifa gücü ve içindeki etkin maddeler bakımından brokoli, karnabahardan çok daha etkilidir. Karnabaharın brokolinden güçlü olduğu bir tek nokta vardır, o da **kadınların kronik idrar yolları enfeksiyonlarına** karşı olan gücüdür. Bu konuda **karnabahar** ile ilgili kısmı okuyunuz. Brokolide bulunan bazı önemli etkin maddeler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

>>> BROKOLİDE BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

Alpha-amyrin	Beta-sitosterol
Dimethyl-disulfid	Ferulic acid
İndol-3-carbinol	Kaempferol
P-coumaric acid	Progoitrin
Salicylic acid	Sinapic acid
Trans-ferulic acid	Çinko
Caffeic acid	Cinnamic acid
Glucoerusin	Gluconasturtin
Linoleic acid	N-penthyl-amine
Quercetin	Quercitrin
Sinigrin	Stigmasterol
Allyl-isothiocynate	Abscisic acid

Brokoli gerçek bir C-vitamini deposudur. Orta büyüklükteki bir brokoli günlük C-vitamini ihtiyacımızın tam iki katını karşılar. Brokolinin lifli yapısı ve içerdiği **beta karoten** sağlıklı bir bağırsak florası için vazgeçilmezdir. Aynı büyüklükteki brokoli günlük A-vitamini ihtiyacımızın %15'ini karşılar. Burada okuyucuya hatırlatmakta fayda görüyorum, besinlerdeki A-vitaminini, A-vitamini olarak değil beta karoten olarak alırız. Besinlerde bulunan beta karoten A-vitamininin ön basamağıdır. Beta karoten vücudumuza alındıktan sonra yine vücudumuz tarafından A-vitaminine dönüştürülür. Gerek beta karoten gerekse de C-vitamini antioksidandırlar. Antioksidanlar serbest radikalleri **(free radicals)** yok edici özelliğe sahiptir. Serbest radikaller kanser, kalp-damar rahatsızlıkları, eklem romatizması ve Alzheimer hastalığının oluşumunda rol oynayabilmektedirler. Nebraska Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Harman ve ekibi yaptığı çalışmalarda serbest radikallerin hücreleri çabuk yaşlandırdığını **(aging)** ve katarakta sebebiyet verdiğini ortaya koymuşlardır.

Piyasada satılan antioksidan takviye tabletlerini hekiminize danışmadan kullanmayınız. Vücudumuzun kendisi yeterli ölçüde antioksidan üretmektedir. Ayrıca bilinçsizce alacağımız antioksidanlar vücudumuzun virüslere karşı ürettiği hidrojen peroxydeleri yok eder ve virüsler hemen faaliyete geçer. Böylelikle bağışıklık sistemimiz zarar görür.

Brokolideki etkin maddeler

Brokoli çok çeşitli etkin maddeler içeren bir sebzedir. Kadınlarda meme, erkeklerde prostat kanserine karşı koruyucu gücü olan bu etkin madde **sulforafen**dir. Bu madde aynı zamanda prostat kanserinin tedavisinde de kullanılmaktadır. Sulforafen 1992 yılında Johns Hopkins Üniversitesi'nden Dr. P.Talalay tarafından ortaya çıkarılmıştır. Sulforafen aynı zamanda yeşil soğan, havuç, brüksel lahanası ve karnabaharda da bol miktarda bulunmaktadır.

Sulforafen maddesinin gücü, vücudumuzda kansere karşı savaşan **quinnen reduktaz enzimi**ni aktive etmesinden (uyarmasından) kaynaklanmaktadır. Kansere karşı koruyucu olan sulforafeni en iyi destekleyende yine brokolide bulunan **indol-3-carbinol** maddesidir. Değerli okuyucu, bilim adamlarının yaptığı araştırmaların sonuçlarına göre, gerek prostat kanserinin gerekse de kadınlarda meme kanserinin oluşumuna ve de yayılmasına neden olan iki önemli neden ağırlık kazanmaktadır. Bunlardan birincisi aşırı yağlı (hayvansal) beslenme, ikincisiyse hormon dengesizliğidir.

Prostat ve meme kanserlerinin hızlı ilerlemesinde ve yayılmasında hormon dengesinin önemli rolü vardır. Örneğin DHT (DiHidroTestosteron) hormonu er-

keklerde testosteron hormonunun aktif bir çeşididir. Dihidrotestosteron prostat kanserinin ilerlemesinde ve de yayılmasında etkilidir. İşte, brokolinin içerisinde bulunan önemli bir etkin madde, dihidrotestosteron hormonunun oluşumunu engelleyebilmektedir: (büyük oranda inhibe edebilmektedir) Bu sayede prostat kanserinin yayılmasına ve ilerlemesine engel olmaktadır. Burada bilinmesi gereken, brokoli kürünün prostat kanserini yok etmemesidir. Ancak, brokoli kürü prostat kanserine yakalanma riskini önemli ölçüde engelleyebilmektedir. Eğer yakın akrabalarında prostat kanseri olanlar varsa, bu kişilere brokoli kürünü yılda en az iki-üç kez uygulamalarını öneririm.

Brokoli kürü, prostat kanserini önleyici potansiyel bir güçtür. Hastalığa yakalandıktan sonra tedavi etmek farklıdır, hastalığa yakalanmamak için önlem almak farklıdır. Arslanpençesi'nin önleyici özelliği brokoliden çok daha fazladır. Bu yüzden arslanpençesiyle ilgili bölümü de incelemenizi tavsiye ederim.

Brokoli: Doğal antibiyotik takviyesi

Brokoli quercetin adı verilen doğal bir antibiyotik içermektedir. Quercetin iki yıldır Amerika'da eczanelerde satılmaktadır. Quercetin prostat içi iltihaplanmalarda **(prostatit)** başarıyla kullanılmaktadır. Ayrıca brokolide bulduğum **saracon A_1** adlı etkin madde quercetinden çok daha etkili doğal bir antibiyotiktir. Saracon A_1 özellikle idrar yolları ve prostat içi enfeksiyonlarında etkilidir. Bu tür doğal antibiyotikler bağışıklık sistemimizi (immün sistem) zayıflatmadan şifa verme özelliğine sahiptirler. Brokoli içerdiği diğer etkin maddelerle hem bağışıklık sistemimizi güçlendirmekte hem de aynı anda doğal antibiyotik takviyesi yapmaktadır. Bu nedenle brokoli prostat problemlerine karşı bir önleyici olarak zaman zaman hiç çekinmeden kullanılabilir. Saracon A, saracon V ve saracon H olarak isimlendirdiğim etkin maddeler, brokolide bulunan ve önceden bilinen etkin maddelerdir. Ancak, önceden bilinen ve literatüre geçmiş bu maddelerin belirttiğim özellikleri bilinmediği ve yeni olduğu için saracon A, -H ve -V isimlerini kullandım.

Eczanelerde satılan antibiyotikleri birer önleyici olarak veya önlem amaçlı kullanamayız. Ancak, bir hekimin önerisi doğrultusunda şikâyetler ortaya çıktıktan sonra kullanılır. Unutmayınız ki, bütün sentetik antibiyotikler insan hayatı için vazgeçilmez birer tedavi edicidir. Ancak, hemen hemen bütün sentetik antibiyotikler uzun vadeli kullanıldıkları takdirde, tedavi esnasında bağışıklık sistemimizi zayıflatmakta ve bağırsak florasını bozarak, bağırsaklarda ve kadınların genital bölgelerinde mantar oluşumuna neden olabilmektedirler.

Brokoli ve iyi huylu prostat büyümesi

İyi huylu prostat büyümesi (benign prostate hypertrophy) 40-45 yaşından sonra erkeklerin %43'ünde, 50-55 yaşlarında %50'sinde ve 60 yaşlarından sonra da %55'inde görülen bir rahatsızlıktır. Genel olarak başlangıç şikâyetleri geceleri sık idrara kalkma, idrar yaparken zorlanma ve çatallanma, idrar kesesini tam boşaltamama (miksiyon) şeklindedir. Daha ileri aşamalardaysa idrar yaparken yanma, idrar tutmada zorlanma ve cinsel isteksizlik de baş göstermektedir. İyi huylu prostat büyümesi bazı hastalarda PSA (**Prostat Spesifik Antigen**) değerini de yükseltebilmektedir. PSA değerinin normal değerleri 0 ile 4 ng/L dir. Bu değerler iyi huylu prostat büyümesi olan bazı hastalarda çok yukarılara çıkabilir. PSA konusunda daha detaylı bilgi için açıklamalar bölümünde Açıklama10'u okuyunuz. Bu nedenle PSA değeriniz yüksek çıktığında hemen prostat kanserine yakalandığınızı düşünmeyiniz. Bu durumu mutlaka hekiminizle görüşünüz. Hekiminiz sizi bu konuda mutlaka aydınlatacak ve gerekli olan önerileri verecektir. Hekiminize güveniniz.

Brokoli üzerinde yaptığım araştırmalarımda idrar yolları üzerinde vasodilatif özelliği olan saracon V1 maddesini buldum. Saracon V1 idrar yolları üzerinde genişletici bir özelliğe sahiptir ve bu sayede rahat idrara çıkma imkânı sağlamaktadır. Ancak, burada önemli olan büyümüş olan prostatın da tekrar yavaş yavaş küçülmesini sağlayabilmektir. Bunu sağlayan yine brokolinin içerdiği hormon dengeleyici özelliği olan **indol** ve indol türevleridir. İşte brokolinin içerdiği hormon dengeleyici indol ve indol türevleri, testosteron/dihidrotestosteron dengesini tekrar kurmakta, prostat için yeterli olan testosteron miktarını dengelemektedir. Bu sayede prostat yavaş yavaş sağlıklı çalışmaya başlamaktadır.

Uzun zamandan beri prostat şikâyeti olanlarda genel bir kural olmasa da, cinsel isteksizlik zaman içerisinde yavaş yavaş kendini gösterebilir. Brokoli kürü cinsel isteksizliği de yavaş yavaş ortadan kaldırır ve normal yaşam kalitesini tekrar sağlar. Ancak, brokoli cinsel gücü artıran bir bitki değildir. Brokoli, prostat problemini ortadan kaldırmaya destek verdiği için buna bağlı olan cinsel yaşamı da normale dönüştürmektedir.

Genel bir kural olmasa da özellikle iyi huylu prostat büyümesi (prostat hyperplazi) ve/veya prostatit (prostatitis) şikâyeti olanların beslenirken birkaç noktaya dikkat etmeleri gerekir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Karabiber, köri ve acı biberden uzak durunuz.
- Kafeinli ya da kafeinsiz kahve tüketiminde ölçülü olunuz.
- Kola, maden suyu, soda ve asitli içecekleri tercih etmeyiniz.

- Bol su içiniz.
- Kuru soğan tüketimine ağırlık veriniz. Kırmızı soğan **quercetin** içermediğinden tercih etmeyiniz. Beyaz tatlı İtalyan soğanı Türkiye'ye yeni yeni girmeye başlamıştır. Bu soğanda quercetin eser miktarda mevcuttur.
- Kesinlikle ağır kaldırmayınız ve taşıyacağınız yükün 3 kilogramı geçmemesine dikkat ediniz.
- Kış aylarında abdominal bölgenizi soğuktan koruyunuz.

Prostat sağlığı, prostatın düzenli çalışmasına bağlıdır. İktidarsızlık, diğer bir ifadeyle cinsel isteksizlik prostatın çalışmasını yavaşlatmaktadır. Prostatı adeta tembelleştirmektedir. Prostat sıvısı, iktidarsızlıktan dolayı çok seyrek boşaldığından prostat içerisinde uzun zaman kalmaktadır. Bunun sonucunda değişik prostat şikâyetleri ortaya çıkabilmektedir. Cinsel ilişki esnasında kasılma hareketi yapan prostat, prostatın esnek kalmasını, kanla beslenmesini ve içerdiği prostat sıvısının dışarı atılmasını sağlar. Bunun sonucunda da prostat metabolizması daha sağlıklı çalışmaya başlar. Böylece prostatın rahatlığı sağlanmış olur.

Prostat sıvısı alkali olup (bazik) içerisinde bulunan en önemli maddelerden biri de **çinko**dur. Çinkonun, insan vücudunda en fazla bulunduğu ortam prostat sıvısıdır. Prostat fonksiyonu hakkında önemli bilgi veren parametrelerden bir tanesi de prostat sıvısı içerisinde bulunan çinko miktarıdır. Belirtmekte fayda görüyorum; Brokoli ortalama 50 ppm çinko (50 mg çinko/kg brokoli) içerir. Brokolinin yaprakları da ortalama 60 ppm çinko (60 mg çinko/kg brokoli yaprağı) ihtiva eder. Brokoli kürü uygulaması veya sebze olarak brokoli tüketimi, yeteri kadar çinko almamızı sağlar. Son yıllarda Amerika'da satılan çinko tabletlerini özellikle prostat problemi olan hastalar yardımcı olarak kullanmaktadır. Eğer brokoli kürünü yılda en az bir defa uyguluyorsanız veya ayda en az iki defa brokoliyi sebze olarak tüketiyorsanız, takviye olarak çinko tableti almanıza gerek yoktur. Bu durum, hekiminizin farklı bir öneride bulunmadığı durumlar geçerlidir.

Değerli okuyucu, iyi huylu prostat büyümesi ve prostat içi iltihaplanma (prostatit) uzun zaman içerisinde tedavi edilmezse cinsel isteksizliğe de (iktidarsızlığa) neden olabilmektedir. Cinsel isteksizliğe karşı mükemmel bir çözüm getiren kür **keçiboynuzu** veya **havuç** kürüdür. (bakınız: Keçiboynuzu ve havuç). Prostatit veya iyi huylu prostat büyümesi şikâyeti olanların ve yakın akrabalarında prostat kanseri görülmüş olan kişilerin çoğu zaman ortak düşüncesi kendilerinin de bir gün prostat kanserine yakalanabilecekleri veya prostat şikâyetlerinin ileride kansere dönüşebileceği korkusudur. Bu durumda olan kişilere arslanpençesi kürünü önerebilirim. Arslanpençesi meme, rahim, lenf bezi ve prostat kanserine

karşı mükemmel bir önleyicidir. (Bakınız: Arslanpençesi) Ancak, arslanpençesi kürünü uyguladığınız için hekime gitmeye veya kontrollerinizi yaptırmaya gerek olmadığı düşüncesine kesinlikle kapılmayınız. Zaman zaman gerekli kontrollerinizi yaptırınız. Hekim önerileri doğrultusunda hareket ediniz.

Di-Indolyl-Methan (DIM)

Brokolinin şifa veren gücü sadece erkeklere yönelik değildir. Kadınlar da **meme kanserini önleyici gücü** artık bilinen bir gerçektir. Amerika'da bu konuda yapılan pek çok klinik deney bunu ortaya koymuştur. Menopoz dönemindeki bayanlara da yardımcıdır. Çok az suda beş dakika haşlanmış brokoli ve haşlama suyunu tüketmeleri iyi bir takviyedir. Cinsiyet hormonu östrojenin dengelenmesinde oldukça başarılıdır. Brokoli içerdiği **Di-Indolyl-Methan** (DIM) sayesinde östrojen metabolizmasının dengeli çalışmasını sağlayarak bu sayede menopoz döneminin daha sağlıklı geçmesini sağlamaktadır. Diğer bir ifade tarzıyla, DIM yüksek olması durumunda, tabii olarak **östrojen/testosteron** oranını normal sınırlarına getirmekte etkilidir. Kısaca, di-indol-methan (DIM) östrojen hormonunun metabolize olmasında yardımcıdır.

Erkeklerde, yaşlanmayı **(aging)** hızlandıran parametrelerden biri de, orta yaşlardan itibaren östrojen metabolizmasının yavaşlamasıdır. Östrojen hormon metabolizmasının yavaşlaması demek, bu hormonun akümülüsyonu (birikmesi) demektir. İşte, brokolide bulunan di-indol-methan (DIM) etkin maddesi, östrojen hormon metabolizmasının daha sağlıklı ve dengeli çalışmasını sağlayarak, bu hormonun erkeklerde yaşlanmaya neden olan birikimine engel olmaktadır.

Söz östrojen hormonundan açılmışken bir noktaya daha değinmek istiyorum. Genel bir kural olmasa da erkeklerde orta yaştan itibaren östrojen hormonu yükselmeye başlar. Bunun nedeni östrojen hormonu metabolizmasının yavaş çalışmaya başlamasıdır. Yani, östrojen hormonunun vücudumuzdaki yok edilme hızı yavaşlamaktadır. Östrojen hormonunun yükselmesi erkeklerde cinsel isteksizliğe de neden olmaktadır. İşte, brokolide bulunan üç tane etkin madde, (bunlardan bir tanesi di-indol-methandır) östrojen hormon metabolizmasını hızlandırarak, bu hormonu normal seviyesine indirebilmektedir. Brokoli kürünü prostatit veya iyi huylu prostat büyümesine karşı uygulayan hastalardan iktidarsızlık şikâyeti olanlar, (östrojen hormonuna bağlı olarak) bu kür sayesinde normal cinsel ilişki periyotlarına kavuştuklarını belirtmektedirler. Brokoli kürü aynı zamanda, östrojen hormonunun yükselmesinden dolayı iktidarsızlık çeken erkeklere normal cinsel yaşam kalitelerini geri kazandırmaktadır. Ancak, brokoli kürünü viagra gibi düşünmek yanlıştır.

Brokoli kürü östrojen hormon metabolizmasının sağlıklı çalışmasında promotor (takviye edici) özelliğe sahip olduğundan, hem osteoporoza karşı korumakta, hem kolesterolü düşürmekte hem de dokularda yeterli oranda suyun depolanmasını sağlamaktadır. Östrojen hormonunun kemik yapısının olgunlaşmasında da rolü çok önemlidir. Bu nedenle, menopoz dönemindeki bayanlara kemik yapısını takviye edici kalsiyum yönünden zengin beslenme, hatta ekstra kalsiyum takviyesi önerilir. Tüketilen yüz gram brokoli günlük ihtiyacınız olan kalsiyumun karşılanmış olması demektir. Bu sebeple menopoz dönemindeki hanımların brokoli tüketimine özen göstermeleri yararlıdır.

Değerli okuyucu, brokoli kürü prostat probleminin durumuna göre en az yirmibir gün en fazla da 90 gün şeklinde ve şikâyetlerin tekrar ortaya çıkmasıyla on-onbeş günlük kısa kürler halinde zaman zaman uygulanmalıdır. Brokoli kürü gerçekten hiçbir yan etkisi olmayan ve alınan ilaçlarla da etkileşmesi söz konusu olmayan bir sebze kürüdür. Kullananların tavsiyeleriyle hızla yayılan brokoli kürü, tüm dünyada büyük bir başarıyla uygulanmaktadır.

Bu konuda tüm dünyadan gelen mesajlar, gerek Almanya'da medikal forumlarda, gerek Amerika'daki Prostat Vakfı forumlarında gerekse de Amerika'da St. John Üniversitesi'nin prostatitis forumunda hastalar ve bilim adamları arasında karşılıklı olarak tartışılmaktadır. Ağustos 2000 tarihinde Amerikalı bir bilim adamı, St. John Üniversitesi prostatitis tartışma forumunda şu görüşü ortaya atmıştır; *"Brokoli kalsiyum açısından çok zengin bir sebzedir. Uzun müddet suyu içildiği takdirde böbrek veya prostat taşına neden olabilir. Çünkü böbrek ve prostat taşlarının temelini kalsiyum oksalatlar oluşturmaktadır. Bu nedenle kullanan hastaların dikkatli olmalarını tavsiye ediyor ve uzun müddet kullanılmaması gerektiğine inanıyorum."*

Bu görüşün aksinin doğru olduğunu belirten cevap İngiltere'de yayınlanan tıp dergisinde *"N Engl J Med 1993 Mar 25; 328(12) : 833-838"* 1993 yılında Curhan GC, Willett WC, Rimm EB, Stampfer MJ tarafından verilmiştir. Bu araştırmada varılan sonuç kısaca şu şekildedir: Besinler yoluyla yüksek miktarda alınan kalsiyum söylenenin aksine böbrek taşı oluşumunu azaltmaktadır. Brokoli kürünün üç aylık (doksan gün) uygulama döneminde, prostat ve böbrek taşlarının belirgin bir biçimde küçüldükleri bilimsel olarak gözlenmiştir. Ancak, bu konudaki araştırmalarım ve etkin madde üzerindeki çalışmalarım devam etmektedir.

Bağırsak kanseri

Gelişmiş ülkelerde en çok görülen kanser türlerinden biri de bağırsak kanseridir (kolon kanseri). Dünya Sağlık Teşkilatı verilerine göre bunun en önemli sebeplerinden biri de beslenmedir. Çünkü gelişmiş ülkelerde yağlı besinler, konserve ve konserve katkı maddeleri, salam, sosis ve et bol miktarda tüketilirken lifli (fiber) besinler çok az tüketilmektedir. Buna karşı az gelişmiş ülkelerde daha çok lifli besinlerle ve tahıl ağırlıklı olarak tüketim yapıldığından bu ülkelerde bağırsak kanseri oranı oldukça düşüktür. Her ne kadar bilimsel olarak lifli besinlerin bağırsak kanserini nasıl önlediği izah edilememişse de, bu konuda birkaç güçlü teori var. Bunlardan en açıklayıcı olanı şudur: Lifli besinler bağırsaklardaki ağır metalleri, asit fazlalığını ve toksinleri emici özelliğe sahiptir.

Brokolinin lifli yapısı

Ağır metaller genel olarak vücudumuz için zehirdirler (toksin). Lifli besinler bağırsakları daha hızlı harekete geçirdiğinden hem daha düzenli olarak hem de miktarca daha fazla dışkının bağırsak içinde fazla bekletilmeden dışarı atılmasını sağlar. Brokolinin kendine özgü lifli (selülozik) bir yapısı vardır. Bu özelliğinden dolayı bağırsaklardaki toksinleri emme özelliği diğer lifli besinlere göre çok daha fazladır. Bağırsaklarda bulunan bazı bakterilerin salgıladığı proteinler kanserojen özelliklidir. Brokoli sayesinde protein yapılı bu kanserojen maddeler bağırsaklarda fazla bekletilmeden dışarı atılmış olurlar.

Brokolinin şeker hastalarına **(diabetes mellitus)** olumlu katkısı da dikkate değer ölçüdedir. Kandaki şekerin (glukoz) yüksekliği doğrudan doğruya insulin hormonuna bağlıdır. Kan şekerini ayarlayan ve dengede tutan insulin hormonudur. Kısaca, vücudumuzda insulin hormonu yeterli derecede üretilemiyorsa, kan şekeri de ona göre yükseliyor demektir. Brokoli sebzesi yüksek derecede lif (fiber) içermektedir. Yüksek oranda lifli besinlerin tüketilmesi kan şekerinin ayarlanmasını kolaylaştırır. Bu da daha az insulin hormonuna ihtiyaç var demektir. Brokolide bulunan lifli yapı çözünebilir bir yapıya sahiptir. Çözünebilir olması da midenin daha geç boşalması anlamına gelir. Bundan dolayı glukozun bağırsaklardaki emilmesi de (absorpsiyon) gecikmektedir. Brokoli kürünü uygulayan şeker hastaları kan şekeri seviyelerinin yavaş yavaş düştüğünü göreceklerdir. Kısaca, brokoli kan şekerinin kontrol altına alınmasında ve dengelenmesinde yardımcı rol oynamaktadır. Brokoli kürünün bu yardımcı rolü hiçbir zaman insulin veya kan şekerini düşürücü ilaç yerine geçtiği anlamına gelmez. Bu konuda sorularınız olduğu takdirde, hekiminize danışınız.

Kemik erimesi (osteoporoz)

Brokoli içerdiği zengin kalsiyum oranından dolayı **osteoporoz (kemik erimesi) hastalarına** da yardımcıdır. Lahana, brokoli, karnabahar, maydanoz hepsi birer kalsiyum deposudur. Birçok kez vurguladığım gibi, bir sebze veya meyvede bir mineralin veya farklı bir etkin maddenin bol miktarda bulunuyor olması, vücudumuza aynı oranda bolca alınır anlamına gelmez. Ancak, brokolide kalsiyum hem çok zengindir, hem de vücudumuza zenginliği oranında alınır. Özellikle menopoz dönemindeki bayanların bol süt içerek desteklemeye çalıştıkları kalsiyum açıkları aynı kalmaktadır. Ağırlıkça eşit miktarlardaki brokoli ve sütü karşılaştırdığımız zaman, brokoliden çok daha fazla kalsiyum aldığımızı görürüz. Süt içerek kalsiyum açığını kapatmaya çalışan osteoporoz hastalarının bu konudaki gayretleri boşunadır. Ayrıca, brokoli süte göre daha avantajlıdır, çünkü brokolide yağ yoktur ve kolesterolün düşürülmesinde iyi bir destekleyicidir, sütteyse kolesterolü yükselten yağ grupları vardır.

Yeri gelmişken belirtmekte tekrar fayda görüyorum, kemik yapısının en önemli inorganik (mineral) yapı taşlarından bir tanesi kalsiyumdur. Ancak, osteoporoz (kemik erimesi) hastalığı kalsiyum açığı problemi değildir. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmesiyle de osteoporoza karşı önleyici veya koruyucu önlem alınmış olunmaz. Osteoporoz yaşlı insanlarda (kadınlarda menopoz ve menopoz sonrası, erkeklerdeyse altmış yaşından sonra) daha sık görülmektedir. D-vitaminiyle kalsiyum depolanması doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle D-vitamini eksikliği kalsiyum emilimini de azaltır. Yaşlı insanların gün ışığından kendilerini mahrum etmemeleri gerekir. Çünkü D-vitamini oluşumu için gün ışığı şarttır. Ayrıca, C-vitamini de kemik yapısının ağ-örgü yapısının oluşumunda ve korunmasında doğrudan etkilidir. Alman asıllı bilim adamı Prof. Dr. Jürgen Vormann yaptığı araştırmalarda C, K ve D vitamin takviyelerinin osteoporoz hastalarında fonksiyonel olduğunu 15.04.2004 tarihinde JournalMED'de yayınlamıştır. Brokolinin hem C-vitamini hem de kalsiyum deposu olduğu göz önünde bulundurulursa osteoporoz hastaları için önemi daha da belirginleşir.

Osteoporoz rahatsızlığının ortaya çıkışında birçok neden vardır. Vücudumuzun asit-baz dengesini ayarlayan en önemli organımız böbreklerimizdir. Besinler üzerinden aldığımız asidin fazlası böbrekler üzerinden idrar yoluyla vücuttan atılır. İleri yaşlarda, böbreklerin asit atılımı yavaşlayarak, vücutta gizli asit artımına veya asit birikimine neden olur. Asit miktarının artması kemik yapısındaki minerallerin, kemiği yavaş yavaş terk etmeye başlaması anlamına gelir ve bu da kemik erimesinin ortaya çıkması anlamına gelir. Böyle durumda olan hastalara, asit yapıcı beslenme yerine, bazik beslenmeyi destekleyici besinleri önermek oldukça faydalı olacaktır.

Yüksek oranda protein tüketimi (proteince zengin beslenme) asit oluşumunu artırdığından osteoporozu hızlandırmaktadır. Ancak, kemik matris yapısının korunmasında dengeli bir şekilde, aşırıya kaçmadan proteine mutlaka ihtiyaç vardır. Çünkü proteinlerin yapıtaşı olan aminoasitler kemik yapısının korunması için birinci derecede önemlidir. Osteoporoz hastaları protein bakımından zengin hayvansal besinlerden ziyade proteince zengin olan bitkisel beslenmeyi tercih etmelidirler. Bitkisel olarak protein açısından en zengin bitkiler soya ve ıspanaktır. Et türleri protein bakımından çok zengin olmalarına rağmen asit oranını en hızlı yükselten besin grubundadırlar. Bu konudaki beslenme şekli için hekiminize danışınız.

Brokoli içerdiği diüretik (idrar söktürücü) maddelerden dolayı tansiyon yüksekliği olan hastalara da destek olmaktadır. Yukarıda belirtildiği gibi içerdiği yüksek orandaki lifli yapı, kandaki toplam kolesterolü düşürdüğü gibi, aynı zamanda halk arasında **kötü kolesterol** olarak bilinen LDL'yi de (Low Density Lipoprotein) düşürmektedir.

Hamile bayanlar ve brokoli kürü

Brokolinin içerdiği Indol-3-Carbinol (I3C), östrojen hormonunu modüle ettiğinden hamile bayanların brokoli kürü uygulamamaları gerekir. Beslenme amaçlı olarak brokoli salatası veya yemeğini tüketmelerinde bir sakınca yoktur.

Fibrokistler

Kadınların iyi huylu rahatsızlıklarından biri de hastanın memesinde eline bir sertlik veya kitle gelmesidir. Yakınmalar arasında meme ağrısı, meme başı akıntısı da olabilir. Memenin bu iyi huylu rahatsızlıkları modern tıpta detaylı bir şekilde sınıflandırılmıştır. Bunlar arasında iyi huylu olarak en sık rastlananları

- fibrokistik değişiklikler
- fibroadenom
- intraduktal papillom
- duktal ektazi ve
- mastit

dir. Fibrokistik değişimler, genel bir kural olmasa da doğurganlık çağındaki hemen hemen her iki kadından birinde sıkça görülmektedir. En belirginleri memede yoğunluk artışı, fındık büyüklüğüne varan nodüllerin ele gelmesi, ağrı ve hassasiyettir. Kistler adet öncesi (mensturasyon) şişer ve ağrı yapabilirler. Bu şişmelerin nedenlerinden en önemlisi aylık hormonal değişiklerdir. Fibrokistlere karşı brokoli kürünün nasıl uygulanacağını aşağıda üç numaralı kürde açıklanmıştır.

Fibrokistler ve anemi

Değerli okuyucu, demire bağlı kansızlık (anemi) çok önemli bir rahatsızlıktır.

- Allerjik reaksiyonlar,
- Fibrokist,
- Depresif bir yaşam,
- Kalp çarpıntısı,
- Kalpte ritim bozukluğu,
- Saç dökülmesi,
- Romatizmal şikâyetler,
- Kronik yorgunluk,
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması,
- Tiroid şikâyetleri,
- Hormon dengesizliği

gibi bir çok hastalığın tetikleyicisi anemidir. Demire bağlı anemi, fibrokistlerin oluşumunda ve hızlı bir şekilde gelişmelerinde etkilidir. Eğer sık sık kansızlık şikâyeti yaşıyorsanız veya kronik kansızlık şikâyetiniz varsa mutlaka tedavi olmanız gerekir. Öncelikle vücudunuzun demir deposunu kontrol ettiriniz ve hemoglobin (HGB) değerinizin 12'nin altına düşmemesine özen gösteriniz.

Aneminin dışında başka bir rahatsızlığınız varsa, öncelikle anemi şikâyetinin tedavi edilmesi gerekir, çünkü anemi tedavi edilmediği takdirde mevcut olan diğer rahatsızlığın tedavisi uzun zaman alabilir. Unutmayınız, kansızlık aynı zamanda bağışıklık sisteminin zayıflığı demektir. Bağışıklık sistemi zayıf olan hastaların çok daha zor tedavi olduklarını göz ardı etmeyiniz. Sürekli anemi şikâyeti yaşayanlar, aynı zamanda birkaç rahatsızlığı da beraber yaşamak durumunda kalabilmektedirler. Aneminin ortadan kalkmasıyla mevcut olan birçok şikâyet de kendiliğinden kaybolmaktadır. Unutmayınız, anemi yaşam kalitenizi hem çok olumsuz etkiler hem de birçok şikâyeti de eş zamanlı olarak yaşamanıza neden olur. Anemi uzun müddet tedavi edilmediği takdirde çok sayıda farklı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve kalıcı rahatsızlıkların gelişmesine neden olabilmektedir.

DİKKAT !

Brokoliyi satın alırken ve satın aldıktan sonra da mutlaka dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

■ Satın alırken taze olmasına dikkat ediniz.
■ Brokolinin renginin yeşil olmasına dikkat ediniz, sararmış olanları almayınız.
■ Uzun müddet kullanacağınız için, 250 gramlık porsiyonlar halinde derin dondurucuda saklayınız. Her gün bir paket kullanınız. Derin dondurucuda koruma altına aldığınız (stokladığınız) brokoli özelliğini kaybetmeden altı ay kalabilir.
■ Taze olarak satın aldıysanız, buzdolabınızın normal bölümünde 3 günden fazla bekletmeyiniz. En doğrusu yine porsiyonlarhalinde derin dondurucuda koruma altına almaktır.
■ Süpermarketlerin derin dondurulmuş sebze reyonlarında paketler halinde satılan brokolinin de yeşil olmasına dikkat ediniz. Fazlaca aldığınız paketleri mutlaka evinizdeki derin dondurucuda saklayınız.
■ Aktarlarda veya bazı marketlerde **kurutulmuş brokoli** satılmaktadır. Kürler için onları kullanmayınız. Kurutulmuş brokolinin tazesine göre olan etkisi yaklaşık %15 civarındadır.
■ Beyaz lahananın yapraklarında ve brokolinin göbek kısmı üzerinde veya yapraklarında böcek ısırığı ya da herhangi bir parazitin yerleştiğini görürseniz, o lahanayı veya brokoliyi satın almayınız. Bunun nedenini kısaca şu şekilde açıklamak istiyorum. Hemen hemen tüm bitkiler dışarıdan gelebilecek parazitlere karşı kendilerini korumak amacıyla değişik kimyasal özelliği olan zehirli maddeler üretirler. Bu zehirli maddeler genel olarak yapraklarda veya karnabahar ve brokoli gibi sebzelerin hem yapraklarında hem de göbek kısmında üretilir.

Brokoli, karnabahar ve beyaz lahananın yapraklarında, tadı hafif acımtırak olan **glucosinolate** adı verilen bir madde üretilir. Bu glucosinolate maddesi, **herbivorous** (bitkilerle beslenen) böcekler için öldürücü bir zehirdir. Beyaz lahananın veya brokolinin yapraklarını veya karın bölgelerini beslenmek amacıyla ısıran parazit birkaç saniye sonra ölmektedir. Çünkü onlar için glucosinolate öldürücü bir zehirdir. Böcekler için bir zehir olan glucosinolate, insanları hem kansere karşı koruyan hem de kansere karşı savaşan önemli bir etkin maddedir.

Peki, neden böcekler tarafından ısırıldığını gördüğümüz karnabaharı, lahanayı veya brokoliyi tüketmemeliyiz? Glucosinolate insanlar için faydalı, böcekler için zararlı bir maddeyse insanlara nasıl bir zararı olur?

Bu soruların cevabı biraz daha detaylı açıklama gerektirmektedir. Yaprak hücrelerinin içinde bulunan glucusinolate maddesi ayrı bir bölümünde bulunur, buna oda da diyebilirsiniz. Myrosinaz adı verilen enzim de aynı hücrenin ayrı bir bölümünde (oda) bulunur. Yaprağı ısıran böcek, yaprak hücresinin ayrı ayrı bölümlerinde bulunan bu iki ayrı maddenin birbirleriyle karışmasına neden olur. Myrosinaz enzimi, glucosinolate maddesini insan sağlığı için zararlı olabilecek bir maddeye dönüştürür.

İşte bu nedenlerden dolayı, böcekler tarafından ısırılmış bu tür sebzelerin tüketilmemesi gerekir. Böcek ısırıklarını çıplak gözle görmek mümkündür. Brokoli haşlandığı zaman myrosinaz enzimi tüm özelliğini yitirir.

Myrosinaz ile glucosinolate bir araya geldiğinde serbest halde kükürt açığa çıkmaktadır. Ayrıca, glucosinolate da reaksiyona girdiğinden yok olmaktadır. Sonuçta kansere karşı etkin rol oynama gücü ortadan kalmaktadır.

KÜR 1
İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİNE VE PROSTATİTE KARŞI
ŞİKÂYETİNİZ 1-2 YILDAN BERİ DEVAM EDİYORSA

Yaklaşık yarım litre kaynamakta olan suyun içine 200-250 gram brokoliyi atınız. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak en fazla dört-beş dakika haşlayınız. Ilıdıktan sonra süzüp ayırınız. Üçte birini sabah, üçte birini öğlen ve üçte birini de akşam aç karnına içiniz. Brokoli suyunu içtikten sonra yirmi dakika hiçbir şey yiyip içmeyiniz (su hariç). Eğer çalışan bir insan olarak öğle üzeri evinizde bulunamıyorsanız, yarısını sabah, diğer yarısını da akşam aç karnına içebilirsiniz. Haşlanmış olan brokoliyi de yemeklerinizin arasında salata olarak tüketebilirsiniz. Haşlanmış brokoli parçalarını tüketmek zorunda değilsiniz. Mühim olan haşlama suyunu tüketmektir. Her yedi günlük uygulamanın sonunda üç gün ara veriniz. Toplam uygulama zamanı yirmi bir gün olacaktır (üç günlük aralar hariç). Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu kez on beş günlük brokoli kürü uygulamanız gerekir. Sabah erken işe gitmek durumundaysanız, sabah ve akşam içeceğiniz haşlanmış brokoli suyunu akşam hazırlayınız. Geri kalan yarısını sabah içimi için buzdolabında koruma altına alabilirsiniz.

KÜR 2
İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİNE VE PROSTATİTE KARŞI
ŞİKÂYETİNİZ 2 YILDAN FAZLA DEVAM EDİYORSA

Kür 1'in aynısıdır. Sadece uygulama zamanı daha fazladır. Bu durumda en az kırkbeş gün uygulanır (üç günlük aralar hariç). Uygulama tamamlandıktan sonra şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa on beş günlük brokoli kürünü uygulamak gerekir.

KÜR 3
KADINLARIN GÖĞSÜNDEKİ FİBROADENOMLARA (FİBROKİSTLERE) KARŞI

Taze ve koyu yeşil renkli olan brokoliden yaklaşık 200-250 gram alınız ve kaynamakta olan yarım litre suyun içerisine atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte altı dakika haşlayınız. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ağzı açık olarak ılımaya bırakınız. Yarısını sabah kahvaltısından yirmi dakika önce aç karnına, diğer yarısını da öğlen yemeğinden yirmi dakika önce aç karnına içiniz. Yirmibir gün boyunca her gün taze hazırlanıp içilmesi gerekir. Haşlama suyu içerisindeki haşlanmış brokoliyi tüketme zorunluluğu yoktur. Arzu edilirse tüketilebilir. Duruma göre zaman zaman kür tekrar edilebilir.

DİKKAT !

■ Hormonlu ve transgen tohumdan elde edilen brokoliyi bu amaçla kullanmayınız. Satın alacağınız brokolinin taze ve diri olmasına dikkat ediniz. Sararmış olan brokoliyi satın almayınız. İhtiyacınız olan yirmi bir günlük brokoliyi 200-250 gramlık porsiyonlar halinde derin dondurucunuzda saklayabilirsiniz. Derin dondurucuda sakladığınız brokoli altı ay boyunca etkin özelliğinden hiçbir şey kaybetmez. Kürü uygulayacağınız yirmi bir gün boyunca uzun ara vermemeniz gerekir. Bu nedenle ihtiyacınız olan yirmi bir günlük brokoli miktarını stoklamanızı öneririm.

■ Bu kürü uygularken kahve, çikolata, ceviz (tazesi veya kurusu), portakal, portakal suyu ve taze beyaz üzüm tüketilmemelidir.

Sıkça sorulan sorular

Brokoli kürünün uygulamasıyla ilgili sık gelen sorulardan bir tanesi de şudur:

"Kaynamakta olan suya derin dondurucudan çıkardığımız brokoliyi atıyorum. Suyun kaynaması bir müddet duruyor. Hangi zamanı esas alacağım?"

Cevap: Kaynamakta olan suya atılan dondurulmuş brokoli, tencerede kaynayan suyun kaynamasını bir müddet durdurur. Tenceredeki su tekrar kaynamaya başlayınca zamanı saymak gerekir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KARNABAHAR

Latince Adı : Brassica oleracea var. botrytis l.
İngilizce : Cauliflower
Almanca : Blumenkohl

Özellikleri

- İdrar yolları enfeksiyonuna karşı
- Kronik idrar yolları enfeksiyonuna karşı
- Mide kanserini önleyici
- Mide ülserine karşı
- Alzheimer'i önleyici.

Karnabahar, özellikle **kronikleşmiş idrar yolları enfeksiyonlarında** bilinen en etkili sebzedir. Almanya'da medikal forumlarda karnabahar kürünü önerdiğimde, kronik idrar yolları enfeksiyonlarını yıllardır çeken bayanlardan aldığım e-mailler beni çok mutlu etmiştir. İlk belirttikleri şey antibiyotik tedavilerinin artık kendilerine yardımcı olmaması ve tekrar tekrar idrar yolları enfeksiyonlarına yakalanmalarıydı. Ancak, karnabahar kürünü uyguladıktan sonra bu sorunlarından kurtulduklarını mutlulukla belirtmişlerdir.

Kronik idrar yolları enfeksiyonuna karşı karnabahar kürü uygulanırken aşırıya kaçmadan bir miktar C-vitamini takviyesi yapmakta fayda vardır. Çünkü alınan ek C-vitamini idrarı asidik yapacağından, idrar yolları enfeksiyonuna neden olan bakterilerin yok edilmelerinde de yardımcı ve destekleyici rol oynayacaktır. İdrarın asidik olması, idrar yollarındaki bakterilerin çoğalmalarının (üremelerinin) önemli bir oranda yavaşlatılması, durdurulması veya engellenmesi anlamına gelir. Zaman zaman uygulanacak olan karnabahar kürü, özellikle kronik idrar yolları enfeksiyonu şikâyeti olanlara mükemmel bir önleyici çözümdür.

Karnabaharı kullanırken karın bölgesinin çevresindeki 4-5 adet yaprağı da

beraberinde pişirmenizde büyük fayda vardır. Çünkü yapraklarında kansere karşı önleyici gücü olan beş tane koruyucu etkin madde bol miktarda mevcuttur. Bunlar sırasıyla **alfa-tokoferol** (E-vitamini), **caffeic asit, kaempferol, phytic asit** ve **rutindir.** Özellikle E-vitamini ve caffeic asit, yapraklarında daha zengindir. Karnabaharın yaprakları bununla da kalmayıp tam yedi tane kataraktı önleyici **(anticataract)** etkin madde içermektedir.

Yine, karnabaharın yapraklarında bilinen dokuz tane tansiyon düşürücü **(hypotensive)** aktif madde bulunmaktadır. Bunlardan en önemli iki tanesi **alpha-linolenic asit** ve **tryptophan**dır. Karnabaharın bir diğer özelliği de yirmi bir tane antioksidan madde içermesidir. **Kansere karşı koruyucu antioksidan maddeler** yine özellikle yapraklarında yoğunlaşmıştır. Bu nedenle, size önerim karnabaharı kür olarak uygulamaya karar verdiğiniz takdirde bir miktar yapraklarını da kullanmanızdır. Haşladığınız karnabaharın da suyunu atmayınız. Eğer çok az su kullanarak hafif ateşte en fazla beş dakika haşlarsanız, suyunu da servis yapabilir veya içebilirsiniz. Yapraklarını yemek zorunda değilsiniz, çünkü hemen hemen gerekli tüm etkin maddeler haşlama esnasında fazlasıyla suyuna geçmektedir.

Karnabaharın haşlanması esnasında kendine özgü bir koku yayılır. Eğer, o gün karnabahar pişirilmişse, kapıdan içeriye girdiğinizde mutfaktan yayılan kokusundan kolayca anlayabilirsiniz. Her yemeğin kendine has bir kokusu vardır. Ancak, karnabaharın pişirilmiş kokusu, pek çok insana hoş gelmemektedir. Kendine özgü bu kokuyu veren, karnabaharda bulunan kükürtlü bileşiklerden kaynaklanmaktadır. Bunlardan bazıları **dimethyl sülfid**, **allyl isothiocynate** ve **trimethylsülfid**dir. Çiğ olarak, tadına bakıldığında çok hafif buruk-acı bir tat algılanır. Bu da, içerdiği **sinigrin** maddesinden kaynaklanmaktadır.

Karnabaharın yapraklarında bu kadar şifalı madde varmış diyerek yemeklerinizde abartılı sayıda karnabahar yaprağı kullanmanıza gerek yoktur. Karnabaharı tansiyon düşürücü bir ilaç olarak da düşünmemek gerekir. Burada vurgulanmak istenen, pazardan aldığınız karnabaharın yapraklarının da ne derece şifalı olduğunu ortaya koymak ve yapraklarının tümüyle atılmasını önlemektir.

Karnabaharın yapraklarında bulunan antioksidan maddelerin bazılarını aşağıdaki tabloda görebilirsiniz. Kansere karşı koruyucu olan bu etkin maddelerin çoğu, aynı zamanda da antioksidan özelliklidir.

>>> KARNABAHARIN ÖZELLİKLE YAPRAKLARINDA BULUNAN ANTİOKSİDAN MADDELERDEN BAZILARI

Antioksidan madde	Antioksidan madde
Alanine	Alfa-tokoferol (E-vitamini)
Ascorbic acid	Beta-karoten
Ferulic acid	Histidin
Salicylic acid	Quercitrin
Phytic acid	Quercetin
Kaempferol	Rutin
Chlorogenic acid	P-hydroxy-benzoic acid
Chlorophyll	P-coumaric acid
Caffeic acid	Selenyum

Karnabahar, **enfeksiyonlara karşı** etkin ve antibakteriyel birçok aktif madde içermektedir. Bunlardan bazıları **stigmasterol, vanillic asit, squalene, sinigrin, sinapic asit, salicylic asit, quercitrin, quercetin**dir. Karnabaharda çok az miktarda bulunan **feruiik asit**se çok yönlü etkin bir maddedir. Bu yönlerinden en önemlileri **antibakteriyel** (bakteri yok edici), **antikanser** (kansere karşı koruyucu), **antialerjik** ve **antiviral** olmasıdır. Bu etkin madde çok az miktarda bulunmasına rağmen, karnabahardaki diğer bazı aktif maddeler ferulic asidi oldukça güçlendirmektedir. Ferulic asidin diğer bir özelliği de metal-chelator olmasıdır yani ağır metalleri kimyasal olarak kendisine bağlayarak vücudumuzdan uzaklaştırmasıdır. Karnabahar içerdiği çok fonksiyonlu **quercitrin** maddesinden dolayı da karaciğer metabolizmasında oluşan toksinlerin vücudumuzdan kolayca atılmasını **(antihepatotoxic)** sağlar.

Karnabahar, bol miktarda **fosfor** içermektedir (yapraklarında 650 – 9000 ppm, karın bölgesinde ise 375 – 7400 ppm). Fosforun en önemli özellikleri osteoporoz rahatsızlığını önleyici **(antiosteoporotic)**, kemik oluşumunu destekleyici **(osteogenic)** ve bağışıklık sistemini güçlendirici olmasıdır. Yaprakları zengin bir kükürt deposudur. (1200 – 12000 ppm). Kükürt antiseptik, parazit öldürücü ve sivilceleri yok edicidir. **(antiacne)**

Karnabahar **stearic asit** (göbek bölgesinde 30 – 400 ppm, yapraklarında 70 – 750 ppm) içermektedir. Stearic asit, kolesterol düşürücü **(hypocholesterolemic)** özelliğe de sahiptir. Karnabaharın içerdiği thiamin, **Alzheimer** hastalığına karşı koruyucu özelliği olan bir maddedir. **Thiaminnin,** aynı zamanda, **antimigraine** (migrene karşı)'dir.

İçeriğinde bulunan **threonine** ve **quercitrin** ülsere karşı etkin **(antiulcer)** maddeler oldukları için karnabahar özellikle ülser problemi olanların rahatlıkla tüketebileceği bir sebzedir. Ülser **(ulcus)**, midede ve onikiparmak bağırsağında görülen bir hastalıktır. Bu rahatsızlığın ortaya çıkmasında rol oynayan önemli etkenlerden biri de bir tür bakteridir. Bu bakteri **helicobacter-pylori**dir. Yapılan klinik deneyler bu bakterinin mide ülserinde **(ulcus ventriculi)** %70, onikiparmak bağırsağı ülserindeyse **(ulcus duodeni)** %90 rol oynadığını ortaya koymuştur. Çalışmalarımda gördüğüm, karnabaharın içerdiği bazı etkin maddelerin helicobacter-pylori bakterisine karşı mükemmel bir silah olduğudur. Şunu belirtmekte fayda görüyorum: Nikotin, alkol, kahve, stres, psikolojik durum ve yatkınlık bu rahatsızlığın ortaya çıkmasında önemli rol oynayan faktörlerdir.

Midenin birinci derecedeki vazifesi proteinlerin sindirilmesi, mikropların ve bakterilerin öldürülmesidir. Mide, bu vazifesini yerine getirebilmek için mide özsuyu salgılar. Mide özsuyu proteinlerin sindirilebilmesi için hem enzim hem de mikropların ve bakterilerin öldürülebilmesi için seyreltik hidroklorik asit içerir. Mide bir günde üç litreye kadar mide özsuyu salgılayabilir. Mide özsuyunun pH değeri 2 civarındadır. Yani, kuvvetli bir asittir.

Mide ülserine neden olan **helicobacter-pylori,** kuvvetli asit özelliği olan mide özsuyuna karşı direnç göstermektedir. Dirençli olmasının nedeniyse, salgıladığı enzimin bu bakterinin çevresini bazik yapmasıdır. Bakteri bu sayede kendisini kuvvetli mide asidine karşı koruyabilmekte ve mide iç çeperinde rahatlıkla çoğalarak mide mukozasını tahrip edebilmektedir. Tahrip olan mide iç duvarının tedavi edilebilmesi için önce asit salgısının durdurulması, diğer taraftan antibiyotikle de **helicobacter-pylori bakterisi**nin yok edilmesi gerekir. Bu konuda hekiminizin sizlere vereceği ilaçları kullanmayı ihmal etmeyiniz.

Değerli okuyucu, brokolinin de **mide ülserine** karşı etkili olduğunu belirtmiştim. Ancak, mide ülserine karşı karnabaharın tedavi gücü gerçek bir mucizedir. Bu nedenle mide ülseri şikâyeti olanların karnabahar kürünü uygulamalarını hararetle tavsiye ederim. Kürün uygulanışı da gayet kolaydır. Kürü uygulamaya başladıktan sonra mide ülseri şikâyeti olanlar, şikâyetlerinin yavaş yavaş azalmasına şaşıracaklar. Bu kürü uygularken tuz kullanmamalısınız ve kullanacağınız yağ mümkün olduğu kadar az miktarda bitkisel sıvı yağ olmak zorundadır.

Kullanılacak yağ porsiyon başına bir tatlı kaşığını geçmemelidir. Sıvı yağı ne kadar az kullanırsanız o kadar iyidir. Kür kullanma şekli için uygulama 2'ye bakınız. Mide ülserine karşı bu kür uygulanırken, aynı zamanda mide kanserine karşı önleyici kür de uygulanıyor demektir.

KÜR 1
KRONİK İDRAR YOLLARI ENFEKSİYONLARINA KARŞI

250 – 300 gram karnabahar yaklaşık 750 gram kaynamakta olan suya ilave edilir. Ağzı kapalı olarak beş-altı dakika kısık ateşte haşlanır. Haşlanmış karnabahar suyunun yarısı sabah, diğer yarısı da akşam (aç veya tok farketmez) içilir. Her gün taze olarak hazırlanır. Yedi gün devam edilir ve üç gün ara verilir. Üç gün aradan sonra tekrar yedi gün uygulanır ve tekrar üç gün ara verilir. Son olarak tekrar yedi gün uygulanır ve kür tamamlanmış olur. Karnabahar kürü toplam yirmibir günlük bir kürdür (üç günlük aralar hariç).

3 x 7U + 3A
U = 7 gün uygulanır
A = 3 gün ara verilir

Bu formülün anlamı şudur: Üç tane yedi gün uygulanıp, her yedinci günün sonunda üç gün ara verilecektir. Toplam yirmibir gün uygulanacak demektir. Her yedinci günün sonunda verilecek olan üçer günlük aralar uygulama süresine dahil değildir.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta karnabaharın taze olmasıdır. Pişmiş olan karnabaharı da öğle veya akşam yemeklerinizde salata olarak tüketebilirsiniz. Şikâyetlerinize göre kürü tekrar edebilirsiniz.

KÜR 2
MİDE ÜLSERİNE KARŞI TEDAVİ EDİCİ KÜR

Haftada üç defa çok az suda az haşlanmış bir porsiyon karnabahar yemeyi rahatsızlık ortadan kalkana kadar alışkanlık haline getirmek gerekir. Tencerede kalan suyu da tüketmek gerekmektedir. Bu kür uygulanırken çok az miktarda (porsiyon başına en fazla bir tatlı kaşığı) sıvı yağ kullanabilirsiniz.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

PATATES

Latince adı : Solanum tuberosum
İngilizce : Potato
Almanca : Kartoffel

Özellikleri
- Bağırsak kanserini önleyici, durdurucu ve tedavi edici
- Ani kan şekeri düşmesine karşı

Patates bağırsak kanserine karşı güçlü bir önleyici, durdurucu ve tedavi edici güce sahiptir. Kullanılacak olan patateslerin özellikle yeşillenmemiş, filizlenmemiş, kararmamış ve yara almamış olmalarına dikkat etmek gerekir. Yeşillenmiş patates **solanin** maddesi içermektedir. (bakınız: Kitabın sonundaki Açıklama 3) Patateslerinizi kesinlikle buzdolabında koruma altına almayınız. Çünkü soğuk ortamlarda koruma altına alınan patateslerde redükleyici özelliği olan şeker oluşur. Redükleme özelliği olan bu şeker acrylamid maddesinin ön basamaklarını teşkil eder. **Acrylamid** klinik deneylerle kanıtlanmış kanserojen bir maddedir. Patateslerinizi ne kadar sıcak ortamlarda koruma altına alırsanız içerdiği nişasta da o kadar hızla şekere dönüşür ve tatlılaşır. Bu sağlık açısından istenmeyen bir durumdur.

Patatesin içerdiği nişasta çok fazla oranda şekere dönüşmüşse, pişirilmesi esnasında kararmaya başlar. Ayrıca, patateslerinizi soyduktan sonra havayla çok uzun zaman temas ettirdiğinizde de tıpkı elmanın soyulduktan sonra havadaki oksijen yüzünden kararması gibi kararmaya başlarlar. Bu kararma zararlı değildir. Bu durum her ikisinin de içerdiği karbonhidratın oksitlenmesinden kaynaklanmaktadır. Patatesler pişmeye başlarken bu kararma kaybolur. Soydukları patateslerin kararmasını istemeyen bayanlar, onları suyun içerisine koyarlar. Tekrar hatırlatmakta fayda görüyorum, eğer satın aldığınız patatesler dıştan

kararmışsa veya soyarken kararmış kısımları varsa, bu patatesleri kesinlikle kullanmayınız.

Patateste bulunan glycoalkaloidlerden önemli bir tanesi de **alfa-lipoin asit**tir. Alfa-lipoin asit çok yönlü bir antioksidan olup, yağda ve suda çözünme özelliğine sahiptir.

Beslenme ve bağırsak kanseri

Bağırsağımızın iki ana görevi vardır. Birincisi, suyun alınmasını ve tükettiğimiz besinlerin içerdiği maddelerin emilmesini sağlamaktır. İkincisiyse, zararlı patojenlerin (zararlı organizmaların) vücuda girmesine engel olmaktır. Onikiparmak bağırsağından başlayarak artan bir oranda, örneğin ince bağırsağın veya kalın bağırsağın 1 gram içeriğinde, sayıca 1012 tane mikroorganizma (örneğin bakteri) bulunabilir. Yani, bağırsağın bir gram içeriğinde sayıları bir trilyona varan bakteri bulunabilir. Bu sayısal değer, bağırsağımızın bakterilere karşı nasıl güçlü bir bariyer oluşturduğunu anlamamız için yeterlidir.

Yeni doğmuş bebeklerin bağırsaklarında bakteri bulunmaz. Annenin emzirmesiyle beraber bebeklerin bağırsaklarında sadece bifido-bakterileri yerleşmeye başlar. Bebek, anne sütü dışında besin almaya başladığında çok sayıda değişik bakteri bağırsaklara yerleşir ve bağırsak florası da yavaş yavaş oluşmaya başlar. Yetişkin bir insanın bağırsaklarında sayıları 450 ile 500 arasında değişen farklı bakteriler bulunur. Henüz bu bakterilerin ancak %40'ı hakkında bilgi sahibiyiz. *"Peki, bu kadar çeşitli bakteri nasıl oluyor da bulunabiliyor?"* diye bir soru sorabilirsiniz.

Bunun sebebi insanın çok farklı besinler tüketmesidir. Bağırsaklarla ilgili başka bir sayısal değer daha verecek olursak, yetişkin bir insanın bağırsaklarının iç yüzeyi yaklaşık 400 m^2'dir. Unutulmamalıdır ki, bağırsaklarımız en büyük bağışıklık sistemi organımızdır. Yüzeyi bu kadar büyük olan bir alanın, bağışıklık sistemimiz tarafından kontrol edilmesi, savunulması ve denetlenmesi kolay bir iş değildir. Bu nedenle beslenmemize dikkat ederek bağışıklık sistemimizin sağlıklı çalışmasına ve güçlü kalmasına büyük ölçüde yardımcı olabiliriz.

Bağırsaklarımızda bulunan bakteriler aldığımız besinlerin içeriğinde bulunan maddelerle beslenirler. Örneğin, tükettiğimiz bitkilerin (sebze, meyve) hücre zarlarında bulunan polysaccaridlerle (tükettiğimiz bitkisel besinlerde bulunan bir tür şeker) bitkilerin içerdiği nişasta ve proteinler bağırsaklarımızda bulunan bakteriler için birer besin kaynağıdır. Bakterilerin aldıkları bu maddeler, bakterilerin metabolizmalarında kullanılır ve dışarıya değişik maddeler olarak atılır.

Atıldıkları yerse, tabi ki yine bağırsağın içerisidir.

Şimdi, bu durumu bir örnekle açıklayalım. Bağırsağımızın içinde bulunan bakteriler tarafından alınan polysaccaridler kısa zincirli yağ asiti **(short chain fatty acid SCFA), asetat, propiyonat** ve **butyrat** olarak tekrar dışarı (bağırsağın içine) atılır. Bakteriler tarafından kısa zincirli yağ asidine, asetata, propiyonata ve butyrata dönüştürülen bu maddeler de bağırsağımızın epitel hücreleri tarafından emilir. Emilen bu maddeler insan için birer yakıttır, yani bizim için bir enerji kaynağı oluşturur.

Tükettiğimiz besinler sadece şeker (karbonhidrat) içermezler, protein ve yağ da içerirler. Bu takdirde bağırsaklarımızda bulunan bakteriler proteinleri de alıp, kendi metabolizmalarında amonyak, segonder amin, phenol (fenol) ve indollere dönüştürerek dışarı (bağırsağın içerisine) atarlar. Bu maddeler bağırsak kanserinin oluşumuna sebep olabilmektedir.

Bağırsaklarımızda bulunan bazı bakteri türleri, safra kesesi üzerinden bağırsağa dökülen safra asidini de emerek kendi metabolizmalarında **segonder safra asidi**ne dönüştürüp dışarı verirler ki sekonder safra asidi de bağırsak kanserine sebebiyet verebilen bir asittir.

Değerli okuyucu, verdiğim örneklerden de anlaşılacağı gibi, bağırsak florasının dengesi ve sağlıklı çalışmasının insan sağlığı üzerindeki önemi çok önemlidir. Eski bir Çin atasözünü bu noktada tekrar hatırlatmak istiyorum: *"Sağlıklı çalışan bağırsaklar, hekimleri aç bırakır."*

Bağırsak kanseri kadınlarda meme kanserinden sonra, erkeklerdeyse akciğer ve prostat kanserinden sonra en sık görülen kanser türüdür. Patatesle ilgili konumuza tekrar devam etmeden önce bir noktayı belirtmekte fayda görüyorum. Beslenme şekilleri ve kanser üzerine yapılan araştırmalar, kalın bağırsak kanserinin oluşumunda beslenmenin etkin rol oynadığı görüşünü desteklemektedir. Bilim adamları kırmızı et ile hayvansal yağ tüketiminin ve **acetaldehyde** ile nitrozamin maddelerinin bağırsak kanseri için bir risk oluşturduğu, lifli besinlerinse bu riski hem azalttığı hem de bağırsak kanserine karşı koruduğunu savunmaktadır.

Değerli okuyucu, bu açıklamalardan kırmızı et tüketimini tamamen durdurmak gerekir sonucunu çıkarmayınız. Ancak, ölçülü olmak gerekir. Yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum; ızgarası yapılmış hangi et olursa olsun, alev görerek siyahlaşmış (yanmış) kısımlarının tüketilmemesi gerekir. Çünkü alev görüp siyahlaşmış bu kısımlarda **acrolein** maddesi oluşmuş demektir. Acrolein,

kansere neden olduğu klinik deneylerle kanıtlanmış bir maddedir. Yukarıda da belirttiğim gibi, bağırsaklarımızda ortalama olarak 450 çeşit bakteri bulunmaktadır. Bugün için bu bakterilerin yarısından fazlasını tanımıyoruz ve metabolizmalarının nasıl çalıştığı hakkında da bir bilgimiz yoktur. Hakkında bilgi sahibi olmadığımız bu bakterilerden birçoğunun kansere veya diğer hastalıklara neden olabilen toksin maddeler (proteinler) salgılayabileceklerini düşünüyorum.

Bağırsak kanserine karşı kullanılan patatesin kabuklarında çok önemli etkin maddeler bulunmaktadır. Bu nedenle patates aşağıda belirtildiği uygulama şekline göre kabukları soyulmadan kullanılmak zorundadır. Değerli okuyucu, bu satırları yazarken bile patates kabuklarının ne kadar önemli etkin maddeler içerdiğini ilk gördüğüm günkü kadar heyecanlıyım. Aklıma hep özenle soyulup atılan patates kabukları gelmektedir. Daima bir işe yaramadıkları düşünülmüştür. Oysa nimetin gerçek hikmeti aynı zamanda onun kabuklarında saklıdır. Kabuğu soyulmuş patates kürünün yukarıda belirttiğim rahatsızlıklara karşı hemen hemen hiçbir etkisi yoktur.

Kan şekeri ani düşenler

Bazı insanların, öğünlerinden birkaç saat sonra kan şekerleri ani olarak düşmektedir. Aynı şekilde, hipoglisemi hastalarında da kan şekeri ani olarak düşmektedir. Kan şekerinin hızlı düşüşü bu hastaların kendilerini garip hissetmelerine neden olmaktadır. Bu durumdayken sanki ani olarak bir şey olacakmış duygusuna kapılırlar. Sebebi bilinmeyen bir heyecan yaşarlar ve huzursuzdurlar. Bu durumu sık sık yaşayan bu insanların yaşam kalitesi olumsuz etkilenir. İşte, hızlı kan şekeri düşmesi yaşayanlara en iyi destekleyici çözüm öğle yemeklerine başlamadan önce bir adet orta boy haşlanmış patates tüketmektir. Her gün öğle yemeklerinden önce tüketecekleri bir adet orta boy patates, onların gün içerisinde ani şeker düşüşlerine karşı bir sigortadır. Eğer ağır hipoglisemi hastasıysalar, birer adet orta boy haşlanmış patates tüketimine sabah kahvaltısından önce başlayabilirler ve öğle yemeğinden önce de bir adet haşlanmış patates tüketimini uygulayabilirler. Uygulamaya başladıktan itibaren ani şeker düşüşünü giderek daha az yaşayacaklardır. Kısa süredeyse şikâyetlerinin ortadan kalkmasına şaşıracaklar.

Değerli okuyucu, bugüne kadar herhangi bir araştırma yapılmadığı halde patatesin kabuğu değersiz bilinir. Belki, aklınıza şöyle bir soru gelebilir: *"Sadece patatesin kabuklarını kullanarak bu kürü uygulayabilir miyiz?"* Hayır. Çünkü patates ve kabuklarının içerdiği etkin maddelerin haşlama esnasında beraberce bulunması şarttır. Ne tek başına soyulmuş patates ne de tek başına patates kabuklarının haşlanmış kürü amaca uygun değildir. Yaratılmış olan hiçbir şey

sebepsiz değildir, her şeyin bir sebebi ve vazifesi vardır. Unutmayınız, doğa asla çöp üretmez.

Tatlı patates

Tatlı patatesi zaman zaman pazarlarda bulmak mümkün olmaktadır. Bunlara şeker patatesi de denilmektedir. Eğer karaciğer yorgunluğunuz, hepatit şikâyetleriniz, sarılık veya karaciğer yetmezliği gibi rahatsızlıklarınız varsa patatesi çiğ olarak tüketmeyiniz. Bazı kimseler şeker patatesinin çiğ olarak tüketilmesinin faydalı olduğuna inanmaktadırlar. Halbuki bilinmesi gereken nokta şudur: Pankreas, proteinleri parçalayıcı **trypsin enzimi**ni üretir ve bağırsağa döker. Bağırsağa dökülen trypsin enzimi besinler üzerinden aldığımız proteinleri parçalar. Şeker patatesinin içerdiği bazı etkin maddeler trypsin enzimini inhibe eder (frenler). Diğer bir ifade tarzıyla, trypsin enziminin proteinleri parçalamasına engel olur. Sonuç olarak, proteinler parçalanamadığı için karaciğer görevini yapmakta zorlanmaktadır. Yani, karaciğere bağlı hangi rahatsızlığınız olursa olsun şeker patatesini çiğ olarak tüketmeyiniz.

Patateste bulunan bazı önemli etkin maddeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

>>> PATATESTEKİ BAZI ETKİN MADDELER

2-pentyl-furan	Petanin
Chloro-diazepam	Patatin
Dicaffeoyl-quinic acid	Neo-chlorogenic asit
α-glucosidase	Myristic acid
Campesterol	Magnezyum
Capric acid	Isolubimin
Cycloartenol	Glucinol
Deacethyl-phytuberin	Demissine
Fosfor	Suberin
Scopolin	Solavetivone

KÜR 1
BAĞIRSAK KANSERİNİ ÖNLEYİCİ

Kullanacağınız patatesler çamurlu veya kirliyse önce soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle ılık veya sıcak suda yıkamayınız. Soğuk suda yıkadıktan sonra, orta boy üç adet patatesi soymadan (kabuğuyla birlikte) yarım litre suda ağzı kapalı olarak patatesler çatlayana kadar haşlayınız. Haşlama işlemi bitince ılımasını bekleyiniz. İçilecek olan yalnızca haşlama suyudur. Haşlama suyunu tülbentle süzerek ayırabilirsiniz. Haşlanmış patatesin kendisi ve kabukları tüketilmeyecektir. Bir ay boyunca haftada üç kez aşağıdaki şekilde uygulanır. Her defasında taze olarak hazırlanması şarttır. Kesinlikle, üç günlük kür için gerekli miktarı bir defada hazırlamayınız.

Birinci gün bir su bardağı
İkinci gün iki su bardağı
Üçüncü gün bir su bardağı

Öğle yemeklerinden bir saat önce içilerek bir ay tamamlanır. Sonraki aylarda bu üç günlük kür ayda bir defa uygulanır.

KÜR 2
BAĞIRSAK KANSERİNİ DURDURUCU VE TEDAVİ EDİCİ

Orta boy üç adet patatesi soymadan (kabuğuyla birlikte) yarım litre suda ağzı kapalı olarak patatesler çatlayana kadar haşlayınız. Üç ay boyunca her gün öğle yemeğinden bir saat önce bir buçuk su bardağı içiniz. İçilecek olan yalnızca haşlama suyudur. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ISIRGAN

Latince adı : Urtica dioica
İngilizce : Nettle
Almanca : Brennessel

Özellikleri

- Akciğer kanserini tedavi edici
- Şeker hastalığına karşı
- Kuyruk sokumu iltihabına karşı
- Saçlara parlaklık ve canlılık kazandırıcı
- Saçlardaki kepeğe karşı
- Romatizmaya karşı
- Arthiritisi engelleyici
- Romatizmal ağrı ve şikâyetlere karşı
- Alerjiye karşı direnç kazandırıcı
- İnflamasyonu azaltıcı

Isırgan, bugüne kadar tanıdığım bitkiler arasında en karmaşık olanıdır. Bu bitkiyi araştırırken daha dikkatli ve sabırlı olmam gerektiğini anladım. Isırgan, birbirlerinden tamamen farklı yüzlerce bitkiye uyguladığım sistematiğime ve araştırma methodolojime kesinlikle uymuyordu. Hem kimyası hem de biyokimyası değişkenlik gösteren bir bitki olduğu için bugüne kadar incelediğim ve araştırdığım hiçbir bitkiye benzemiyordu. Bir kısım etkin maddeleri metabolitlere doğrudan etki ederken, bazı etkin maddeleri de hormonal denge üzerinden etki ediyordu. Beni çaresiz bırakmıştı. Adeta yıllar içerisinde geliştirmiş olduğum sistematiğe ve sistematiğimin kurallarına karşı çıkıyordu. Isırganla inatlaştığımın farkına vardım. Bana adeta, *"Beni tanımak için ya sistematiğini ve kurduğun sistematiğinin kurallarını değiştir ya da beni istisna kabul et"* der gibiydi. Yaklaşık otuz beş yıldır sistemli olarak geliştirdiğim ve kurduğum araştırma kurallarını ve prensiplerini değiştiremezdim. Onları yıkmaya veya değiştirmeye de hiç niyetim yoktu.

Isırgan, doğal ortamında çevre şartlarına aşırı derecede bağlı olan bir bitkidir. Yetiştiği toprağın mineral ve tuz dengesinden en çok etkilenen bitki ısırgandır. Onun iri, sağlıklı ve geniş yapraklı yapısına bakarak, *"İşte bu en etkili olanıdır"* diye düşünüp, sakın aldanmayınız. Cılız görüp de toplamak istemediğiniz bir ısırgan, tedavi amaçlı olarak bazen daha güçlü ve etkili olabilir. Bazen de cılız deyip toplamamakla doğru karar vermiş olabilirsiniz. Bunu yazmakla sizi ikilem içerisinde bıraktığımın farkındayım. Peki, tedavi gücü en etkili olanı nasıl ayırt edeceğiz?

Yukarıda da belirttiğim gibi ısırgan benim için en karmaşık bitki olmuş ve beni çok fazla yormuştur. Çünkü içerdiği etkin maddelerin bütünlüğü, yetiştiği toprağın kimyasal yapısına ve asitlik derecesine (pH) sıkı sıkıya bağlıdır. Topladığınız yerden birkaç yüz metre ilerdeki ısırgan aynı özelliğe sahip olmayabilir. Bunun nedeni, toprağın kimyasal yapısının, nem oranının ve tuz dengesinin aynı alanda farklılık gösterebilmesidir.

Şimdi size başka bir örnek vermek istiyorum. Duvar dibinde yetişen ısırganla hemen birkaç metre ilerisinde ve açıkta yetişen ısırgan arasında toprağın kimyasal yapısı ve elektrolit dengesi aynı olmasına rağmen etkin maddelerin bütünlüğü açısından önemli farklılıklar vardır. Peki, birbirlerine sadece birkaç metre uzakta olan bu iki ısırganın etkin maddeler bütünlüğü bakımından farklılıkları nereden kaynaklanıyor? Bunun sebebi, duvar dibinde yetişenin gün içerisinde güneşi daha az görmesi ve yine duvar dibinde yetişenin toprağının daha nemli olmasıdır. Duvardan sadece birkaç metre uzakta olan ısırgansa, gün boyu güneşi daha fazla görür ve toprağı da güneşi daha fazla gördüğü için daha az nemlidir. Bu farklılıklar ısırganın etkin madde bütünlüğünü kolayca etkileyebilmektedir. Tanıdığım en karmaşık bitki derken bu özelliğini vurgulamaya çalıştım. Isırganın bu özelliğinin olması ona ayrı bir gizemlilik kazandırmaktadır. Kısaca, ısırganın etkin madde bütünlüğü hem çevre şartlarından, hem toprağının kimyasından ve neminden, hem de güneşten büyük oranda etkilenmektedir. Tanıdığım başka bitkiler bu özelliği aynı boyutlarda göstermemektedirler.

Uğrunda mücadele verdiğim, savunmasını yaptığım sistematiğimden ve bu sistematiğimin kurallarından asla vazgeçmemek ve bu konuda taviz vermemekte kararlıydım. Ancak, onu bir istisna olarak tanımak ve kabul etmek de istemiyordum. Onun bu özelliği beni adeta yol ayrımına getirmişti. Uzun yıllar emek vererek geliştirdiğim bilimsel kurallarıma uymuyordu. Çoğu bitkide yaptığım gibi, ara vererek çalışıyordum. Çünkü hep aynı bitki üzerinde çalışmak insanı kolayca kısır döngünün içerisine itebiliyordu. En doğru olan kısa aralıklarla değişik bitkiler üzerine çalışmaktır. Bu sayede hem monotonluktan hem de kısır döngü riskinden uzaksınız demektir. Isırgana her döndüğümde, hep aynı çö-

zümsüzlükle karşı karşıya kalıyordum. Zamanla ona ön yargılı davrandığımın farkına vardım ve onu iyi tanımadığıma karar verdim. Üzerinde daha çok çalışmam gerektiğine inandım. Eğer onu iyi tanımış olsaydım, geliştirmiş olduğum sistematiğin onu istisna kabul etmesine gerek kalmayacaktı.

Değerli okuyucu, araştırma doğru soru sorabilme sanatıdır. Araştırdığınız konu ve konuya ilişkin sorunun cevabı herhangi bir kitapta yazılı değildir. Araştırdığınız konuyla ilgili kafanızda binlerce soru veya sorular zinciri vardır. Bu sorulardan bir tanesi doğrudur. Eğer, doğru soruyu sorabiliyorsanız alacağınız cevap da doğrudur ve sizi doğru sonuca götürür. Eğer yanlış soru soruyorsanız yanlış cevap alırsınız. Doğru soruyu bulup sorana kadar, bazen günler, bazen aylar, bazen de yıllar geçer. Bazen de o doğru soruyu bir türlü soramazsınız.

Nihayet, 2005 yılının Eylül ayında ısırganla ilgili olarak doğru soruyu sorabilmiştim. Isırganın içerdiği etkin maddeler kompozisyonu, çevre şartlarına (iklime, havanın nemine, güneşin şiddetine, güneşi alış süresine) ve de toprağın kimyasına, mikrobiyolojik florasına, asitlik derecesine, elektrolit dengesine ve toprağın nemliliğine sıkı sıkıya bağlıdır. Öyleyse, ısırganın etkin maddeler dengesini bu kadar çok etkileyen faktör varken, onun tedavi gücünden nasıl emin olabilirim? İşte, bu soru yanlıştır.

Doğru olan soru şudur: *"Mademki ısırganın etkin maddeler dengesini bu kadar çok etkileyen faktör var, bu faktörlerden (parametrelerden) hangisini veya hangilerini kontrol ederek veya kontrol altında tutarak, içerdiği etkin maddeleri en etkili olan şekliyle koruyabilirim?"* Isırganı amaca uygun olarak yetiştirmek bizim elimizdedir. Onu yönetebiliriz. Doğru soruyu bulduktan sonra sistematiğimi değiştirmeme ve ısırganı da bir istisna olarak tanımama gerek kalmamıştı.

Isırgan türleri

Isırgan, yöreden yöreye farklı türler gösterir. Avrupa, Amerika, Asya veya Avustralya'da hep farklı türleri vardır. Çevresinde yetişen bitki florasına bağlı olarak çok fazla yatay geçişten etkilenmektedir. Ülkeden ülkeye değişen o kadar fazla türü vardır ki, saymakla bitmez. İşte size birkaç örnek:

- **Urtica angustifolia** (Çin, Japonya, Kore)
- **Urtica ardens** (Çin)
- **Urtica atrichocaulis** (Himalaya, Çin'in güney-batısı)
- **Urtica atrovirens** (Batı Akdeniz Bölgesi)
- **Urtica cannabina** (Asya ve Sibirya)
- **Urtica chamaedryoides** (Kuzey Amerika)
- **Urtica dioica L.** (Avrupa, Kuzey Karadeniz)
- **Urtica dubia** (Kanada)
- **Urtica ferox** (Avustralya, Yeni Zelanda)
- **Urtica fissa** (Çin)
- **Urtica galeopsifolia** (Orta Avrupa, Çorum, Sivas, Yozgat)
- **Urtica gracilenta** (Orta Amerika)
- **Urtica hyperborea** (Karadeniz'in yüksek yaylaları, Pakistan)
- **Urtica incisa** (Avustralya)
- **Urtica kioviensis** (İngiltere, Fransa, Hollanda)
- **Urtica laetivirens** (Moğolistan, Japonya)
- **Urtica mairei** (Himalaya)
- **Urtica membranace**(İngiltere, Azor Adaları)
- **Urtica morifolia** (Kanarya Adaları)
- **Urtica parviflora** (Hindistan)
- **Urtica pilulifera** (İtalya, Sicilya, Fransa'nın güneyi)
- **Urtica platyphylia** (Çin, Japonya)
- **Urtica pubescens** (İran, Rusya)
- **Urtica rupestris** (Sicilya)
- **Urtica sondenii** (İskandinav Ülkeleri, Rusya)
- **Urtica taiwaniana** (Tayvan, Endenozya)
- **Urtica thunbergiana** (Japonya, Tayvan)
- **Urtica triangularis**
- **Urtica urens** (Ege, Orta Avrupa)

Safranbolu evlerinin arka bahçelerinde yetişen ısırgan bu bölgenin endemik bitkisidir. Özellikle, Safranbolu evlerinin arka bahçelerinde yetişen diyorum, çünkü bu evlerin arka bahçelerinin kendilerine özgü alt yapıları vardır. Bu alt yapıların toprağa kazandırdığı özellik sayesinde burada yetişen ısırgan, yıllar

içerisinde evrimini tamamlayarak Safranbolu'nun endemik bitkisi olmuştur. Bu alt yapı özelliği bozulduğu takdirde, Safranbolu'ya özgü (has) endemik ısırgan da kaybolmaya mahkûmdur.

Tekstil ve kâğıt endüstrisi

Isırganın sapları tekstil ve kâğıt endüstrisinde ham madde olarak kullanılmaktadır. Ne yazık ki, ülkemiz ısırganın bu özelliğinden faydalanmamaktadır. Gelişmiş ülkelerde bu durum çok farklıdır. Türkiye'mizin geniş ve boş duran arazileri bu amaçla kullanılabilir.

Bir alman firması olan Stoffkontor Franz AG, 2007 yılında ısırgan saplarından 200 ton lif (koton) elde ederek tekstil endüstrisine kazandırmıştır. Türkiye, ısırgan yetiştirmede bir dünya devi olabilir. Isırganın sap ve gövdesinden elde edilen lifli doku üretimi, (bitkilerden elde edilen bu lifli dokuya tekstilciler koton adını verir) Türkiye ekonomisine büyük oranda katkıda bulunabilir ve köylümüz için de mükemmel bir gelir kaynağı olabilir.

Değerli okuyucu, ne Allah'ın ülkemize bahşettiği bu toprakların ne de üzerinde yetişen bitkilerimizin kıymetini anladık ve onlardan faydalanamadık. İsrail, kum çölünde bir metrekare toprağı tarıma açabilmek için büyük mücadeleler vermektedir. Tatlı su kaynakları bulunmayan ülkelerinde, damlama yöntemini geliştirerek tarım ürünlerinde dünya pazarında payını yıllar öncesinden almaya başlamıştır. Ürettiği taze sebze ve meyveyi hava yoluyla dünya pazarlarına indirmeye başlayalı yıllar oldu. Bizse hala bu muhteşem ülkenin muhteşem topraklarının ve bitkilerinin kıymetini bilmiyoruz.

Şu sıralar, kaybettiğimiz doğal tohumlarımızın ne büyük bir nimet olduğunu gerek görsel basında gerekse de yazılı basında anlatmaya çalışıyorum. Doğal tohumlarını yitirmiş toplumumuz melez tohumlardan (ebter tohumlar) elde edilen sebzelerle, kırma tohumdan elde edilmiş tahıl ve meyveyle beslenmeye mahkum edildi ve geri dönüşü olmayan bir yola sokuldu. Biran önce tek tük kalmış olan doğal tohumlarımızı çoğaltmamız şarttır.

Neden son yıllarda adını bile duymadığımız hastalıklar hızla ortaya çıkmaya başladı? Gençlerde sperm sayısı düşüklüğü ve polykistikover neden bu kadar arttı? Neden şeker hastalığı bu kadar arttı? MS denilen hastalık, ALS denilen motor nöron neden bu kadar arttı? Kanser neden %300 artış gösterdi? Bunların birinci nedeni doğal tohumların kullanılmamasıdır. İkinci sıradaki neden de hormon içerikli sebzelerdir.

Kurutulmuş ve taze ısırgan arasındaki fark

Taze ısırgan kanamalara karşı durdurucu özelliğinden dolayı tüm dünyada uzun yıllardan beri bilinen bir halk ilacıdır. Kanamaları durdurucu özelliği taze yaprak ve saplarının içerdiği zengin K-vitamininden kaynaklanmaktadır. Kurutulmuş ısırgandaysa K-vitamini yoktur. Bu nedenle taze ısırgandan farklı olarak kan sulandırıcı özelliğe sahiptir.

DİKKAT !

■ Trombozitleri (platelet) yüksek olan hastaların taze ısırgandan kesin olarak uzak durmaları gerekir. Kan sulandırıcı ilaç kullanmak zorunda olan hastaların taze ısırgandan yapılan yemekleri tüketmemeleri gerekir. Beyin embolisi geçirmiş olan (beyin kılcal damarlarındaki kan pıhtısının damarı tıkaması) veya genel olarak emboli riski taşıyan hastaların taze ısırgan çayı veya çorbasından kesin olarak uzak durmaları gerekir.

Isırganın **saçlara verdiği canlılık, parlaklık** ve **kepeğe karşı** koruyucu etkisi bilinen en genel özellikleridir. Isırganın tarihçesinde kanser tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Bunun dışında kabızlığa, astıma, gut (gout) hastalığına, romatizmal şikâyetlere, bel soğukluğuna ve tüberküloza karşı kullanıldığı tarihçesi içinde birçok yerde belirtilmiştir. Son yıllarda ısırganın tohumlarının da özellikle Avrupa'da iyi huylu prostat büyümesine **(Prostate Hyperplazy)** karşı tablet olarak kullanılmasına başlanmıştır.

Tüm bunların yanında birçok bitkide bulunan idrar söktürücü (diüretik) özellik ısırganda da bulunmaktadır. Vücuttan su atılmasında oldukça etkilidir. Ancak, su atılması esnasında elektrolit de atılmaktadır. Kısaca, vücudun tuz dengesini de etkilemektedir. Tuz dengesi denilince potasyum, sodyum, kalsiyum gibi iyonlar akla gelmelidir.

Özellikle, potasyum kalp için çok önemlidir. Potasyum dengesizliği kalp ritim bozukluğuna (aritmi, ekstrasistol) neden olabilmektedir. Bu yüzden ısırgan çayını sık sık tüketenlere, ısırgana karşı ölçülü olmalarını öneririm. Çünkü ısırgan çayını tüketen birçok insana soru sorduğumda, aldıkları ısırgan miktarının, demleme sürelerinin ve de kullandıkları ısırganın doğru seçilmiş olmadığını gördüm.

Değerli okuyucu, her bitkisel kürün bitki miktarları, demleme süreleri ve içim

zamanları farklıdır. Bunlar doğru uygulanmadığı takdirde başarılı bir sonuç yerine olumsuz sonuçlar alınabilir. Bitkisel kürleri son derece yanlış uygulayan insanlar gördüm ve tanıdım. Daha etkili olur düşüncesiyle bitkileri yarım saat veya bir saat kaynatıyorlardı. Bu kesinlikle yanlış bir uygulamadır. Bu şekilde bitkinin tüm şifa gücünü ortadan kaldırırsınız.

Isırgan ile ilgili çalışmalarımda üzerinde özellikle durduğum nokta, ısırganın **akciğer kanseri**ne karşı olan etkisini daha da artıracak olan ikinci bir promotor veya stimule özelliği olan bitkiyi aramaktı.

Aşağıdaki tablodan da görüleceği gibi ısırganın kanseri önleyici, tümörü yok edici ve de vücudumuzdaki kanserojen maddeleri uzaklaştırıcı gücü vardır. Bu gücü, tek bir etkin maddeden kaynaklanmamaktadır. Isırganda kansere karşı savaşan en az on beş tane birbirinden farklı etkin madde bulunmaktadır. Ancak, bu çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Bunun nedeni, ısırganın içerdiği etkin maddelerin vücudumuz tarafından yeterli düzeyde absorbe (emilmek) edilememesidir.

Akciğer kanserinin tedavisinde ısırganın tek başına başarılı olma gücü milyonda bir civarındadır yani çok çok azdır diyebilirim. Başka bir deyişle, bir milyon akciğer kanseri hastasından sadece bir tanesini tedavi edebilir. Bu da çok az bir orandır. Birbirinden çok farklı özellikte etkin madde içeren ısırganın akciğer kanserine karşı hem önleyici hem de tedavi edici gücünü arttıran bitkiyse ebegümecidir. **Isırgan-ebegümeci** karışımı bazı akciğer kanseri hastalarında tedavi başarı oranını %3–%5'e kadar yükseltebilmektedir. Yani %3-%5 oranında akciğer kanserini tamamen ortadan kaldırmaktadır.

Bu noktada çok sık karşılaştığım sorulardan bir tanesi de neden bazı akciğer kanseri hastalarında tedavi gücü var ama bazılarında yok şeklindedir. Bunun en önemli nedeni genetik yapıda gizlidir. Çünkü hücre içerisinde bulunan genler, o hücrenin metabolizmasını kontrol etmektedir.

Unutmayınız ki, hiçbir insanın genetik yapısı bir başka insanın genetik yapısına benzemez. Bir insanın bir başka insana tıpatıp (%100) benzemesi mümkün değildir. Bu kişiler aynı yumurta ikizi olsalar dahi birbirleriyle aynı genetik yapıya sahip değildirler. Her insan orijinal olarak yaratılmış olup, özdeşi yoktur. Genetik yapının farklı olması demek, hastalığın seyrinin de farklı olması demektir.

Hemen belirtmekte fayda görüyorum, tek başına ebegümeci bitkisinin de akciğer kanseri üzerinde önleyici, durdurucu veya tedavi edici bir etkisi yoktur. Ebegümeci, ısırganla karıştırıldığı zaman ısırganın kansere karşı etkin olan

maddelerinin vücudumuz tarafından emilmesini artırır ve bu etkin maddelere medyatör ve işlev artırıcı bir rol kazandırır. Isırganın ülkemizde ve dünyada çok değişik çeşitleri vardır. Mühim olan doğru ısırgan türünü bulmaktır.

Isırganın küründen amaca uygun olarak faydalanabilmek için ısırganın çiçek açmadan önce toplanması gerekir. Isırgan toplandıktan sonra köklerinden iple bağlanarak asılıp (yaprakları aşağıya doğru) havadar ve gölge bir ortamda kurutulması gerekir.

Değerli okuyucu, yeri gelmişken vurgulamak istediğim bir nokta da şudur. Isırganla ilgili bu yazının ilk paragrafında ısırganın çok kolaylıkla etkin madde spektrumunun toprağın pH'ına (asitlik derecesi), elektrolit dengesine ve güneşe bağlı olarak değiştiğini belirtmiştim. Isırgan doğru zamanda toplansa bile, etkin madde bütünlüğünün toprağa ve güneşe olan bağımlılığı önemli bir noktadır.

Isırgan kesinlikle hassas bir bitki değildir. O sadece, etkin madde bakımından çok değişken bir bitkidir. Onun bu değişkenliği toprağa, güneşe, yağış debisine, vb. sıkı sıkıya bağlıdır. Isırgan demek istiyor ki, *"Benim yetiştiğim toprağın özelliğini ve üzerime düşen güneş ışığını öyle kontrol ediniz ki siz insanlara en iyi şekilde ve amacınıza uygun olarak hizmet vereyim"*. Doğru toprakta, doğru yağış alanında ve doğru güneş ışığında yetişmiş olanları öylesine tedavi edici ve önleyici güce sahiptir ki, adeta mucize yaratırlar.

>>> ISIRGANIN YAPRAKLARINDA VE SAPLARINDA BULUNAN TEMEL ETKİN MADDELER

Formic acid	Flavonoids
Histamine	Sterols
Serotonin	Tannins
Choline	Acetophenone
Friedelins	Linolenic acid
Carotenoids	Agglutinins

Lycopen maddesinin etki farklılığı

Karpuz, domates, soğan ve ısırganda bol miktarda bulunan **lycopen,** prostat, rahim, idrar kesesi ve meme kanserine karşı önleyici, koruyucu ve yardımcı tedavi edici güce sahip bir maddedir. Ancak, lycopenin bu kanser türlerini önleyici gücü, yardımcı tedavi gücünden çok daha fazladır. Değerli okuyucu bir hastalığı önlemek onu tedavi etmekten çok daha kolaydır. Yeri gelmişken bir noktaya açıklık getirmek istiyorum. Son birkaç yıldan beri lycopen moda bir kelime haline geldi. Lycopen maddesi öyle sanıldığı gibi tek başına ve doğrudan etkili bir etkin madde değildir. Isırganda, domateste ve soğanda bulunan lycopen hep aynı lycopendir.

Peki, aralarında bir fark yok mudur? Aralarındaki farklılık lycopenin soğanda, domateste veya ısırgandaki etki farklılığındadır. Lycopenin etki mekanizmasını farklı kılan bulunduğu bitkiye bağlıdır. Soğanda bulunan lycopen aynı lycopendir ancak soğanda bulunan medyatör ve fonksiyonel maddeler domateste yoktur, bu çok önemli bir fark ve ayrıcalıktır. Aynı şekilde domateste bulunan medyatör ve fonksiyonel maddeler de soğanda yoktur. Bu nedenle soğanda bulunan lycopenin etkisi ve endikasyonları farklıdır ve yine domateste bulunan lycopenin etkisi ve endikasyonları da farklıdır.

Domateste bulunan lycopen maddesinin endikasyonları (etki ettiği hastalıklar) kendisinde bulunan medyatör ve fonksiyonel maddelerden dolayı farklıdır. Bu durumu şöyle de açıklayabiliriz. Domates kürünü uyguladığımız zaman, domateste bulunan medyatör ve fonksiyonel maddeler lycopeni spesifik olarak farklı bir organa yönlendirirken, soğanda bulunan medyatör ve fonksiyonel maddeler domatestekinden farklı olduğu için lycopeni başka organlara yönlendirirler.

Buna bir örnek vermek gerekirse, domates kürü uygulandığında lycopen gözlere, kalbe ve idrar torbasına yönelik etkisini gösterir. Soğan kürü uygulandığındaysa prostata, kadınlarda rahme ve yumurtalıklara ve karaciğer metabolizmasına yönelerek orada ağırlıklı olarak etkisini gösterir. Buradan çok önemli bir sonuç çıkmaktadır. Saf halde lycopen etkin maddesini tablet olarak aldığımızda lycopen nereye yönelecektir ve hangi endikasyonu gösterecektir? Lycopen saf halde olduğu, medyatör ve de fonksiyonel etkin maddeleri yanında bulunmadığı için yönlendirilemeyecek ve istenilen endikasyonu da (etkiyi, etkili tedaviyi) göstermekte zorlanacaktır. Bu zorlanma insan vücudunda yan etki olarak çeşitli reaksiyonların ortaya çıkmasına ya da neredeyse hiçbir etki gösteremeden vücuttan dışarı atılmasına neden olacaktır.

Unutmayınız, alınan her etkin maddenin vücutta belli bir kalış süresi vardır. Eğer, bir etkin maddeyi yardımcı etkin maddeleriyle (medyatör, fonksiyonel, ikincil yardımcı maddeler) beraber vücudumuza alırsak hem kısa sürede doğrudan gideceği dokuyu veya organı bulur hem de kısa sürede etkisini gösterir.

Tablet formunda olan bitkisel kökenli tabletler, saflaştırılarak elde edildiklerinden ve katkı maddeleri içerdiklerinden, yardımcı ve fonksiyonel yardımcı etkin maddeleri içermemektedirler. Çünkü tablet haline getirilirken çok sayıda yardımcı ve fonksiyonel madde uzaklaştırılmaktadır. Bir bitkiyi doğal olarak kullanmakla onun tabletini kullanmak arasında karşılaştırılamayacak kadar büyük farklar vardır.

Ülkemiz hemen hemen her ürünün doğal olarak yetiştiği mükemmel bir yerdir. Hedef, hep doğal ürünü kullanmak olmalıdır. Böyle zengin bir ülkede yaşadığım için hem Allah'a şükrediyorum, hem de gurur duyuyorum.

Bu noktada önemle belirtmek istediğim bir sonuç daha ortaya çıkmaktadır. Bitkilerin ana etkin maddelerini (lycopen, quercetin, beta-karoten, agglutinin gibi) saf halde, örneğin tablet olarak, tüketmeyi tercih etmeyiniz. Daha ziyade o bitkiyi bir bütün olarak düşününüz. Ana etkin maddelerinin etkilerini gösterebilmesi için mutlaka yardımcı maddelerini de vücudumuza almak zorundayız.

Bunun yolu da o bitkinin doğru hazırlanacak ve doğru tüketilecek kürüyle mümkündür. Bu size iki önemli avantaj sağlayacaktır. Birincisi, başarılı bir kür uygulamış olacaksınız. İkincisiyse, paranız cebinizde kalacaktır, çünkü doğru bitkiyi aktarlardan birkaç TL' ye satın alabilirsiniz.

DİKKAT !

■ MENOPOZ DÖNEMİNDEKİ KADINLAR

Menopoz dönemine girmekte olan veya girmiş bayanların ısırgan tüketiminden ve ısırgan küründen uzak durmaları gerekir. Isırgan, östrojen hormonunun üretimini baskılama (inhibe etme) gücüne sahiptir.

Başka bir ifade tarzıyla, ısırganın östrojen hormon üretimini yavaşlatma gücü vardır. Menopoz dönemine girmekte olan veya girmiş olan bayanlarda östrojen hormon üretimi zaten yavaşlamaktadır. Bu durumda bir de ısırgan tüketimi veya kürü uygulandığı takdirde, östrojen üretimi daha fazla inhibe edileceğinden yani daha da az üretileceğinden menopoz dönemindeki bayanların şikâyetlerini artırıcı etkisi olacaktır.

Kısaca, ısırgan tüketimi veya ısırgan kürünün uygulanması menopoz dönemindeki bayanlar için kontrendikedir (ters etkili, zıt etkili). Östrojen dengesiyle kalsiyum dengesi adeta iki kardeş gibidir. Menopoz döneminde üretimi azalmaya başlayan östrojen hormonu, kemiklerden kalsiyumun atılmasına neden olur. Bu da bayanların şikâyetlerinin artması anlamına gelir.

■ OSTEOPOROZ HASTALARI

Kemik erimesi (osteoporoz) şikâyeti olanların ısırgan tüketiminden ve ısırgan çayından uzak durmalarını öneririm.

Erkeklerde iyi huylu prostat büyümesi ve ısırgan kürü

Bayanlarda nasıl menopoz dönemi varsa erkeklerde de androgen dönem vardır. Erkeklerin androgen dönemi gerek psikolojik olarak gerekse genel sağlıkları açısından kadınların menopoz dönemlerine göre oldukça rahat geçmektedir. Yaklaşık kırk yaşından sonra erkeklerin %40'ında iyi huylu prostat büyümesi gelişmektedir. Altmış yaşına gelmiş erkeklerin yaklaşık %60'ında iyi huylu prostat büyümesi gözlenmektedir. Kadınlarda görülen menopozun temel nedeni östrojen hormonudur. Erkeklerde görülen androgen dönemin temel sebebi de yine hormonal olup, testosteron hormonudur.

Erkekler kadınların aksine androgen dönemlerinde iyi huylu prostat büyümesine karşı (benigne prostate hyperplazy) ısırgan kürünü hem bir önleyici

hem de yardımcı tedavi olarak uygulayabilirler. Çünkü ısırgan erkeklerin ileri yaşlarında ortaya çıkan testosteron hormonunun dihydrotestosterona dönüşümünü baskılamaktadır. (inhibe etmektedir)

Erkeklerin yaşı ilerledikçe, testosteronun dihydrotestosterona dönüşümü artmaktadır. Bu artış prostat hücrelerinde büyümeye neden olmaktadır. Isırgan kürü, iyi huylu prostat büyümesini (bph), dihydrotestosteron üretimini frenleyebilmektedir. (inhibe ederek) Bu sayede ısırgan kürü iyi huylu prostat büyümesi hastaları için iyi bir destekleyici ve iyi bir önleyicidir.

Aşağıdaki tabloda belirtilmiş olan özellikler çok az bitkide aynı anda bulunur. Her insanın yılda bir veya iki defa yapacağı ısırgan otu kürü vücudu ve bazı organlarını arındırmış aynı zamanda birçok rahatsızlığa karşı da koruma sağlamış olur. Yılda bir veya iki defa yapılacak on beş günlük kürlerin nasıl uygulanacağı aşağıda belirtilmiştir.

Isırganın **pankreas bezini uyarıcı** etkisi olduğu genel olarak bilinen bir özelliğidir. Bu özelliğinden dolayı **kan şekerini düşürücü ve dengeleyici** etkisi de vardır. Pankreası uyarması demek, insulin hormonunun daha çok salgılanması anlamına gelir.

Insulin hormonu, pankreas tarafından yeterli düzeyde salgılanabiliyorsa kan şekeri de yeterince (normal sınırları içerisinde) kontrol altında tutulabiliyor demektir. Bazı şeker hastaları, ısırganın kan şekerlerini düşürmekte veya dengelemekte hiçbir etkisinin olmadığını söylemişlerdi. Böylesi bir durum beni, ısırganı tekrar tekrar başa dönerek araştırmaya yöneltmişti.

Bu ayrıcalığın nedenini bulmam gerekiyordu. Neden bazı şeker hastalarında etkili olmuyordu? Bu ayrıcalığın kaynağı neydi? Her zaman söylerim, hastalık yoktur hasta vardır.

Hiçbir insanın metabolizması, bir başka insanın metabolizmasıyla aynı değildir. Detaya inildiği zaman her insanın metabolizması farklılıklar gösterir. Yani, farklı çalışır. Bu nedenle ısırganın her şeker hastasının kan şekerini aynı oranda düşüremeyeceği sonucu da doğaldır. Kısaca, her şeker hastası için ısırgan etkili olmayabilir.

>>> ISIRGANIN YAPRAKLARINDA VE SAPLARINDA BULUNAN TEMEL ETKİN MADDELER

Hypotensive	Tansiyon düşürücü
İmmunostimulant	Bağışıklık sistemini güçlendirici
Spermigenic	Sperm artırıcı
Vulnerary	Yara iyileştirici
Antiobesity	Şişmanlamaya karşı
Laxative	Müshil
Antimigrene	Migrene karşı
Antibacterial	Bakterilere karşı
Antiseptic	Antiseptik
Analgesic	Ağrı kesici
Cancer preventive	Kanser önleyici
Antitumor	Tümöre karşı
Antiacne	Sivilcelere karşı
Antiasthmatic	Astıma karşı
Antifatigue	Yorgunluğa karşı
Antihepatotoxic	Karaciğer arındırıcı
Antihypercholesterolemic	Kolesterol düşürücü
Anticancer	Kansere karşı
Hypoglycemic	Kan şekerini düşürücü
Antioxidant	Antioksidan
Antiprostatic	Prostat rahatsızlıklarına karşı
Hepatoprotective	Karaciğeri koruyucu
Antieczemic	Egzamaya karşı
Antianemic	Kansızlığa karşı
Vasodilator	Damar genişletici
Antidepressant	Depresyona karşı
Diuretic	İdrar söktürücü
Antiviral	Virüslere karşı
Antiinflammatory	Enfeksiyonlara karşı
Antiaging	Yaşlanmaya karşı

Bu durum modern tıbbın tedavi yöntemlerinde de aynıdır. Tıpkı interferon tedavisinin her hepatit hastasında etkili olmaması gibi, bir hastaya uygulanan tedavi bir başka hastada hiç cevap vermeyebilir. Günümüzde interferon tedavisinin başarı oranı ancak %25 civarındadır. Öyleyse, ısırgan da her şeker hastasında etkili olmayabilir. Tam bu noktada ısırganın bazı şeker hastalarında metabolizma farklılıklarından dolayı etkili olamayacağı kararını vererek araştırmalarımı sonlandıracaktım ki, ısırganın çevre şartlarına ne denli bağlı olduğunu son bir defa değerlendirdikten sonra karar vermem gerektiği sonucuna vardım. Çünkü ısırganın tedavideki gizemliliği (sırları) toprağına, iklim şartlarına ve doğrudan aldığı güneş ışığı miktarına sıkı sıkıya bağlıdır.

Isırgandan fayda görmemiş şeker hastalarıyla görüşmemin hiçbir anlamı yoktu. Çünkü bu hastalar ısırganı aktarlardan satın alıyorlardı. Aktarlar da toplayıcılardan. Aktar, satın aldığı ısırganın hangi yöreden ve hangi mevsimde toplandığını nereden bilebilirdi ki? Isırganın kaynağını araştırarak harekete geçmek yolu kapanmıştı. Bu şartlar altında tek bir yol kalıyordu, ısırganı tekrar araştırmam ve incelemem gerekiyordu. Önce, mevsime bağlı ısırganı araştırmakla işe başladım. Hayatımda hiç bu kadar şanslı olmamıştım. Daha ilk kararımda, beni doğru sonuca ulaştıracak soruyu sorabilmiştim.

Sonbahardan kışa geçiş dönemindeki ayda toplanan ısırgan etkin maddeler bakımından çok ayrıcalıklıydı. Şeker hastaları için bu aylarda toplanan ısırgan en doğru olanıydı. Bu çalışmamda neden bazı şeker hastalarının ısırgandan faydalanamadıklarını ortaya koyabilmiştim. Bunun bilimsel nedenlerini aşağıda "şeker hastaları ve ısırgan" başlığıyla açıklamak istiyorum.

Değerli okuyucu, ısırgan öylesine bir nimettir ki, onu amaca uygun olarak yetiştirmek bizim elimizdedir. Isırganın etkin madde spektrumunu çevre koşullarına aşırı derecede bağlı olarak değiştirmesi bir dezavantaj değil aksine çok büyük ve önemli bir avantajdır. Çünkü çevre koşullarını kontrol ederek ve dilediğimiz şekilde ona hükmederek etkin madde spektrumunun denetlenmesi bizim elimizde.

Şeker hastaları ve ısırgan

Sonbahar mevsiminin sonlarına ve kış aylarının ilk dönemlerine doğru yetişen ısırganın ayrıcalığı vardır. Özellikle bu bir aylık dönemde toplanan ısırganın (Urtica dioica) *"rhizome"*larında, yapraklarında ve yaprak saplarında **isolectin** adı verilen kompleks bir karışım (grup) oluşmaktadır. Heterojen yapılı bu grup glycoprotein özelliği taşımaktadır ve bu glycoproteinlerin kimyasal yapıları birbirlerinden tamamen farklıdır. Kimyasal yapılarındaki bu farklılıklar aminoasit

dizilişlerinden kaynaklanmaktadır. Kimyasal yapıları çok farklı olmasına rağmen, hepsinin biyokimyasal olarak etkisi aynıdır. Bu ortak yönleri de farklı şeker moleküllerini tanımaları ve tanıdıkları bu şeker moleküllerini de kendilerine bağlamalarıdır. Şeker hastalarının kanında yükselmesi istenmeyen şekerin adı glikozdur (kan şekeri). İşte, söz konusu aylarda toplanan ısırganın kürü doğru uygulandığında kan şekerini bağlayarak, kandaki şekerin düşürülmesinde etkin rol oynayabilmektedir. Değerli okuyucu, bu çalışmamda ısırganın kan şekerinin düşürülmesinde iki farklı etkisinin olduğunu gördüm.

1. Isırgan, pankreası uyararak daha fazla insulin hormonu salgılatıyor.
2. Isırgan, kandaki şekeri (glikoz) kendisine bağlıyor.

Kısaca, ısırganın aynı anda iki farklı etkisi olmaktadır. Bir taraftan pankreası uyararak kan şekerinin kontrolünü destekliyor. Diğer taraftan da kanda bulunan glikozu kendisine bağlayarak, glikozun düşüşünü sağlıyor. Bazı şeker hastalarının pankreası az çalışmaktadır, yeterli oranda insulin hormonu salgılayamamaktadır. Isırgan bu tip şeker hastalarının pankreasını uyararak kan şekerlerinin düşmesine yardımcı olmaktadır.

DİKKAT !

■ Hipoglisemi hastalarının (kan şekeri düşük olanlar veya ani kan şekeri düşüşü yaşayanlar) hekimlerine danışmadan kesinlikle ısırgan kürünü uygulamamalarını, ısırgan çorbası veya salatasını tüketmemelerini öneririm.

■ **RADYOTERAPİ VEYA KEMOTERAPİ ALMIŞ HASTALAR**

Radyoterapi (RT) ve/veya kemoterapi (KT) alan hastalarda panzitopeni çok sık görülen bir tablodur. Panzitopeni, kandaki alyuvarların (eritrozit), akyuvarların (lökosit) azalması ve kansızlığın (anemi) gelişmesidir. Panzitopeniye düşen hastanın bağışıklık sistemi zayıflamış demektir. RT ve KT alan hastaların çoğunda trombozit (platelet) seviyesi de düşmektedir. Trombozit seviyesinin daha da düşmesine neden olduğundan ısırganın bu hastalarda kullanılmaması gerekir. Unutmayınız, trombozit seviyesinin düşüklüğü iç kanama veya dış kanama riskiyle doğru orantılıdır. Peki, ısırgan hiç mi kullanılmamalıdır? Kan tahliline bakılarak hareket edilmesi gerekir. Eğer, trombozit (PLT) seviyesi normal değerinin altında seyrediyorsa kullanılmamalıdır.

Isırganın daladığını (deride kaşıntıya ve yanma duygusuna sebep olduğunu) hemen herkes bilir. Isırgan bitkisinin üzerindeki tüylerde alerjiye ve yanmaya neden olan bileşikler (kimyasallar) **formik asit, histamin, seretonin, acethylcolin, 5- hydroxy tryptamine** ve diğer bazı **iritant**lardır. (tahriş ediciler) Dalama özelliği pişirildikten veya kurutulduktan sonra kaybolur. Isırgan otunun genç (taze) olanları hem besleyicidir hem de yemekleri daha lezzetlidir.

Kuyruk sokumunda kıl dönmesi (kist dermoid sakral)

Kuyruk sokumunda zaman zaman beliren çıbanlara, halk arasında **kıl dönmesi** denmektedir. Tıp dilindeyse **kist dermoid sakral** olarak adlandırılmaktadırlar. Kuyruk sokumunda bulunan kıl kökleri oturma veya giydiğiniz kıyafetin sürtmesi gibi etkenlerle içe doğru döner ve kıl deri altına doğru büyümeye başlar. Deri altında zamanla oluşan kıl yumağı bu bölgede kistik bir yapı oluşturur. İşte bu bölgenin iltihaplanması cerahatli bir çıbanın ortaya çıkmasına neden olur. Kendiliğinden ya da yardımla patladığı zaman içindeki cerahat boşalır, ancak kistik yapı ve kıl yumağı içeride kaldığı için olay tekrar tekrar ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda ısırgan lapası mükemmel bir yardımcıdır. (bakınız: Kür 3)

Kıl dönmesi şikâyeti olan Çankırılı bir hasta, kitabımdaki ısırgan kürünü uyguladıktan sonra bakınız ne anlatıyor: *"Hocam, yıllardır kuyruk sokumumdaki kıl dönmesine bağlı iltihaplanmadan ve ağrıdan çektiğimi bir Allah, bir de ben bilirim. Ne zaman ki, kitabınızı okudum ve oradaki ısırgan lapasını uyguladım, o zaman şifa buldum. Her uygulayışımda topak topak siyah kıl yumakları çıktı. O kadar çok çıktı ki, hayret ettim. Size minnettarım, yıllardır çektiğim bu dertten kurtuldum."*

Değerli okuyucu, ısırgan lapası kürünü kullanıp başarılı sonuç almış o kadar çok insan var ki tahmin edemezsiniz. Küçük bir kıl dönmesi insanın tüm yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. İnsan ne rahat oturabilir, ne de sızısı diner. Bu durum bazen öylesine rahatsız edicidir ki, kişiyi çalışamaz hale getirebilir. Bir diğer çözüm ameliyatsa da tekrar nüksetme ihtimalinden dolayı bazen o da çözüm olmayabilir. Bu konuda mutlaka bir hekime danışmakta fayda vardır.

Zirai ilaç olarak ısırgan

Isırgan aynı zamanda zirai ilaç olarak da kullanılabilir. Taze ısırganın yapraklarını ve saplarını 24 saat suyun içerisinde bekletirseniz içerdiği formik asit suya geçer. Formik asit, zirai ilaç sektöründe organik pestizid olarak bilinmekte ve kullanılmaktadır. Bu suyu maytlara ***(mite)*** ve yaprak bitlerine ***(aphids)*** karşı başarıyla kullanabilirsiniz.

Romatizma ağrıları

Romatizma ağrılarının olduğu bölgeye uygulayacağınız ısırgan lapası ağrı kesici ve tedavi edicidir. Bu özelliğinden yararlanmak için haftada iki-üç defa uygulanması gerekir. Kürün uygulama şekli Kür 4'de verilmiştir. Bu kürü uygularken taze ısırganı kullanmak daha etkilidir. Eğer kurutulmuş ısırgan kullanacaksanız aktarlardan satın alırken en azından o yılın ürünü olmasına, kök kısımlarını içermediğine ve çiçek açmış olmamasına dikkat ediniz.

Bazı hastalıklarda ısırganın sadece çiçeklerinin kullanılması veya da çiçek açtıktan sonra toplanmış olması şartı da vardır. Ancak burada durum farklıdır. Eğer satın alacağınız ısırgan aynı zamanda çiçeklerini de içeriyorsa, o ısırganı satın almayınız. Çünkü ısırganın bu uygulamada çiçek açmadan önce toplanmış olması gerekir.

Romatizmaya ve arthiritise karşı ısırganın tedavi edici gücü olduğu yapılan çok sayıda klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Ancak, hazırlama ve uygulama şekline uyulması başarı oranını artırmaktadır. Yetiştiği çevre şartları ve toprağının kimyasal yapısı da özellikle dikkate alınmalıdır.

KÜR 1
AKCİĞER KANSERİNİ ÖNLEYİCİ VE TEDAVİ EDİCİ

Yarım litre kaynamakta olan suyun içerisine bir tatlı kaşığı ebegümeci (yaklaşık dört-beş gram) ve bir tatlı kaşığı da ısırgan (yaklaşık dört-beş gram) atınız. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak dört dakika haşlayınız. Ilıdıktan sonra mutlaka süzerek bitkileri ayırınız. Aç karnına sabah ve akşam bir çay bardağı içiniz. Aç karnına içtikten sonra en az yirmi dakika hiçbir şey yenilmemelidir.

Önleyici kür olarak haftada üç-dört gün uygulanır ve bir ay devam edilir. Yılda en az iki defa uygulanır. Kanserli hastalardaysa üç ay boyunca her gün hiç ara vermeden günde bir su bardağı içilerek devam edilir. Üç ay tamamlandıktan sonra onbeş gün ara verilir ve tekrar üç ay boyunca bir gün atlayarak bir su bardağı içilir. Daha sonraki günlerde zaman zaman uygulanır.

DİKKAT !

■ Her iki bitkinin de aynı şartlarda kullanılması gerekir, ya her ikisi de kurutulmuş ya her ikisi de taze olarak kullanılmak zorundadır. Birini taze olarak, diğerini kurutulmuş olarak kesinlikle kullanmayınız. Kullanma şekli şöyle olmalıdır:

Birinci hafta bir gün arayla, sabah ve akşam aç karnına
İkinci hafta iki gün arayla, sabah ve akşam aç karnına
Üçüncü hafta üç gün arayla, sabah ve akşam aç karnına
Dördüncü hafta dört gün arayla, sabah ve akşam aç karnına
Beşinci haftadan itibaren haftada bir defa sabah ve akşam aç karnına birer çay bardağı içilecek.

KÜR 2
SAÇLARA CANLILIK VE PARLAKLIK VERMEK - KEPEĞİ ÖNLEMEK

Bu amaçla ısırgan otunu kuru veya taze olarak kullanabilirsiniz. Bir tatlı kaşığı ısırgan otunu (yaklaşık dört-beş gram) 750 ml kaynamakta olan suda ağzı kapalı olarak dört dakika kısık ateşte haşlayınız. Soğuduktan sonra süzünüz. Eğer saçlarınız temizse ısırgan otu suyuyla yıkayınız. Yarım saat etki ettiriniz. Daha sonra sadece suyla yıkayıp kurulayınız. Eğer saçınız kirliyse önce şampuan veya sabunla yıkayınız. Daha sonra hazırladığınız ısırgan otu suyunu saçlarınıza yarım saat etki ettiriniz ve sadece suyla yıkayıp kurulayınız. Bu uygulamayla saçlarınıza canlılık ve parlaklık kazandırmış ve aynı zamanda kepeklenmeyi de önlemiş olursunuz.

KÜR 3
KUYRUK SOKUMU İLTİHAPLANMASINA KARŞI

Kurutulmuş ısırganı çok az suda beş dakika haşlayıp lapasını yapınız. Ilıdıktan sonra on–onbeş dakika iltihabın olduğu bölgenin üzerinde bekletiniz. Lapayı ince tülbente sararak da yaranın üzerine on-onbeş dakika koyabilirsiniz. Bu işlemi yara kapanana kadar haftada iki-üç defa tekrar edebilirsiniz.

KÜR 4
ROMATİZMA AĞRILARINA KARŞI

Çok az suda beş dakika haşlayarak lapası yapılır. Hazırlanmış olan bu ısırgan lapası çok sıcak olmamak şartıyla tülbente sarılarak romatizma ağrısının olduğu bölgenin üzerine konur ve onbeş dakika etki ettirilir. Haftada iki-üç defa uygulanır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

HAVUÇ

Latince Adı : Daucus carota L.
İngilizce : Carrot
Almanca : Karotte

Özellikleri

- Mide ve yemek borusunda yanmaya karşı
- Unutkanlığa ve erken bunamaya karşı
- Alzheimer'e karşı önleyici, durdurucu ve tedavi edici
- Algılamayı güçlendirici
- Deri ve akciğer kanserini önleyici
- Kalp krizini önleyici
- Hareketli sperm sayısını artırıcı
- Sperm oluşum yollarını ve sperm kanallarını açıcı
- İktidarsızlığa çözüm getirici ve önleyici
- Migrene karşı
- Kronik baş ağrısına karşı

Tavşanları hepimiz biliriz. Hareketli ve çok sevimli hayvanlardır. Ayrıca çok da hızlı çoğalırlar. Bu hayvanların çok hızlı çoğalmalarının arkasındaki etkense onlarla özdeşleşmiş olan havuçtur. Havuç, seks hormonlarını aktive eden bir sebzedir. Onun kürünü aşağıda belirttiğim şekilde uygularsanız, cinsel gücünüzdeki artışı kısa zamanda fark edersiniz. Tavşanın, havucu severek tükettiğini hemen herkes bilir. Ancak, havucun cinsel arzuyu tetikleme özelliğinin olabileceğini düşünmek kimsenin aklına gelmezdi. Son birkaç yıldır yapılan araştırmalar havucun hem düşünme gücünü arttırdığını hem de iktidarsızlığa karşı mükemmel bir önleyici güç olduğunu ortaya koymuştur. Havuç, cinsel dürtüyü de artırma özelliğine sahiptir. Kısaca şunu söyleyebilirim; tavşanların hızlı üremelerinde etken olan lokomotif güç, havuçtur!

Havucun içerdiği en önemli etkin madde **falcarinol**dur. Bu etkin maddenin iki önemli etkisi vardır. Birincisi, tümör oluşumuna engel olabilmesidir. Tıp diliyle söylemek gerekirse falcarinol maddesi **anti-neoplastik** özelliği olan etkin bir maddedir. Bu bakımdan havuç kansere karşı önleyicidir. İkincisiyse, bu etkin maddenin tümörün büyümesini yavaşlatabilme gücünün olmasıdır. Başka bir deyişle **anti-tümör** etki göstermektedir.

Değerli okuyucu, havucun bu özelliğinden istifade edebilmeniz için onun kürünü yapmanız gerekmektedir. Yemeklerinizde veya salatalarınızda tercihli olarak kullanacağınız havuç, sadece bir beslenme şeklidir. Eğer onun tedavi edici veya önleyici gücünden faydalanmak istiyorsanız, mutlaka kürünü uygulamanız gerekir. Aşağıda, havuç kürlerinin hangi durumlarda ve nasıl uygulanması gerektiğini açıklamış bulunuyorum. Hangi kürün en uygun olduğuna okuyucunun kendisi karar verebilir.

Havuç özellikle deri ve akciğer kanserine karşı güçlü bir önleyicidir. Ancak prostat, pankreas veya meme kanserine karşı önleyici gücü yoktur. Bir bitkinin kansere karşı önleyici gücünden bahsediliyorsa mutlaka hangi kanser türüne karşı etkili olduğu sorulmalı ve öğrenilmelidir. Aksi takdirde falanca bitki kanseri önlüyormuş veya tedavi ediyormuş demek kesinlikle yanlıştır. Örneğin, rahim ağzı kanserini (cervix cancer) önleyebilen en güçlü bitki enginardır. Meme kanserini önleyebilen ve eğer başlangıç aşamasındaysa durdurabilen ve tedavi gücü olan arslanpençesidir. Her bitkinin bir yaratılış nedeni ve sebebi vardır. Bu sebebin arkasında yatan neden ise genel değil özeldir.

Havucun en çok neye yaradığını kime sorarsanız sorun hemen gözlere iyi geldiği cevabını alırsınız. Benim yapmış olduğum araştırmalara göre gözlerimiz için havuçtan çok daha faydalı ve güçlü olan sebze domatestir. Şüphesiz ki havuçta gözler için faydalı bir kaç tane önemli etkin madde bulunmaktadır. Örneğin, **beta-cryptoxanthin,** A-vitaminini aktive etmekte etkilidir. Ancak, taze sıkılmış domates suyu (TSDS) ile taze sıkılmış havuç suyu mukayese (TSHS) edildiği zaman, TSDS gözler için çok daha etkili ve faydalıdır.

Havuç, bol miktarda A vitamini içerdiğinden gözler için faydalıdır. Ancak, burada bilmemiz gereken nokta A vitamininin yağda çözünen bir vitamin olmasıdır. Havuç suyunu doğrudan içtiğimiz takdirde içerdiği A vitamininden tam anlamıyla istifade edemeyiz. İçerdiği A vitaminini büyük bir oranda vücudumuza kazandırmak istiyorsak, bu takdirde bir bardak havuç suyunun içerisine iki-üç damla sıvı yağ damlatmamız gerekir. Damlatılan bu sıvı yağ havucun içerdiği A vitamininin çok daha büyük oranda vücudumuz tarafından emilmesini sağlayacaktır. Çünkü A vitamini yağda çözünen bir vitamindir. Avrupa'nın bazı şehirlerinde taze meyve

suyu satan dükkânlarda havuç suyu sipariş ettiğiniz zaman, *"Bir kaç damla sıvı yağ damlatalım mı?"* diye sormalarının sebebi de budur.

Havuçta bulunan **alpha-phellandrene, cinnamic acid** maddeleri **laxative** özelliğe sahip olduklarından bağırsak sisteminin sağlıklı çalışmasında ve dışkının kolay ve bol olarak dışarı atılmasında oldukça etkilidir. Taze sıkılmış havuç suyu bununla kalmayıp, bağırsaklarda oluşan ve bağırsak kanserine yol açabilen **nitrozamini** nötralize edebilen, zararsız hale dönüştüren **(antinitrosaminic)** etkin maddelere de sahiptir.

Değerli okuyucu, yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum; A ve E-vitamini hücre içerisinde dengeli bulunur. Bazı insanlar hekimlerine danışmadan iki veya üç günde bir E-vitamini tableti alırlar. Birincisi, fazla alınan E-vitamini yorgunluk yapmaktadır. İkincisiyse, yukarıda belirttiğim gibi A- ve E-vitaminleri hücre içerisinde karşılıklı bir dengede bulunduklarından çok fazla E-vitamininin alınması demek, A-vitamininin hücre içerisinden dışarı atılması demektir.

Aynı şekilde çok fazla A-vitamininin kullanılması hücre içindeki E-vitamininin belirli oranda dışarı atılmasına neden olur. Bu da hücre içindeki A- ve E-vitamin dengesinin bozulması anlamına gelir. Hekiminize danışmadan A- ve E-vitamini tüketimini alışkanlık haline getirmeyiniz veya uzun vadeli olarak kullanmayınız. Genel olarak yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E ve K) hekime danışılmadan alınması doğru değildir.

>>> HAVUÇTA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

Alpha-bergamotene	2 000 ppm	Arachic asit	270-936 ppm
İsopimpinellin		Lupeol	
Phytofluene		Sakuranetin	
Alpha-carotene	17-25 ppm	Asarone	400 ppm
Alpha-humulene	12 ppm	Ascorbic asit	91-775 ppm
Lycopene		Myristicin	
Daucosterol		Gama delactose	
Osthole		Neurosporene	
Alpha-pinene	48 ppm	Bergamotene	200-700 ppm
Methoxy-mellein		Caryophyllenne	
5-meth-oxy-psoralen		Beta-carotene	27-673 ppm
Cis-γ- bisabolene		Cyanidin dglycoside	
Alpha-tocopherol	4-36 ppm	Beta-caryophyllene	55-170 ppm

Havuç suyunun önemli bir özelliği de **yemek borusu ve mide yanmasına** karşı gücüdür. Mide yanması çekenler için bir bardak havuç suyu bulunmaz bir nimettir. Eğer mevsiminden dolayı veya herhangi bir nedenle havuç bulunamıyorsa, sadece ve sadece iki yudum olarak içilecek soğuk **süt**ün, yemek borusu ve mide yanmasına karşı nasıl etkili olduğu içtikten üç-dört dakika sonra hissedilebilir.

Mide veya yemek borusu yanması

Yemek borusu veya mide yanmasında iki yudum SÜT mucizedir. Eğer aradan bir kaç dakika veya saat geçtikten sonra yanma veya ağrı tekrar başlıyorsa, tekrar sadece iki yudum süt içiniz. Her yanma başladığında iki yudum süt kullanarak, mide yanması zaman aralıklarının giderek açıldığını ve bu konudaki yanma şikâyetinizin ortadan tamamen kalktığını şaşırarak göreceksiniz.

Süt bu konuda gerçek bir mucize yaratır ve sizi tedavi eder. Bu uygulama bir hafta veya on gün sürebilir. İki-üç gün içerisinde yanma şikâyetlerinin tamamen ortadan kalktığını belirtenler de vardır. Yıllardır mide yanması çekip de iki yudum sütle tüm şikâyetlerini ortadan kaldırmış çok sayıda insan tanıyorum.

Daha çabuk veya daha hızlı etki eder ve mide yanmamdan kurtulurum düşüncesiyle kesinlikle iki yudumdan fazla almayınız. Kullanacağınız sütün soğuk veya oda sıcaklığında olmasına dikkat ediniz. Sıcak sütü yudumlamanın bu durumlarda faydası çok daha azdır. Mide yanması veya yemek borusu yanması başlamasın diye önleyici olarak sadece iki yudum süt içebilirsiniz. Piyasada satılan kapalı pastörize sütler bunun için çok uygundur.

İki yudum süt mide için aynı zamanda antiasittir. İki yudum süt içildikten birkaç saniye sonra mide asidinin pH değeri 3-5'e yükselir (yükselmesiyle asitlik derecesi zayıflar) ve reflüye bağlı yanma veya ağrı yok olur. Reflü şikâyetinin şiddetine göre beş dakikayla birkaç saate kadar da bu durum korunur.

DİKKAT !

■ İki yudum süt kürünün uygulamasında yanma veya ağrı başladığında mutlaka kısa zaman içerisinde süte ulaşmanız gerekir. Eğer, yanma veya ağrı başladıktan kısa bir zaman sonra süte ulaşamazsanız, her defasında tedavide başa dönüyorsunuz demektir. Dışarıya çıktığınızda çantanızda küçük bir şişe süt bulundurunuz. Mide yanmanız veya ağrınız başladığında yarım saatten fazla gecikilirse, her defasında tedavide başa dönülmüş olur.

Havuç kürü, insan vücudunda bulunan OGG1 (8-OxoGuanine DNA Glycosylase) enzimini aktive etme özelliğine sahiptir. OGG1 enziminin aktivitesinin düşüklüğü, akciğer kanserinin oluşumunda oldukça etkilidir. Akciğer kanserine yakalanmış hastalarda OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yapılan klinik deneyler OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olması durumunda, akciğer kanserine yakalanma riskinin on misli artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Taze sıkılmış havuç suyu kürü, OGG1 enziminin aktivitesini yükselterek, bu kanser türüne karşı güçlü bir önleyici özellik göstermektedir. Bu özellik aynı zamanda keçiboynuzu (harnup) küründe de bulunmaktadır.

Allah'ın yarattığı her nimetin bir hikmeti vardır. Bu âlemde hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Yaratılmış her şeyin bir görevi vardır. Daha doğrusu bir karşıt görevi veya karşıt vazifesi vardır. Çoğu zaman tükettiğimiz bir bitki biz hiç farkında olmadan bize şifa veya zarar verebilir. Farkında olmadığımız, sırrını bilmediğimiz o kadar çok şey var ki. Gerçek âlemde etkin maddelerin karşıt görevlerini araştırmak, ortaya koymak şüphesiz ki gerçeğin ta kendisidir. Ancak, hakikat âleminde bu durum tamamen farklıdır. Örneğin, fizik veya kimya biliminin kuralları ve yasaları doğrudan gerçek âlem için geçerlidir. Hakikatte tüm bu bilimsel gerçekler insanoğlunun bilmediği tamamen farklı bir şekilde cereyan etmekte ve oluşmaktadır.

Bu âlem insanlık var olduğu müddetçe sonsuz bir araştırma kaynağı olacaktır. Konuya burada böyle girmemin arkasında yatan neden, havuçla Alzheimer hastalığını nasıl ilişkilendirdiğimdir. Ben, genelde incelemek istediğim bitkinin kökleriyle işe başlarım. Her bitkinin kökleri kendine özgü bir yapıya sahiptir. Köklerin içerdiği bazı maddeler o bitkinin yapraklarının, saplarının ve hatta çiçeklerinin içerdiği etkin maddeleri bulmamızda anahtar vazifesi görürler. Havucun köklerinde **acethylcolin** maddesi bulunmaktadır. Acethylcolin beyin hücrelerinde **(nöron)** bulunan bir maddedir ve bu maddeye **neurotransmitter** da denilmektedir. Acethylcolin seviyesinin, Alzheimer hastalarında düşük olduğu birçok klinik deneyle ortaya konmuş ve bu konuda yüzlerce makale yayınlanmıştır. Havuç, sinir sistemiyle ilgili olarak doğrudan etkili birçok değişik etkin madde içermektedir. Özellikle seksüel hormonlar doğrudan sinir sisteminin kontrolünde olan hormonlardır. Bu durum tıpta nöro-endokrin olarak değerlendirilir. Yani, sinir sistemi hormonları, hormonlar da sinir sistemini etkiler.

Taze sıkılmış havuç suyu (TSHS) içerdiği bazı etkin maddeler bakımından aynı zamanda mükemmel bir **seksüel hormon grubu uyarıcısı,** aktifleyicisi ve de dengeleyicisidir. Bu nedenle, geçici cinsel isteksizliğe veya yaşlılığa bağlı giderek azalan iktidarsızlığa karşı mükemmel bir önleyici ve de takviye edicidir. TSHS kürünü uygulayanlar zamanla cinsel güçlerindeki ve sperm sayıları ile

prostat sıvılarındaki hacim (volüm) artışını rahatlıkla gözleyebilmektedirler.

İleri yaşlarda **algılama gücü** giderek zayıflar. TSHS kürü aynı zamanda **algılama gücünü mükemmel bir şekilde artırır.** TSHS kürünü uygulayanlar aynı zamanda da algılama güçlerinin artığını hissedebileceklerdir.

Alzheimer hastalığına karşı taze sıkılmış havuç suyu kürünün önleyici etkisi çok çok yüksektir. TSHS, Alzheimer hastalığına karşı çok yönlü olarak etkisini gösterir. Önleyici gücünün arkasında yatan etkenlerden biri **frataxin** proteininin artışını sağlamasıdır. Frataxin insan vücudunun ürettiği antioksidan özellikli bir proteindir. Frataxin hücreye zarar veren, hücre ölümüne neden olan **serbest radikalleri** zararsız hale getiren bir proteindir. İnsan vücudunda frataxin proteininin azalması, hücre ölümünün artması anlamına gelir ki bu da yaşlanmayı (aging) hızlandıran bir durumdur. TSHS kürü, antioksidan özellikli frataxin proteininin artışını sağlayarak, serbest radikallerin hücre ölümlerine sebep olmasını engeller.

Değerli okuyucu, son yıllarda antioksidanlar üzerine çok şey yazılmaya başlandı. Antioksidanları taze sebze ve meyve tüketerek vücuda almak en doğrusudur. Ayrıca, insan vücudunun kendisinin ürettiği tabii antioksidan özellikli proteinleri (frataxin gibi) artırıcı kürleri uygulamak da çok önemlidir. Hatırlatmayı uygun bulduğum önemli nokta şudur: Vücudun normal ihtiyacı olan karbonhidrat (genel anlamda şeker) miktarının üzerine çıkılması durumunda, alınan her fazla karbonhidrat, serbest radikal üretimini artırır. Serbest radikal üretimi ne kadar fazla ise, hücrelerimizin de o kadar fazla zarar görme ihtimali yükselir. Bu nedenle çikolata, baklava, ekmek kadayıfı gibi çok şekerli besinlerin tüketiminde ölçülü olmak gerekir. Damağa verdiği lezzetin etkisiyle kolaylıkla ölçünün dışına çıkılmaktadır.

Alzheimer hastalığının birçok evreleri ve aşamaları olmasına rağmen (bu evreleri ancak uzman hekim belirleyebilir) genelde **erken dönem, orta dönem** ve **ileri dönem** olmak üzere üç evrede tanımlanmaktadır. TSHS kürünün tedavi gücüyse bu hastalığın evrelerine göre değişiklikler göstermektedir. Başlangıç aşamasındaki bir Alzheimer hastasının TSHS kürüyle tamamen sağlığına kavuşması mümkündür. Alzheimer hastalığı ileri yaşlardaki birçok insanın korkulu rüyasıdır. Eğer Alzheimer hastalığına yakalanmaktan korkuyorsanız, zaman zaman TSHS kürünü uygulayınız.

Havuç suyu kürünü uygulamaya başladıktan bir kaç hafta sonra yavaş yavaş hatırlama yeteneğinizin arttığını, daha hızlı düşünmeye başladığınızı ve düşünce gücünüzün belirgin bir şekilde arttığını, diğer bir anlamda düşünme

ve hatırlama yeteneğinizdeki yavaşlığın ortadan kalktığını hissedebileceksiniz. Taze hazırlanmış havuç suyu kürünü uygulayarak, erken dönem Alzheimer hastalığını yenmiş birçok insan tanıyorum. Alzheimer hastalığına karşı tedavi edici gücü öylesine etkilidir ki, ailesinde Alzheimer'e yakalanmış olup da, taze hazırlanmış havuç suyu kürüyle bu insanların mucizevi bir şekilde tekrar yaşam kalitelerine döndüklerini anlatanların mutluluklarını unutamam.

Bazı insanlar, *"Hocam, havuç suyu kürü nasıl oluyor da bu kadar etkili olabiliyor? Akıl erdirmek mümkün değil. Bu iş bu kadar basit mi?"* diye soruyorlar. Değerli okuyucu, belki basit gibi geliyor, ancak hiç de öyle değil. Çünkü binlerce bitkinin içerisinden hangisinin hangi hastalığa iyi gelebileceğini ortaya koymak kolay değil. Bir diğer önemli nokta da onun nasıl kullanılacağı ve hazırlanacağıdır. Kolay olan, havuç suyunun mutfağınızda hazırlanması ve kürünün uygulanmasıdır. Uzun yılların çalışmaları, tecrübeleri, araştırmaları neticesinde ortaya konan bu sonuçların arkasındaki itici gücün kaynağında, insana bir an önce yardım edebilmek inancı ve heyecanı yatmaktadır.

Taze sıkılmış havuç suyunda, Alzheimer hastalığını önleyici en az 17 etkin madde var. Bunlar arasında **alpha-terpinene, gama-terpinen, tryptophan, thyamin, carotol, daucic asit, daucine, choline, camphor, borneol** ve **terpinen-4-ol** etkin maddeleri bulunmaktadır. Camphor etkin maddesi havuçta çok çok az bulunmasına rağmen, beraberinde glutamate türevi içermesi camphorun etki gücünü artırarak beyinde plaque (plak) oluşumuna engel olabilmektedir. Bunlardan **terpinen-4-ol** ve **borneol** etkin maddeleri **acetylcholinesterase-inhibitörü** görevi yaparak, beyin hücrelerinde acethylcholin (nöron) azalmasına (yıkımına, yok edilmesine) engel olur. Yapılan klinik deneylerde, Alzheimer hastalarında **acethylcholin seviyesinin düşük** olduğu gözlenmektedir. **Methyl-pentosans** ve **lupeol** maddesinin tüm bu etkin maddelerle bir arada bulunması, taze sıkılmış havuç suyu kürünü Alzheimer hastalığının önlenmesinde, durdurulmasında ve de tedavi edilmesinde eşsiz hale getirir.

Havuç suyunun içerdiği etkin maddelerin tamamını bir bütün olarak düşünmek gerekir. Birini veya birkaçını bir arada ve saf halde tedavi uygulama yöntemi olarak düşünmek kesinlikle yanlıştır. Burada bu durumu bir örnekle açıklamak istiyorum. Aşağıdaki tabloda havucun en az 19 tane sedative (sedatif, dinlendirici, rahatlatıcı) etki gösteren, kimyası da birbirlerinden tamamen farklı etkin madde içerdiğini göreceksiniz. Lavantadaysa sedative etki gösteren 14 tane farklı etkin madde bulunmaktadır. Bu havuç lavantaya göre çok daha sedative etkili olacaktır demek değildir. Bu durum bitkinin içerdiği farklı etkin maddenin sayıca fazla olmasıyla açıklanamaz. Gerçekten de lavantada sedatif etkili etkin maddeler sayıca havuca göre çok daha az olmasına rağmen, havuca

göre daha sedatiftir. Yani, lavanta daha dinlendirici, daha rahatlatıcıdır. Havuçta rahatlatıcı ve dinlendirici etkin madde sayısı daha çok olmasına rağmen, TSHS içildiği zaman herhangi bir rahatlama veya dinlenme hissetmek mümkün olmamaktadır. Bu durum ancak ve tamamen o bitkinin kimyasına bağlıdır ve yine kimya yoluyla açıklanabilir.

Son yıllarda fareler üzerinde yapılan klinik deneyler, A-vitamininin beyin hücre ölümünü engellediği gerçeğini de ortaya koymuştur. Ancak, fareler üzerinde yapılan başarılı bir klinik deney aynı şekilde insanlar için de başarılı olacaktır diye bir kural yoktur. Fareler üzerinde başarılı olan birçok klinik deney insanda aynı başarıyı göstermemekte, hatta bazı komplikasyonlar da gösterebilmektedir. Ancak, Alzheimer hastalığına karşı etkili olanın sadece TSHS da bulunan A-vitamini olmadığının bilinmesi gerekir.

A-vitamini zengin olarak domates, portakal, marul, erik, kayısı ve maydanozda da bulunmaktadır. Buna rağmen Alzheimer hastalığına karşı uygulanacak, A-vitamini bakımından çok zengin hiç bir sebze veya meyve kürü taze sıkılmış havuç suyuyla kıyaslanamaz. Çünkü TSHS da A-vitamininin dışında, birçok farklı etkin madde de Alzheimer hastalığına karşı etkilidir. Zaten A-vitamini tek başına Alzheimer'e karşı çözüm getirmiş olsaydı, bu vitamin takviyesiyle tedaviye gidilebilirdi. Kaldı ki, daha bu hastalığın nedenleri bile henüz kesin olarak bilinmemektedir.

Alzheimer hastalığı

Alzheimer hastalığının ilk defa tanımlanması, Alman hekim Dr. Alois Alzheimer tarafından 1900'lü yılların başlarında yapılmıştır. Üzerinden tam bir yüzyıl geçmesine rağmen henüz hastalığın kesin tedavisinin ve nedenlerinin ne olduğu bilinmemektedir. Ancak, bilim adamları bu konuda birkaç farklı teori ortaya atmışlardır.

Hemen hemen gelişmiş tüm ülkelerde bu konu üzerinde araştırmalar yıllardan beri büyük bir hızla devam etmektedir. Bu konudaki temel bulgu, hastalığın yavaş yavaş hafıza kaybına neden olmasıdır. Beyin hücrelerine **nöron** adı verilmektedir. Alzheimer bu hücrelerin ölümü sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Bazı bilim adamları bunun sebebini genetik yatkınlığa bağlamaktadırlar. Beyin hücrelerinin ölümü geri dönüşümsüzdür (irreversible). Alzheimer hastalığında, duygu, davranış, düşünce, konuşma ve yeteneklerde de değişik derecelerde etkilenmeler gözlenmektedir. Çünkü hücre ölümlerinin en belirgin olduğu beyin bölgesi, konuşma ve hafıza merkezlerinin bulunduğu temporal bölgedir.

Alzheimer kısa zamanda gelişen bir hastalık değildir. Başlangıcı yaklaşık olarak 15-18 yıl öncesine dayanır. Bu hastalığın belirtileri ortaya çıktığında bu hastalık en az onbeş yıl önce oluşmaya başlamış demektir. Sinsice ilerleyen bir hastalıktır. Bu konuda yapılan araştırmaların bir başka hedefi de Alzheimer'in erken teşhisini (başlangıç aşamasını) yapabilmek için hangi parametrelerin ölçüleceğidir. Ne yazık ki günümüzde henüz Alzheimer hastalığının başlangıcını veya gelişmeye başladığını ortaya koyabilecek ölçme veya belirleme yöntemi yoktur.

Bu kitabı hazırlamaya başladığım Haziran 2005 tarihinde, Amerika'da Washington DC' de çok sayıda ünlü bilim adamının katılımıyla 18-21 Haziran 2005 tarihlerinde uluslararası *"Bunama (demans) ve Korunma Yolları"* adlı bir kongre yapıldı. Bu kongrede bilim adamları Alzheimer hastalığının genetik yapıya da bağlı olduğunu savundular. Ayrıca, genç yaşlarda tedavi edilmeden uzun dönemli olarak geçirilen enfeksiyonların Alzheimer hastalığına yakalanma riskini en az dört kat arttırdığını belirttiler. Uzun süreli enfeksiyonlara örnek olarak, dişlere bağlı tedavi edilmeyen iltihabi durumlar da gösterilmiştir. Ayrıca, eğitimli olan ve mesleğinde uzun dönem aktif olarak çalışanlarda, çok okuyanlarda Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin önemli ölçüde azaldığını da belirtmişlerdir.

Bu hastalığın teşhisi için en önemli kriter bellek değişiklikleridir. İleri yaşlardaki her bellek değişikliği **bunama** (demans) olarak yorumlanmamalıdır. **Ancak, yaşantıyı etkileyen ciddi unutkanlıklar da yaşlılığın bir gereği olarak değerlendirilmemelidir.** Belirtmekte fayda görüyorum, her unutkanlık da Alzheimer değildir. Zaman zaman hatırlama zorluğu çekebiliriz. Her *"Bir türlü aklıma gelmiyor"* şeklindeki şikâyet Alzheimer olarak yorumlanmamalıdır. Ayrıca, yine belirtmekte fayda gördüğüm bir nokta da şudur. Alzheimer belirtileriyle yaşlılığa bağlı unutkanlıklar büyük benzerlikler gösterebilmektedir. Bu nedenle bu ayırımı ancak uzman bir hekim yapabilir.

Alzheimer ve taze sıkılmış havuç suyu (TSHS)

Yukarıda da belirttiğim gibi, tedavi amaçlı kullanılacak olan ilaçların (maddelerin) insanlar için etkili ve güvenli olduğunu kanıtlamak şarttır. Ancak, bu tür araştırmalar hem çok uzun zaman almakta hem de çok büyük maliyet getirmektedir. Değerli okuyucu, Taze Sıkılmış Havuç Suyu Kürü'nün (TSHSK) Alzheimer hastalığını önlemedeki gücü eşsizdir. Çünkü TSHSK'nın hepsinden öte güvenli olması bu kürü öne çıkarır. Taze Sıkılmış Havuç Suyu Kürü'nün herhangi bir yan etksi de söz konusu değildir. TSHSK Alzheimer hastalığına karşı, en etkili önleyici, durdurucu ve tedavi edici yöntemdir.

Alzheimer hastaları bu kürü uygularken bir iki haftadan önce etkilerini göremezler. Ancak, ikinci haftadan sonra hasta yakınları, TSHSK'nın olumlu sonuçlarını dikkate değer ölçüde görür. Diğer tüm kürler gibi, bu kür de her Alzheimer hastasında yüzde yüz etkili olmayabilir. Bu durum, modern tıpta da (örneğin ilaçlar) böyledir. Bir ilacın veya uygulanan kürün başarılı olabilmesi o insanın genetik yapısına, bağışıklık sistemine, başka bir rahatsızlığının olup olmadığına, yaşına, hamile olup olmadığına ve bunun gibi birçok faktöre bağlıdır.

Alzheimer'la ilgili bir noktayı önemle vurgulamak istiyorum. Yeterli düzeye gelmeden bu hastalığı erken teşhis etmek mümkün değildir. Bulguların doğrultusunda tanı konulduğunda, hastalık yerleşmiş ve kendisini bariz şekilde belli etmeye başlamıştır. Bu nedenle önleyici veya durdurucu olarak TSHSK'nın orta yaşlardan itibaren kullanılmasını tavsiye ederim. Modern tıp bu hastalık için: *"Son yıllarda hastalığın seyrini değiştiren bazı tedavi seçenekleri ortaya çıkmış olmasına rağmen, iyileştirilebilir ya da düzeltilebilir bir hastalık değildir. Ancak hastalığın ilerleme hızını yavaşlatmak, hastalık seyri sırasında ortaya çıkan bazı rahatsız edici bulguları düzeltmek ve ortadan kaldırmak mümkündür."* ifadesini kullanmaktadır.

Bugün Alzheimer hastalığını doğrudan tedavi edebilecek bir ilaç ya da hastalığı erken teşhis edebilecek herhangi bir kan tahlili yöntemi yoktur. Ancak, Alzheimer hastalığının neden olduğu bazı şikâyetleri tedavi etmek mümkündür. Taze sıkılmış havuç suyu kürünün Alzheimer hastalığını tedavi gücü yaklaşık %30 oranındadır. Bu oran çok daha yukarılara çekilebilir. Bu da ikinci bir bitkinin promotor veya medyatör olarak kullanılmasıyla mümkündür. Tıpkı bu kitapta okuduğunuz ikili kereviz-ıspanak, ısırgan-ebegümeci ya da maydanoz-tereotu karışım kürleri gibi.

Havuç suyunun etkisini daha da artırabilecek ilave ikinci bitki üzerindeki araştırma çalışmalarım devam ediyor. TSHSK'nın yaklaşık %30 oranındaki tedavi gücü, Alzheimer hastalığının başlangıç evresinde olanlar için geçerlidir. Alzheimer hastalığının son evresinde olanlar için tedaviden ziyade, hastalığın hızlı ilerlemesini belirgin bir şekilde yavaşlattığı gözlenir. Tekrar hatırlatmak gerekir, bir hastalığı önlemek onu tedavi etmekten çok daha kolaydır.

Sigara veya alkol kullananların dikkatine

Değerli okuyucu, son yıllarda yapılan ölçümlerle Avustralya ve Yeni Zelanda üzerinde Ozon tabakasının inceldiği ortaya çıkmıştır. Ozon tabakasının incelmesi demek güneş ışığında bulunan ultraviyole ve daha kısa dalga boylu ışığın bu bölgelere (Avustralya ve Yeni Zelanda) daha yoğun bir şekilde giriş yapması

ve bu yörede yaşayan tüm canlıları olumsuz etkilemesi demektir. Ozon tabakasının incelmeye başlamasından sonra bu ülkelerde yaşayan insanlarda deri ve cilt kanserinde büyük artış gözlenmiştir.

Beta-karotenin deri ve cilt kanserini önlediği bilinmektedir. Bu nedenle bir grup Avustralyalı bilim adamı, beta-karotenin bu gücünü kanıtlamak için klinik deneyler başlatmıştır. Yapılan bu klinik deneylerin sonucunu 21 Mayıs 2003 tarihinde Journal of the National Cancer Institute dergisinde açıkladılar. Bu araştırmanın sonuçları oldukça şaşırtıcıdır. Alkol veya sigara içenler beta-karoten aldıklarında bağırsak adenomlarında, bağırsak kanserinin ön basamak oluşumlarında en az iki katı artış gözlenmiştir. Alkol ve sigara kullanmayanlardaysa tam aksine %44 azalma gözlenmiştir.

Bu nedenle sigara veya alkol tüketenlerin zengin beta-karoten içeren besinlerde ölçülü olmaları önerilmiştir. Havuç, zengin bir beta-karoten kaynağıdır. Eğer sigara veya alkol tüketiyorsanız havuç kürü uygulamayınız. Şayet, sigara veya alkol tüketmiyorsanız, bu takdirde uygulayacağınız havuç kürü veya zengin beta-karoten kaynaklı besinler tüketmeniz aynı zamanda bağırsak kanserine % 44 daha az yakalanma riskine sahipsiniz demektir. Kısaca, beta-karoten içerikli besinler, sigara veya alkol kullananlarda bağırsak kanserine yakalanma riskini iki kat artırırken, sigara veya alkol tüketmeyenlerde, bağırsak kanserine yakalanma riskini %44 oranında önleyebilmektedir.

>>> TAZE SIKILMIŞ HAVUÇ SUYUNDA BULUNAN ETKİN MADDELERİN ÖZELLİKLERİ

özellik (en)	özellik (tr)	etkin madde adedi
Antialzheimeran	Alzheimer'e karşı	17
Antiatheroscierotic	Damar sertliğine karşı etkin	13
Antiinflammatory	Enflamasyona karşı etkin	24
Antioxidant	Antioksidan	21
Antitriglyceride	Trigliseride karşı	5
Vasodilator	Damar genişletici	19
Hypocholestrolemic	Kolesterol düşürücü	12
Spermyogenic	Sperm artırıcı	4
Estrogenic	Östrojen artırıcı	8
Antidermatitis	Deri enflamasyonuna karşı	10
Fungicide	Mantar yok edici	17
Antiacne	Akneye karşı	16
Sunscreen	UV-ışığa karşı filtre	7
Sedative	Rahatlatıcı, dinlendirici	19
Antiulcer	Ülsere karşı	8
Antinitrosaminic	Nitrosamin oluşumuna karşı	8
Antimutagenic	Mutasyona karşı	14

Sigara tiryakileri havuç suyu kürünü uygularken bol bol balgam sökmeye başlarlar. Bu bağlamda havuç suyu kürü aynı zamanda sigara içenler için iyi bir balgam söktürücüdür. Havucun sigara içenlerde balgam söktürücü etkisinin rahatlık vermesi sizi aldatmasın. Sigara içenlerde havuç sayesinde görülen balgam sökmeye bağlı rahatsızlık hissi sizi aldatmasın.

Bu kürü uygularken dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta şudur ki; satın aldığınız havuçlar taze ve olgunlaşmış olmalıdır. Kolay bükülebilen veya tazeliğini kaybetmiş havuçları satın almayınız. Kolayca eğilebilmesi, havucun tazeliğini yitirmiş olduğunu gösterir. Tam olgunlaşmadan (genç) toplanmış küçük havuçlarda şeker oranı yüksektir. (yaklaşık %6) Havuç olgunlaştıkça içerdiği şeker oranı da azalır. Havucun rengi ne kadar canlıysa içerdiği **beta karoten** maddesi de o kadar fazladır.

Unutkanlık

Havucun gücü unutkanlığa karşı bulunmaz bir nimettir. Ancak, yemeklerde veya salatada bolca havuç kullanmak, örneğin rendelenmiş şekilde tüketmek bir çözüm değildir. Bu yalnızca havucun besin değerlerinden yararlanmaktır. Unutkanlık konusunda yararlanmak için aşağıda belirtilen kullanma şekline kesinlikle uyulmalıdır. Aksi takdirde sonuç almak mümkün değildir. *"Salatada kullanılan havucun hiç mi faydası yok?"* diye sorabilirsiniz. Tabi ki var ancak, istenilen düzey ve etkide değildir.

UYARI !

■ Değerli okuyucu, taze sıkılmış havuç suyu kürünün ne zaman tüketildiği de oldukça önemlidir. Özellikle unutkanlığa ve Alzheimer hastalığına karşı kullanılırken akşam yemeğinden en az iki saat sonra içilmesi gerekmektedir. Uygulanacak bu TSHS kürüne ait bazı özel durumlar da vardır. Eğer o akşam bir gerilim filmi seyrediyorsanız, işiniz gereği geç saatlere kadar çalışmak durumundaysanız veya henüz uykunuz gelmemişse havuç suyunu akşam yemeğinden iki saat sonra içeceğim diye kendinizi programlamayınız. TSHS kürünün uygulanmasında en önemli nokta uykunuzun gelmiş olmasıdır. En kolay ve en doğru uygulama, yatağa giderken içmektir. Çünkü yatağa gitmeye karar verdiğinizde uykunuz gelmiş ve beyindeki bazı hormonların da seviyeleri değişmeye başlamış demektir.

Östrojen hormonu ve TSHS

Menopoz dönemindeki bayanların östrojen hormonu dengelenmesinde TSHS kürünün dikkate değer olumlu etkileri vardır. TSHS en az dokuz tane etkin madde içermektedir ve içerdiği **apigenin, beta-sitosterol, coumarin** ve özellikle de **diosgenin** maddesi doğrudan östrojenik etki yaratır. TSHS kürü cildimizi korumak ve cildimizin direncini artırmak için doğanın bizlere sunduğu mükemmel bir imkândır. Havuç, güneş ışığında bulunan UV- ışınına karşı (sunscreen) deriyi güçlendiren ve koruyan birçok etkin madde içermektedir. **Chlorogenic acid** ve **alpha-amyrin** bunlara sadece iki örnektir.

TSHS spesifik olarak deri enflamasyonuna karşı (antidermatitis) öyle etkin maddeler içerir ki deriyi adeta zırh gibi korur. Bununla da kalmayıp derideki mantarlara karşı (fungicide) çok sayıda etkin madde içerir. Cildi hassas olanlar,

TSHS kürünü uyguladıktan sonra şikâyetlerinden nasıl kurtulduklarına şaşıracaklar. Yaz aylarında güneş altında fazla kalanların da TSHS kürünü uygulamaları oldukça faydalıdır. **Akne** şikâyeti olanlar için de TSHS kürü mükemmel bir yardımcıdır. Hekiminizin derideki mantarlara karşı verdiği ilacı kullanırken beraberinde TSHS kürünü uygulamak mükemmel bir takviye oluşturur. Bu konuda hatırlatmakta fayda görüyorum; **Mantar ilacı kullanıyorsanız, taze üzümden ve ceviz tüketiminden kesin olarak uzak durunuz.**

Kronik baş ağrıları

Migren ağrıları ve **sık sık baş ağrısı şikâyeti** çekenler için taze sıkılmış havuç suyu kürü (TSHSK) bulunmaz bir nimettir. Baş ağrısından şikâyeti olanların başlangıçta hem sabah kahvaltısından sonra, hem de akşam yemeğinden iki saat sonra bu kürden birer bardak içmeleri en doğrusudur. Baş ağrısına karşı olan başlangıç kürü, yirmi gün uygulanır ve sadece akşam yemeğinden iki saat sonra bir bardak olmak üzere iki ay boyunca devam edilir. Daha sonra belirli aralıklarla içilerek (haftada üç-dört) devam edilir. Birkaç hafta sonra, baş ağrılarından şikâyet edenler, bu şikâyetlerinin zaman geçtikçe nasıl azaldığına şaşıracaklar.

Taze sıkılmış havuç suyu (TSHS) kürünün yukarıda belirttiğim özelliklerini öğrendikten sonra onu mutfağınızdan eksik etmeyeceğinize inanıyorum. TSHS etkisini en erken on-onbeş gün sonra göstermektedir. Çünkü içerdiği bazı etkin maddelerin vücutta belirli bir seviyeye kadar depolanmaları gerekir. Bu durum, sadece TSHS' ye özgü değildir. Kitabımda önerdiğim bazı diğer kürler için de bu durum aynen böyledir. Yani, uygulanan kürün etkili olabilmesi için, öncelikle içerdiği etkin maddelerin vücutta istenilen düzeyde depolanması gerekmektedir.

DİKKAT !

■ MİGREN AĞRILARI, ŞEKER VE ÇİKOLATA

Migren şikâyeti olanların, çikolatadan kesinlikle uzak durmaları gerekir. Çikolata migreni tetikleyen (start veren) bir besindir. Eğer zaman zaman migren ağrıları yaşıyorsanız ve şeker tüketimi açlığı yaşanıyorsa, anlayınız ki migren ağrılarınızın başlayacağı evreye (döneme) giriyorsunuz veya bu dönemin içerisindesiniz. Kısaca, şeker tüketimi veya şeker açlığının oluşması, migren ağrılarının kısa bir zaman sonra başlayacağına işaret eder.

Bu konuyu burada belirtmemin nedeni de, küçük şeker havuçlarının bu amaçla (migrene ve Alzheimer'e karşı) kullanılmaması gerektiğindendir. Çünkü küçük havuçlar (yaklaşık parmak uzunluğunda olanlar) yüksek oranda şeker içerirler. Bu nedenle tüketilmemeleri gerekir. Gerek migren gerekse de Alzheimer'e karşı kullanılacak olan havuçların mümkün olduğu kadar en irileri, gevrek ve taze olanları seçilmelidir. Çünkü genelde iri havuçlarda şeker oranı düşüktür.

Eğer migren hastasıysanız, şeker oranı düşük olan havuç türünü seçtiğinizden mutlaka emin olunuz. Şeker oranının düşük olduğundan emin değilseniz, migren şikâyetine karşı havuç kürünü uygulamayınız. Alzheimer hastaları için böyle bir durum söz konusu değildir. Ancak, Alzheimer hastalarının da mutlaka iri, taze ve gevrek olan havuçları kullanmaları gereklidir. Çünkü Alzheimer'e karşı etkili olan etkin maddeler hem miktar hem de çeşit olarak iri havuçlarda çok daha fazladır.

Taze sıkılmış havuç suyu kürü toksin özellikli birçok **ağır metale karşı antidot** güç oluşturabilmektedir. Beslenirken eser miktarda da olsa her defasında toksin (zehir) özelliği olan metalleri de vücudumuza almaktayız. Bu ağır metaller gerek yağ dokusunda gerekse de akciğer, karaciğer ve böbreklerde depolanmaktadır. Bu birikimler zaman içerisinde belli bir seviyeye geldikten sonra zarar vermeye başlamaktadır. TSHS'de zehirli ağır metallere karşı antidot (panzehir) vazifesi gören en az sekiz tane aktif etken madde bulunmaktadır. Bu yüzden uygulanması elzemdir.

Kalp krizi ve TSHK

*"Bitkisel Sağlık Rehberi"*ni hazırlamaya başladığım sıralarda, Amerika'da beslenme üzerine bilimsel makalelerin yayınlandığı *"The American Journal of Clinical Nutrition Vol. 82 No. 4, S. 879-886"* dergisinin Kasım 2005 sayısında, 1168 yaşlı kişi üzerinde beta-karotenin kalp krizini önleme etkisinin araştırma sonuçlarını açıklamışlardı. Saf halde verilen beta-karotenin antioksidan özelliğinden dolayı genel sağlık durumlarının iyiye gittiğini ve kalp krizine bağlı ölüm oranlarının düştüğünü açıkladılar. Benim bu konudaki görüşüm şudur: 1168 kişi üzerinde yapılan bu araştırmada kişilere saf halde beta-karoten verilmiştir. Beta-karotenin zengin olarak bulunduğu sebze havuçtur. Havuç kürünün kalp krizini önlemedeki gücü sadece beta-karotenin antioksidan özelliğinden kaynaklanmamaktadır. Beta-karotenin dışında taze sıkılmış havuç suyunun içerdiği birçok etkin madde de kalp krizini önlemede etkili olmaktadır. Kısaca, taze sıkılmış havuç suyu kürü, saf halde alınan beta-karotenden çok daha güçlü bir kalp krizini önleme gücüne sahiptir.

Kalp krizi geçirme riski altında olanlara taze sıkılmış havuç suyu kürünü ihmal etmemelerini tavsiye ederim. Kalp krizinin oluşmasında en önemli risk faktörleri damar sertliği, yüksek kolesterol ve yüksek trigliseriddir. TSHS, damar sertliğine karşı **(antiatherosclerotic)** en az on üç tane etkin madde içermektedir. Ayrıca, gerek kolesterol düşüren **(hypocholestrolemic),** gerekse de trigliseridlere karşı **(antitriglyceride)** aktif rol oynayan birçok etkin madde içermektedir. TSHS'da bulunan heraclenin maddesi kanın pıhtılaşmasına karşı (antikoagulant) etkin rol oynadığından, kanın damarlarda daha rahat dolaşmasına yardımcı olmakta ve bu sayede kalbin yükünü hafifletebilmektedir.

Havucun kalp krizini önleme gücü

Değerli okuyucu, seksenli yılların sonlarına doğru taze sıkılmış havuç suyunun kalp krizini önleme gücü olduğunu fark ettim. O yıllarda serbest radikaller üzerine pek fazla şey yazılmıyordu. Ancak, serbest radikallerin neden olduğu oksidasyonun hücrelere zarar verdiği biliniyordu. Bu da demektir ki, dokuyu oluşturan hücreler zarar görüyorsa, zamanla dokunun önemli bir kısmı da zarar görür. Zarar görmüş bir hücre çalışmasına devam edebilir ama görevini tam olarak yerine getiremez. Görevini tam olarak yerine getiremeyen hücreler topluluğu aynı şekilde görevini tam olarak yapamayan dokuyu meydana getirir.

Unutmayınız ki, dokular topluluğu da organları oluşturmaktadır. İşte, oksidasyonun zarar verdiği hücre sayısının giderek artması, dokunun zarar görmeye başlaması anlamına gelir. Sonuçta da zarar görmüş dokulardan oluşan organ

tahrip olmaya başlar. Belli bir noktadan sonra organın önemli bir kısmı görevini yerine getiremeyeceğinden hastalık ani olarak kendisini gösterir. Aniden ortaya çıkan kalp krizi de böyledir. Kalp krizi geçiren kişide bu durumun etkileri uzun zaman öncesinde başlamıştır. Kalp krizinin nedeni bardağı taşıran son damladır. Hâlbuki bardak bir süre önce dolmaya başlamıştır, taşmak için son damlayı beklemektedir.

Son yıllarda hücreye zarar veren serbest radikaller üzerine çok şey yazılıp çizilmeye başlandı. Hücreye zarar veren serbest radikallerin oksitleyici gücünü ortadan kaldırmak veya oksitleyici gücüne engel olmak için karşı güç kullanmak gerekir. Bu karşı gücün adı antioksidan'dır. Antioksidanlar serbest radikallerin zarar veren oksitleyici gücünü nötralize eder. Böylece hücrelerin ve uzun vadede dokuların zarar görmesi engellenir. Dokunun bozulmaması da organın sağlıklı kalması anlamına gelir. Yani, sağlıklı beslenmenin temel taşlarından biri de yeterli düzeyde antioksidan almaktır.

Çok sayıda birbirinden farklı antioksidan vardır. Bunlar ağırlıklı olarak taze sebze ve meyvelerde bulunur. Domateste ve üzümde bulunan lycopen, brokolide bulunan sulforafen, havuçta bulunan beta karoten ve E-vitamini birer antioksidan örneğidir. Son yıllarda çok sayıda farklı antioksidan tablet piyasaya sürüldü. Bunların ne kadar etkili olduğunu kitabın bazı bölümlerinde açıklamaya çalıştım.

Tekrar vurgulamakta fayda görüyorum: Antioksidanlar da dâhil hiçbir bitkisel etkin madde tek başına yeterli değildir. Etkili olabilmesi için, o etkin maddenin beraberinde bulunan yardımcı, fonksiyonel, segonder ve medyatör maddelerin de alınması gerekir. Bu da yalnızca ilgili sebzenin veya meyvenin tamamını tüketmekle mümkündür. Unutmayınız, günümüzde bitkilerin içerdiği etkin maddelerin ancak, %1'ini tanıyoruz. Bu %1'in de etki mekanizması hakkında bildiklerimiz maalesef %1'den fazla değil.

Değerli okuyucu, antioksidanlar sadece besinler üzerinden alınmaz, vücudumuz da çok sayıda değişik antioksidan üretir. Vücudumuzun ürettiği antioksidanların oluşumunu artırmak için bağışıklık sistemimizi de güçlendirmemiz gerekir. Kitabımda bununla ilgili bazı bitkisel kürler önerdim. Bu kürler yeri geldikçe açıklanmıştır.

Şunu da vurgulamak istiyorum, serbest radikallerin zararlı olduğundan bahsettik. Peki, vücudumuzun zararlı dediğimiz bu serbest radikallere ihtiyacı var mıdır? Evet, vücudumuzun ürettiği serbest radikallere gerçekten ihtiyacımız var. Nasıl mı? Vücudumuza aldığımız zararlı bir bakteriyi düşununüz. Bu bakterinin öldürülmesi için hücremiz serbest radikal üretir. Serbest radikal bu zararlı

bakteriyi hücre içerisinde parçalar, parçalarını bir keseciğin içerisine depolar ve hücrenin dışına atar. Eğer, hücrelerimiz zararlı dediğimiz bu serbest radikalleri üretmeseydi, bu takdirde bakteri hücremiz içindeki savaşı kazanarak hızla çoğalacak ve hastalanacaktık.

Peki, serbest radikaller bize nasıl zarar veriyor? Bize zarar veren serbest radikallerin kaynağı içtiğimiz sigara, alkol, soluduğumuz kirli hava, besinler üzerinden vücudumuza aldığımız herbizitler (zirai ilaçlar) veya radyasyondur. (ışın) Örneğin; röntgen filminiz çekilmeden önce çevrenizdeki insanlar dışarı çıkarılır. Çünkü röntgen ışınları soluduğunuz havayı iyonize ederek serbest radikallerin oluşmasına neden olur. Kanser tedavisinde kullanılan ışınlar da röntgen ışınlarıdır. Tomografi çekimi esnasında refakatçinin dışarıda beklemesi gerekir. Çünkü burada da havayı iyonize ederek serbest radikallerin oluşumuna neden olan ışınlar kullanılır. Yaz aylarında şiddetli güneş ışığına maruz kalmak, derimiz üzerinde serbest radikallerin oluşmasına hatta deri kanserine neden olabilir.

Değerli okuyucu, vücudumuzun ürettiği serbest radikallere ihtiyacımız var. Vücudumuzda üretilen serbest radikaller bağışıklık sistemimiz için gereklidir. Eğer dengeli ve sağlıklı besleniyorsak, destekleyici olarak serbest radikalleri yok eden antioksidan tabletleri almamıza gerek yok. Çünkü fazladan alınan antioksidanlar, vücudumuzun ihtiyacı olan serbest radikalleri nötralize edeceğinden (yok edeceğinden) zarar verecektir. Hekiminize danışmadan bu tür tabletleri kullanmayınız. Güçlü bir antioksidan olan beta karotenin saf halde verilmesinin olumsuz sonuçları klinik deneylerle açıklanmaya başladı bile. Özellikle sigara içenlerin saf haldeki beta-karoteni almamaları gerekir. Bunun sebepleri size hekiminiz tarafından detaylarıyla açıklanacaktır.

KÜR 1
UNUTKANLIĞA VE ALZHEİMER'E KARŞI HAVUÇ KÜRÜ

Üç ay boyunca her gün akşam yemeğinden iki saat sonra taze sıkılmış bir bardak havuç suyu içilecek. Üç ay tamamlandıktan sonra haftada en fazla iki-üç defa yine akşam yemeklerinden iki saat sonra bir bardak havuç suyu içmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir. Havuç suyunu içtikten sonra üzerine başka bir şey tüketmemeye özen gösterilmelidir. Her akşam taze olarak hazırlanması ve fazla bekletilmeden tüketilmesi gerekir. Kesinlikle hazırladıktan sonra buzdolabında birkaç gün saklanmamalıdır.

Bu uygulama aynı zamanda **akciğer** ve **deri kanserlerine** ve **kalp krizine**

karşı da önleyicidir. Kür 1 ile havucun yukarıda bahsedilen diğer bütün özelliklerinden istifade ediyorsunuz demektir. Piyasada satılan hazır havuç suları bu amaç için kullanıldığı takdirde başarı oranı hemen hemen %70 oranında azalabilmektedir. Bu nedenle havuç suyunu mutfağınızda kendiniz taze olarak hazırlarsanız daha çabuk ve başarılı sonuç alırsınız.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ISPANAK

Latince adı : Spinacia oleracea
Almanca : Spinat veya Blattspinat
İngilizce : Spinach

Özellikleri

- Demir eksikliğine bağlı kansızlığa karşı
- Antidepresan
- Uykusuzluğa karşı
- Angsiyeteye karşı
- Depresyona bağlı yorgunluğa karşı

Ispanak genelde tek başına kür olarak değil, diğer sebze veya şifalı bitkilerle karıştırılarak kullanılır. Bazı karışımlarda ıspanak öylesine önemlidir ki yerini başka hiçbir şifalı bitki veya sebze dolduramaz. Bazı bitkilerdeki etkin maddelerin şifa gücünü arttırabilmek ve yine o etkin maddelerin bağırsaklarda emilebilmesi için ıspanağın yardımına ihtiyaç vardır. Kısaca, ıspanak suyu eklemek bazı etkin maddelerin bağırsaklarda emilmesini artırıcı ve kolaylaştırıcı rol oynamakta, dolayısıyla etkin maddelerin işlevini arttırmaktadır. Bunun en güzel örneği **kansızlığa karşı ıspanak-kereviz karışım kürüdür.** Ispanağın ve kerevizin içerdiği demir miktarı hemen hemen aynı miktardadır. Ancak tek başına ıspanak veya tek başına kereviz kürü uygulayarak kansızlığa karşı savaşamazsınız. Bu iki sebzenin mutlaka aşağıda belirtildiği gibi birlikte kullanılması şarttır. Aksi takdirde sonuç almak mümkün değildir.

Yıllardır demir eksikliğinden dolayı takviye ilaç kullanan birçok insan tanıdım. Bu kişiler demir eksikliklerini bir türlü gideremiyordu. Onlara bu iki sebzeyi aşağıdaki gibi (bakınız: Kereviz) kullanmalarını önerdim. Bu ikili karışımı kullananlar kısa bir zamanda aldıkları sonuca şaşırmıştı. Değerli okuyucu, bazı besin maddeleri demir bakımından gerçekten de zengindir. Demir bakımından zengin bu besinleri fazlaca tüketmek demir açığımızı daha çabuk kapatacaktır

diye bir kural yok. Bilmemiz gereken ve önemli olan o besinin içerdiği yüksek demir oranı değil, vücudumuzun hangi besinin içerdiği demiri daha kolay alabildiğidir.

Bazı besinlerin içerdiği demir oranı az olmasına rağmen, tüketilmeleri durumunda içerdiği demirin neredeyse tamamı bağırsaklarda emilebilmektedir. Bazı besinlerinse, içerdiği demir oranı yüksek olmasına rağmen, tüketilmeleri durumunda içerdiği demirin çok az bir miktarı bağırsaklarımızda emilmektedir ve demir içeren öyle bitkiler var ki, demir içermelerine rağmen tüketilirlerse, vücudumuzda bulunan mevcut demirin dışarı atılmasına neden olurlar. Ancak, ıspanak-kereviz karışımı içerdiği demirin neredeyse tamamını vücudumuza kazandırmaktadır. Ne tek başına ıspanak kürü, ne de tek başına kereviz kürü kandaki demir açığını kapatmaya yeterli. Aksine, her ikisi de tek başına kullanılırsa vücudumuzun demiri almasını engeller.

Ispanağın içerdiği **oksalat** ve **fosfat** demirin bağırsaklarda emilmesini engellemektedir. Dolayısıyla demir açığımızı kapatma yerine, arttırmış oluruz. Bir insanın günlük C-vitamini ihtiyacı 100 gram çiğ ıspanaktan rahatlıkla karşılanabilir. Ispanağı tüketmek damağa pekte hitap etmeyebilir. Ancak, haşlama esnasında ıspanağın içerdiği C-vitamini de önemli ölçüde kaybolmaktadır. Demirin bağırsaklarımız tarafından emilmesini kolaylaştırıcı yardımcı maddeyse C-vitaminidir. Sonuçta, ıspanağın sağladığı demir alımı haşlanması yüzünden azalmaktadır. Ancak, ıspanak-kereviz karışımı öyle güçlüdür ki, vücudumuzdaki **demir metabolizmasını** en iyi şekilde aktive eder.

Ispanak-kereviz karışımındaki demir alımı takviyesi C-vitamininden bağımsız çok farklı bir mekanizma üzerinden hareket eder. İnsan vücudundaki demir metabolizması oldukça karmaşıktır. Bundan yalnızca birkaç yıl önce **hepcidin** olarak bilinen ve karaciğerimizde üretilen yeni bir hormon bulunmuştur. Hepcidin, insan vücudundaki demir dengesini kontrol eden hormondur. Bu hormonun keşfedilmesiyle bilim adamları yoğun bir araştırma temposuna girdiler. Son bir-iki yılda hepcidin hormonunun demiri nasıl kontrol ettiği üzerine çok sayıda bilimsel makale yayımlanırken, çok sayıda da klinik deney yapılmaya başladı. Sadece Amerika'da tek bir ilaç sanayisinin bir yılda sattığı demir ilaçlarının toplam değeri 3,8 milyar USD' dir. İlk bakışta bu mitarın yüksekliği şaşırtıcı gelebilir. Ancak, esas şaşırtıcı olan demire bağlı kansızlığın kesin tedavisini yapacak bir ilacın (preparat) henüz bulunamamış olmasıdır.

Kesin tedavi edici ilacın henüz bulunmamış veya geliştirilmemiş olmasının arkasında yatan neden, insan vücudundaki demir metabolizmasında birçok noktanın henüz aydınlatılamamış olmasıdır. İşte, Ispanak-kereviz kürü demir

açığını herhangi bir yan etkiye neden olmadan hızla normal seviyesine getirebilen mükemmel takviyedir. Bu ikili sebze kürünün, anemiye karşı yerini doldurabilecek daha güçlü bir bitkiyi ise henüz tanımıyorum.

Ispanak, etkin maddeleri birbirlerinden tamamen farklı özellikte olan maddeler içermektedir. Bunlardan bazıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

>>> ISPANAKTA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

3-hydroxytyramine	Phosphatidyl-inositol	Patuletin	Palmitic asit
Chlorine	Quercetin	Proline	Phospati-dyl-glycerol
Digalactosyldiacylglyserol	Beta-caroten	p-coumaric asit	Rubidium
N-acetylhistamine	Cephalin	folacin	Spinasterol
P-coumaric asit	Ferulic asit	linoleic asit	Stearic asit
Oxalic asit	Histidine	kaempherol	Çinko

Ispanak deyince akla hemen demir gelmektedir. Ispanağı, demir deposu olarak bilenlerin bu bilgiyi tamamen değiştirmeleri gerekir. ıspanak suyu içerek veya sıkça ıspanak tüketerek demir eksikliklerini gidereceklerini ya da azaltacaklarını zannedenler kesinlikle yanılıyor. Çünkü ıspanak demir bakımından sanıldığı kadar zengin olmadığı gibi, demirin bağırsaklarda emilmesine de engel olmaktadır.

Bazı kişiler demir eksikliğine karşı ilaç alırken, takviye veya demir eksikliklerini daha çabuk kapatabilmek için ıspanak tüketmekte veya ıspanak suyu içmektedirler ama tamamen yanlıştır. Çünkü bu şekilde, aldıkları demir ilacının bağırsaklardaki emilimini büyük oranda engelliyorlar. Çizgi film kahramanı Temel Reis'in ıspanak yedikten sonra güç kazanmasının arkasında yatan gerçek, ıspanağın zengin bir protein deposu olmasıdır. Çünkü ıspanak bilinen sebzeler içerisinde proteince en zengin olandır.

Söz demirden açılmışken hemen belirtmekte çok büyük fayda görüyorum, **Hamilelik dönemlerinde demir eksikliği çeken anne adaylarının dünyaya getirdikleri çocuklar ileri yaşlarında büyük olasılıkla (%85 - %90) yüksek tansiyon hastası olmaktadırlar**. Bu nedenle hamile bayanların özellikle hamileliklerinin ilk beşinci ayına kadar demir eksikliği çekmemeye özen göstermeleri, dünyaya getirecekleri çocuklarının ileri yaşta yüksek tansiyon hastalığına yakalanmamaları açısından çok önemlidir.

Modern tıbbın sebebini henüz açıklayamadığı **esansiyel hipertoni** rahatsızlığının nedeni, hamilelik dönemlerinde demire bağlı kansızlık (anemi) çeken anne adaylarıdır. Demir takviyesi için ilaç alan anne adaylarının da çay, kahve ve kola türü içeceklerde mutlaka ölçülü olmalarını öneririm. Çay, kahve ve kola gibi içecekler demirin hem vücudumuz tarafından emilmesini zorlaştırırlar hem de vücudumuzdan normale göre fazla atılmasına neden olur.

Demir ihtiyacınızı veya demir eksikliğinizi ıspanak tüketerek kapatmaya çalışmayınız. Çünkü ıspanağın içindeki bazı maddeler demirin bağırsaklardaki emilmesini azaltmaktadır. Demirin bağırsaklardaki emilmesini azaltıcı rol oynayan etken maddelerden bir tanesi de içerdiği **glutamik asit**tir. Aynı şekilde ıspanak, **oxalic asit** bakımından da oldukça zengindir. Oxalic asit de demirin bağırsaklarda emilmesini büyük ölçüde (engelleyen) bir maddedir. Oxalic asidin bol olduğu besinlerden bir tanesi de çikolatadır. Eğer, hem demir eksikliği çekiyor hem de çikolatayı severek tüketiyorsanız, demir eksikliğini alacağınız takviye ilaçlarla da kapatmanız zordur.

Değerli okuyucu, bu kitapta **demir eksikliğ**ine karşı uygulaması çok kolay, etkili ve kısa zamanda sonuca götüren birkaç tane kür önerdim. Bu kürleri uygularken ve kür tamamlandıktan sonra, çikolata ve aşırı fosfat içeren besinleri, çay ve kola türü içecekleri tüketirken ölçülü olmak gerekir. Takviye olarak demir ilacı alanlara da tavsiyem, zaman zaman C-vitamini almalarıdır, zira demirin bağırsaklardaki emilme oranını yükselten C-vitaminidir.

Birçok sebze ve salata türü bitkide (brokoli, patates, patlıcan, beyaz lahana, kereviz, maydanoz, vb.) **antidepresan, antianksiyete** özelliği taşıyan birçok biyoaktif madde vardır. Ispanakta antidepresan özelliği olan çok önemli etkin maddeler olmasına rağmen, ne yazık ki vücudumuz tarafından alınımları yeterli düzeyde değildir. Ispanağın içerdiği antidepresan maddelerin vücudumuz tarafından emilebilmeleri ancak ikinci bir sebzenin yardımıyla mümkündür. Bunlardan en önemli olanlar maydanoz ve tere otudur. Bu karışımların kürlerinin antidepresan olarak nasıl kullanılacağı maydanozla ilgili bölümde izah edilmiştir.

Depresyon ve ıspanak

Değerli okuyucu, ıspanak-maydanoz ve ıspanak-tere ikili karşım kürleri depresyon hastaları için bulunmaz bir nimettir. Bu ikili kürlerin en önemli özelliği antidepresan ilaçların gösterdiği yan etkilerin hiçbirini göstermemeleridir. Depresyon hastası birçok insanın ailelerinden ve bizzat kendilerinden çok sayıda faks ve e-mail alıyorum. Bizzat gelerek bana teşekkür eden insan sayısı o kadar fazla ki...

Allah hiç kimseye depresyon rahatsızlığı yaşatmasın. Çünkü depresyon insanı yalnızlık, paylaşımsızlık ve anlaşılamamazlık duygularıyla sarar. Siz de yanı başınızda oturan en sevdiğiniz insana yardım edememenin acısını çekersiniz.

Amerika Birleşik Devletleri'nin on üçüncü başkanı Abraham Lincoln'ün bir ifadesini burada hatırlatmak istiyorum. Abraham Lincoln, uzun zaman depresyon rahatsızlığı yaşamış bir insan olarak bir dostuna yazdığı mektubunda aynen şu ifadeyi kullanmıştır: *"Benim çektiğim ruhsal sıkıntılarımı dünyada yaşayan tüm insanlara eşit olarak paylaştırmış olsanız, dünyada tek bir mutlu insan bulamazsınız."* Abraham Lincoln'ün bu ifadesini bazı psikoanaliz kitaplarında da bulmak mümkündür. Amerika'da zencilerin köleliğine son verdiren Abraham Lincoln'ün bu ifadesini yıllar önce ilk defa okuduğumda o kadar çok etkilendim ki anlatamam. Bir insanın bu kadar ağır ruhsal sıkıntı ve acı içerisinde yaşaması ve yukarıdaki ifade tarzı beni çok derin etkilemiş ve *"Acaba, depresyona karşı bitkisel olarak bir yardımcı tedavi olabilir mi ?"* sorusunu kendi kendime sormama neden olmuştur.

Halk tarafından hastalık olarak bile adlandırılmayan, bu yüzden çoğu zaman tedavi olmaktan ve hekime gitmekten çekindiğimiz, çağın vebası depresyon insanlık var olduğu müddetçe sürecektir. *"Suç ve Ceza"* romanının ünlü yazarı Fiyodor Dostoyevski, *"Ölü Canlar"*ın ünlü yazarı Gogol, Fransız romancı Guy de Maupassant ve daha birçok ünlü insan depresyon şikâyetini uzun yıllar yaşamışlardır. Depresyon, hala sebeplerinin üzerinde araştırmalar yapılan ve bilim adamlarının merceğinde olan bir konudur.

Günümüz koşulları, ekonomik ve sosyal şartlar, genetik etkenler, hormonlar, sağlıksız beslenme, kötü geçen çocukluk yılları ve çalışma hayatımızdaki yoğun stres bizi depresyona götüren iç ve dış etkenlerdir. Siz değerli okuyuculardan şunu rica ediyorum. *Depresyon mutlaka tedavi edilmesi gereken, edilmediği takdirde bizi iş, okul, aile gibi sosyal hayattan ve kendi benliğimizden uzaklaştıracak, verimsiz birey ve de verimsiz topluma götürecek bir rahatsızlıktır. Bu yüzden tedavinizi asla ihmal etmeyiniz.*

Uzun zaman alan araştırmalarımın sonucunda, bitkisel olarak depresyona karşı etkili olabilecek temel bitkinin ıspanak olduğunu buldum. Ispanak kimyası ve moleküler yapısı birbirlerinden tamamen farklı en az on bir tane **antidepresan** özellikli (depresyona karşı etkili) etkin madde içermektedir. Bunlardan yedi tanesi doğrudan aktif özelliklidir. Yani, doğrudan antidepresan olarak etki edebilme özelliğine sahiptir.

Ancak, ıspanak tek başına kür olarak uygulandığında içerdiği antidepresan özellikli etkin maddelerin depresyon üzerindeki olumlu etkisi yeterli olmamaktadır. Bu yetersizliğin en önemli nedenlerinden biri insan vücudundaki hormon dengelerinin gün boyu değişiyor olmasıdır. Gün içerisinde değişen hormon dengesine göre, ıspanağın içerdiği antidepresan özellikli etkin maddelerin de bu değişime uyumlu olması gerekir. Tek başına ıspanak kürü bu uyumu sağlayamadığından tedavi de başarılı olamamaktadır. Özellikle, sabah ve akşam değişiklik gösteren hormonlara karşı ıspanak kürünün uyum sağlayabilmesi için takviye bitkilere ihtiyaç vardır. Uzun araştırmalar sonunda bu takviye bitkilerin maydanoz ve tere otu (kısaca tere de denir) olduğunu buldum.

Yeri gelmişken gün içerisindeki hormon değişimini bir örnekle açıklamak istiyorum. **Kortisol hormonu**nun azlığının veya fazlalığının ruh sağlığımız üzerindeki etkileri davranış bozukluğu, depresyon ve uykusuzluktur. Gün boyu değişim gösteren kortisol hormonu, sabahları en yüksek, akşamlarıysa en düşük seviyededir. Bu oran 5:1'dir. **Corticotropin hormonu** da aynı şekilde, sabahları en yüksek, akşamlarıysa en düşük seviyesine ulaşır. Ispanağa özgü olan spinacetin maddesi, anahtar maddeyi oluşturmaktadır. Tabiatta sadece birkaç bitkide bir arada bulunan **spinacetin** ve **calsequestrin** maddeleri ıspanağa antidepresan olarak en önemli özelliği kazandırmaktadır.

Özellikle sabah ve akşam saatlerinde bazı hormonların konsantrasyonlarında önemli ölçüde farklılıklar gözlemlenir. Bu konsantrasyon değişiklikleri gün içerisinde ruh halinin değişmesine neden olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda ıspanağın beklenilen olumlu etkisini zayıflatır. (bakınız: Maydanoz.) Çünkü aynı bitkinin gün içerisinde değişen hormon dengesinden dolayı antidepresan etkisini koruyabilmesi ve göstermesi pek mümkün değildir. Bundan dolayı ıspanak kürünün sabah ve akşam kullanımlarının, gün içerisinde değişiklik gösteren hormon dengesine bağlı olarak ayarlanması ve değiştirilmesi gerekmektedir.

Uzun araştırmalar sonucunda sabah ıspanak-maydanoz, akşamsa ıspanak-tereotu ikili karışım kürlerinin depresyona karşı mükemmel bir yardımcı çözüm getirebileceğini gördüm. Ispanağın yapraklarında bulunan **methoxyflavone** ve **patuletin** maddeleri gün içerisinde değişen hormon dengesine karşı maydanozun içerdiği antidepresan maddelerin aktif etkinliğini artırıcı rol oynamaktadır. Ispanak, bu kürde temel bitki olup, maydanoz ve tere medyatör bitkilerdir.

Maydanozun içerdiği **alpha-nerodilol, beta-fernesen** ve **jasmonik asit** maddeleri tere otunun içerdiği antidepresan maddelerin işlev artırıcı görevini üstlenir. Bu ikili kürün en önemli özelliği kolay uygulanabilirliği ve herhangi bir yan etkisinin olmamasıdır. Ispanak, maydanoz ve tereotu aynı gün içerisinde

kür olarak uygulanması insanda **antidepresan**, **antianxiety** (korkuya karşı), **antifatigue** (yorgunluğa karşı) ve **antiimsomniac** (uykusuzluğa karşı) etki yapar. Tereyle ilgili bilgileri ayrı bir bölümde verme gereği duymadım. Ispanakla ilgili bölümün sonunda kısa bilgiler halinde vermeyi daha uygun gördüm.

Yeri gelmişken hatırlatmayı da uygun buluyorum. Bu kürü tek başına yorgunluk veya tek başına uykusuzluk şikâyetlerine karşı uygulamamak gerekir. Bu kür depresyona bağlı uykusuzluk veya yorgunluk durumlarında mükemmel bir yardımcı tedavidir. Sabah uygulanan ıspanak-maydanoz kürü, akşam vakti kullanılmaz. Hormonların zamana bağlı olarak farklı çalışmalarından dolayı akşam ıspanak-tere otu kürü uygulanır. Bu kürlerin nasıl uygulanacağı maydanozla ilgili bölümde anlatılmıştır.

Güneşin az olduğu mevsimlerde yetiştirilen ıspanak yüksek oranda nitrat içerir. Ispanağın içerdiği nitratı yaklaşık %70 oranında azaltmak isterseniz en fazla bir dakika kaynar suyun içinde haşlayıp daha sonra soğuk suyun altında kısa bir müddet şoklayınız. Böylece, ıspanağın içerdiği yüksek orandaki nitratı uzaklaştırmış olursunuz. Unutmayınız ki, haşlama esnasında bazı faydalı maddeler de nitratla beraber haşlama suyuna geçecektir.

Ülser ve ıspanak

Mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri olanların ıspanak tüketiminde dikkatli olmaları gerekir. Bazı ülser hastalarında ıspanak tüketimi öyle olumsuz etki eder ki, ıspanak tüketildikten kısa bir zaman sonra ülserin tipik şikâyetleri kendini göstermeye başlar. Kısaca halk diliyle söylemek gerekirse, ıspanak ülseri azdırır.

Bu nedenle ülser şikâyeti olanların ıspanağa karşı dikkatli olmaları gerekir. Ülser problemi olup da aynı zamanda demire bağlı kansızlık (anemi) şikâyeti olanların ıspanak-kereviz kürünü uygulamamaları gerekir. Çünkü kansızlığa karşı mükemmel bir çözüm getiren ıspanak-kereviz kürü içerdiği ıspanaktan dolayı ülser problemi olanlar için uygun değildir.

Burada hemen şöyle bir soru akla gelmektedir. Demire bağlı kansızlık şikâyeti de olan ülser hastaları anemiye karşı ıspanak-kereviz kürünü kullanamayacaklarına göre ne yapacaklar? Bu sorunun cevabı oldukça basit. **Ispanak-kereviz kürü**nde ıspanak yerine maydanoz kullanacaklar. Anemiye karşı kereviz-maydanoz kürünün nasıl uygulanacağı maydanozla ilgili bölümde açıklanmıştır.

Şüphesiz ki kereviz-maydanoz kürü, kereviz-ıspanak kürü kadar güçlü ve kısa zamanda sonuca götürmeyecektir. Ancak, başarılı bir sonuç alabilmek için kereviz-ıspanak kürüne göre fazladan bir hafta daha uygulayarak hemen hemen aynı sonucu elde etmek mümkün olabilecektir.

Gut rahatsızlığı ve ıspanak

Gut rahatsızlığı olanlar ıspanak tüketiminde ölçülü olmalılar. Çünkü ıspanak yüksek miktarda **purin** içermektedir. Ispanak yemeğini hazırladığınız gün tek bir öğünde tüketiniz, bir sonraki öğüne arttırmayınız ve uzun müddet sıcak tutmayınız. Çünkü ıspanağın içerdiği fazla **nitrat** bakteriler tarafından **nitrit**e dönüştürülmekte ve proteinle birleşen nitrit, bağırsak kanserine neden olabilen **nitrozamin**e dönüşmektedir. Nitrozamin riskini ortadan kaldırmak istiyorsanız, öğününüzün üzerine veya öğününüz beraberinde nitrozaminleri parçalama özelliğine sahip olan C-vitaminini içeren bir besin tüketmeniz yeterli olacaktır. Örneğin, bir adet portakal veya yarım bardak taze sıkılmış portakal suyu.

Tere veya Tere otu

Rokaya benzeyen ve Latince adı **lepidium sativum** olan bu bitkiye kısaca tere de denir. Genelde bakla yemeği yapıldığında üzerine konulan dereotuyla karıştırılır. Özellikle Akdeniz Bölgesi'nde bolca yetiştirilen bir bitkidir. İçerdiği **benzyl isothiocyanate** maddesi bağırsaklarda oluşan ve bağırsak kanserine neden olabilen nitrozamin maddesini zararsız hale getirir. **Diallyl sulfid** içeren tere otunun birçok kanser türünü önleyici özelliği vardır. Bu etkin madde hem antiseptik hem de antibakterial'dir.

Tere otuna ayrıcalık kazandıran yapraklarında bulunan gadoleic asittir. Hamile bayanların, hamileliklerinin ilk dört ayında özellikle tere otundan uzak durmalarını tavsiye ederim. Tere otunu satın alırken dikkat edilmesi gereken nokta, taze olması ve kesinlikle sararmış olmamasıdır. Yaprakları sararmış olan tere otu zehirli maddeler içerir. Depresyon tedavisinde ıspanakla beraber kullanılan tere otunun da taze ve yapraklarının sararmamış olması şarttır. Kurutulmuşu bu amaçla kullanılmaz.

Sigarayı fazla tüketenler

Sigarayı fazla tüketenlerin veya **bronşları dolmuş** olanların uygulayacakları tere kürü nikotine karşı mükemmel bir panzehirdir. Çiğ olarak tüketmeden önce mutlaka akan soğuk su altında çok iyi yıkanması gerekir. Yıkamadan tüketilmesi halinde üzerinde bulunan parazitler bazı hastalıklara neden olabilmek-

tedir. Tere fazlaca tüketildiği takdirde idrar yaparken yanma yapar. Bu durum karşısında endişe edilmemelidir.

Kaynamakta olan yarım litre suya onbeş-onaltı tane tere (yaklaşık bir bağın yarısı) atılır ve hafif ateşte, ağzı kapalı olarak sadece üç dakika haşlanır. Soğuması beklemeden süzülür. Soğuduktan sonra aç karnına veya yemeklerden iki saat sonra haşlama suyunun tamamı içilir. Beş gün boyunca her gün uygulanır ve her gün taze olarak hazırlanır. İkinci ve üçüncü günden sonra bol miktarda balgam söktüğünüzü ve bronşlarınızın açıldığını göreceksiniz.

Sigara tiryakilerinin dönem dönem bu kürü uygulamalarını tavsiye ederim. Tere otunun üç dakikalık haşlama suyunun içimi pek kolay olmayabilir.

Haşlama suyunu içmekte zorlandığınız takdirde, yanında başka hiç bir şey yemeden aç karnına veya yemeklerden en az iki saat sonra onbeş-onaltı tane taze tereyi çiğ olarak hiç bir şey ilave (tuz, limon vb.) etmeden de tüketebilirsiniz. Aynı şekilde beş gün (gün atlamadan) uygulanır. *"Bronşlarım doldu"* diye şikâyeti olanlara tere kürü birebirdir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

DOMATES

Latince adı : Lycopersicon esculentum
İngilizce : Tomato
Almanca : Tomate

Özellikleri

- Kalp büyümesine karşı
- Kalbin dıştan yağlanmasına karşı
- Antioksidan
- Prostat büyümesine karşı
- Prostat büyümesinden dolayı idrar yapma zorluğuna karşı
- Prostat kanserine karşı önleyici
- Yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı önleyici
- Kolesterol düşürücü

Üzerinde düşündüğüm zaman beni heyecanlandıran birkaç tane sebze vardır, bunlardan biri de domatestir. İleride üzerinde çok konuşulacak olan sebzelerden bir tanesi de kereviz ve beyaz lahanadan sonra domatestir. Çocukluğumuzdan beri havucun gözlerimiz için çok faydalı olduğunu duyarız. Yaptığım araştırmaların sonucunda, domatesin gözlerimiz için havuçtan kat kat daha faydalı olduğunu gördüm. Özellikle **kalp büyümesine** (hypertrophic cardiomyopathy) karşı önleyici ve durdurucu gücü bulunmaz bir imkândır. Ayrıca, domatesin kalp büyümesi başlangıcında da tedavi gücü olabilmektedir.

Uzun yıllardan beri bitkiler üzerine yapmış olduğum araştırmalarımın sonucunda çok önemli bulgular elde ettim. Bu sonuçları değerlendirdiğim zaman, bazı bitkilerin doğrudan insanın bir organı üzerinde ağırlıklı olarak etkili olabile-

ceğinin farkına vardım. Yani, öyle bitkiler var ki adeta insanın belirli bir organına şifa vermek için yaratılmış. Bunun en güzel örneği kalp yağlanmasına karşı kullanılan domatestir. Domates kalbin dıştan yağ bağlamasına karşı adeta özel olarak yaratılmıştır.

Kalbin dıştan yağlanmasını durduran ve yine bir kür olarak uygulandığı takdirde **kalbin dış yağlarını eriten** domatesin bu olumlu etkisi bulunmaz bir nimettir. Kalp büyümesi ve kalp yağlanması şikâyeti olanların domatesi nasıl kullanacakları aşağıda belirtilmiştir. Kalbin dıştan yağlanmasını kalp damarlarının içten yağlanmasıyla karıştırmamak gerekir. Kalp damarlarının içten yağlanması tamamen farklı bir olaydır ve bu konudaki bitkisel yardımcı tedavi şekli de yine tamamen farklıdır. Kalp büyümesine ve kalbin dıştan yağlanmasına karşı etkili olan maddelerin domateste toplanmış olması domatese önemli bir ayrıcalık kazandırmaktadır.

Ancak, **transgen domateslerde** bu etkin maddeler çok düşük konsantrasyonlarda bulunduğundan, domatesi kullanırken mümkün olduğu kadar doğal olanlarını ve yine doğal olarak yetiştirilmiş olanlarını tercih ediniz. **Hormonlu domateslerin** veya **hibrid tohumdan üretilen domateslerin** kesinlikle kalp büyümesine ve kalbin dıştan yağlanmasına karşı etkisi yoktur. Ayrıca, domatesin doğal ve mevsiminde yeteri kadar güneş ışığı alarak yetiştirilmiş olanları tercih edilmelidir. Güneş ışığını yeteri kadar almadan yetiştirilen domatesin kalp büyümesini ve kalbin dıştan yağlanmasını yok edici etkin maddeleri yeteri derecede oluşmamaktadır. Domates bilinen tüm sebzelerden farklı olarak kimyasal yapıları birbirinden çok farklı ve yine çok sayıda değişik biyolojik aktivite gösteren asit çeşitleri içermektedir. Domatesin içerdiği bu değişik özellikli asitler onun ne kadar önemli bir şifa gücü olduğunu ortaya koymaya yeterlidir.

Kalp büyümesi

Kalp büyümesi **(hypertrophic cardiomyopathy)**, ağır spor yapanlarda (halter kaldırma gibi), ağır yük kaldırma ve taşıma işi yapanlarda ve yüksek tansiyon hastalarında daha sık görülen kompleks bir rahatsızlıktır. Bazı genç atletlerin yarışma veya yoğun idmanları esnasında ani olarak öldükleri görülür. Çoğu zaman yapılan inceleme sonucunda bu kişilerin ani ölümlerinin arkasında yatan nedenin kalp büyümesi olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır. Tıpta henüz kalp büyümesine (hypertrophic cardiomyopathy) karşı etkili bir ilaç tedavisi geliştirilememiştir.

Kalp büyümesi riski taşıyan bu gruptaki insanların (özellikle sporcuların) taze sıkılmış domates suyu kürünü ihmal etmemelerini önemle tavsiye ederim.

Çünkü domates kürü kalp büyümesine karşı oldukça etkilidir. Haftada iki-üç defa, taze sıkılıp yemeklerden yarım saat önce bir çay bardağı içilir.

Kullanılacak domatesin mutlaka hormonsuz ve doğal tohumdan üretilmiş olması şartı vardır. **Antremanlarına başlayacak olan sporcular aynı gün sabah kahvaltısında bir bardak domates suyu içmeleri halinde, domatesin kalp büyümesini önleyici ve durdurucu etkisinden mükemmel bir şekilde faydalanabilirler.**

Kalp büyümesinin arkasında yatan diğer bir neden de genetik (ırsi) olmasıdır. Bu rahatsızlığın başlangıç aşamasında teşhis edilmesi mümkün olamamaktadır. Çünkü genel olarak herhangi bir belirti (şikâyet) göstermeden (asymptomatic) ortaya çıkmaktadır. Doğum öncesi veya çocukluk çağlarında da bu hastalık ortaya çıkabilmektedir. Yine, çocukluktan çıkıp da delikanlı çağına girerken (yaklaşık on dört-on sekiz yaşlarında) hızlı bir biçimde vücut gelişimi (irileşme) gösteren gençlerde de sıklıkla görülebilmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar bu rahatsızlığın daha detaylı bir şekilde (hücresel ve moleküler yapıda) tanımlanmasında büyük ölçüde katkıda bulunmuştur. Kalp kaslarında bulunan belirli bazı hücrelerin sayılarının artmaları **(hyperplazy)** ve bu artan hücrelerin de aynı zamanda fazlaca büyümeleri **(hypertrophy)** söz konusudur. Söz konusu olan bu hücrelerden en önemlileri kas hücreleri **(myocyt)** ve **fibroblast**lardır. Hücre büyümesi ve çoğalması sonucunda bu hücrelerin normal dizilişleri ve birbirlerine olan paralellikleri de bozulmaktadır. Sonuçta kalp büyümesinin tipik şikâyetleri ortaya çıkmaktadır.

İyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu **idrar yapma zorluğu**na karşı domates suyu kürü mükemmel bir çözümdür. Kürü uygulamaya başlayanlar, kısa zamanda çok başarılı sonuçlar almaya başlamaktadırlar.

DİKKAT !

- İyi huylu prostat büyümesinden dolayı idrar yapma zorluğu çekenlerin, gece yatarken yan yatmaları durumunda, gece idrara kalktıklarında idrar yaparken daha çok zorlanacaklarını unutmamaları gerekir. Eğer, yan yatarak uyumak onlar için daha rahat bir konumsa, bu takdirde iki bacakları arasına yastık koyarak uyumalarını tavsiye ederim. Çünkü konulan yastıktan dolayı, bacaklar bir miktar açık kaldığından, prostat üzerindeki baskı daha az olacaktır. Bu takdirde gece idrara kalktıklarında idrar keselerini daha rahat ve daha fazla boşaltabileceklerdir.

Bu kişilerin günlük hayatlarında da otururken ayak ayak üstüne atmamayı tercih etmelerini öneririm. Koltukta veya sandalyede otururken bacaklarını bir miktar açarak oturmaları, rahat ve daha bol idrar yapmalarına yardımcı olacaktır. Zaten, iyi huylu prostat büyümesi şikâyeti olanlar, idrara çıkma istekleri geldiklerinde çok fazla bekleyemeden tuvalete gitmek zorundadırlar. Ancak, bu kişilerin idrara çıkma ihtiyaçları geldiğinde oturuyorlarsa, bir dakika müddetle bulundukları yerde ayağa kalkarak dolaşmaları ve daha sonra tuvalete gitmeleri idrar yapmalarında büyük ölçüde rahatlama sağlayabilmektedir.

Egzama hastaları dikkat

Egzama şikâyeti olanların domates tüketiminde (özellikle çiğ domates) ölçülü olmalarını öneririm. Domates, içerdiği bazı etkin maddeler bakımından egzamayı azdıran bir sebzedir.

Sarı nokta veya yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonu

Yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonu görmedeki keskinliğin azalması, bakılan bir noktanın görülememesi veya bakılan bölgenin üzerinde leke varmış gibi görülmesi, bakılan şeklin çarpık veya olduğundan uzun ya da eğri görülmesi şeklindedir. Yaşlanmanın doğal bir sonucudur. Ancak, yıllar boyu gözün maruz kaldığı ışık, oksijen ve serbest radikaller (free radicals) retinadaki sarı lekeyi olumsuz etkiler. Zaten, makula kelime anlamı olarak, retinadaki sarı lekenin üzerindeki en keskin olarak gördüğümüz bölgenin adıdır. Bu nedenle **sarı nokta hastalığı** adı da verilmektedir. Yaşlandıkça, makula üzerindeki pigment sayısı (yoğunluğu) azalmaktadır. Bu azalma arttıkça görmedeki keskinlik azalmakta, şekiller olduğundan farklı (eğri ve çarpık) algılanmaktadır.

Makula dejenerasyonunun *"yaş"* ve *"kuru"* olmak üzere iki tipi varsa da modern tıpta daha farklı sınıflandırabilmektedir. *"Yaş tip"* hızlı gelişir, şekiller eğri ve çarpık görülür. *"Kuru tipte"* ise, belirtiler bakılan noktanın görülememesi ya da bu alanın ortasında bir leke görülmesi şeklinde olup yavaş yavaş gelişir. Makula dejenerasyonunun gelişmesinde etkin rol oynayan faktörler

- genetik (ırsi)
- sigara
- alkol
- damar sertliği
- hipertansiyon
- açık göz rengi
- fazla güneş ışığına maruz kalmak

şeklinde sıralanabilir. Unutmayınız, bu hastalığın geri dönüşü yoktur ama ilerlemesini yavaşlatıcı tedaviler vardır. Bu konuda en iyi bilgiyi hekiminiz verecektir. Hormonsuz ve doğal tohumdan elde edilmiş domatesin taze sıkılmış suyu bu hastalığın hem ilerlemesini durdurur hem de başlangıç aşamasındaysa, tedavi eder. Doğal tohumdan ve hormonsuz olarak yetiştirilmiş domates başka hiçbir bitkide bulunmayan pigment türevleri içerir. Yaradan bu özelliği domatese vermiştir. İşte, bu pigment türevlerini içeren doğal ve hormonsuz taze sıkılmış domates suyu makula dejenerasyonunun hem tedavisinde hem de önleyici olarak, Allah'ın sonsuz lütuflarından biridir.

Domateste bulunan **lutein, lycopen** ve diğer bazı antioksidanlar serbest radikalleri yok etmekte oldukça etkilidir. Zaman zaman (yılda birkaç kez) uygulayacağınız domates kürü, makula dejenerasyonununa karşı mükemmel bir önleyici ve koruyucudur. Bu konuda Hollanda'da Nijmegen Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden bir grup araştırmacı ıspanak, lahana, bezelye ve pırasanın içerdiği **lutein** maddesinin makula dejenerasyonuna karşı etkili bir koruyucu olduğunu Mayıs 2003 tarihinde açıklamışlar ve etkin madde olarak da lutein maddesini belirtmişlerdir.

Ancak çalışmalarımda gördüğüm, domatesin yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı çok daha etkili olduğudur. Özellikle domatesin içerdiği bazı karotenoidler ve bu karotenoidlere özgü medyatör maddeler yalnızca domatese özgüdür. Bu konuda domatesin gözlere olan olumlu etkisi başka hiçbir sebzede bu oranda değildir. Gerek lutein gerek **zeaxanthin** bilinen birer karotinoiddir.

Değerli okuyucu, yaz aylarında çok fazla güneş ışığına maruz kalıyorsanız veya bilgisayar monitörü önünde çok fazla zaman geçiriyorsanız, taze sıkılmış domates suyu kürünü zaman zaman uygulayınız. Gözlerinizi güneşli havalarda güneş gözlüğü takarak koruyunuz. Yeri gelmişken hemen belirtmekte fayda görüyorum, makula dejenerasyonunu hızlandıran etkenler arasında ultraviyole ışık (güneş ışığında bulunur), alkol ve sigara birinci sırayı almaktadır. İşte, bu üç dış etken, makula üzerindeki pigment sayısının azalmasını hızlandırmaktadır. Pigment sayısı giderek azalırsa, gözde giderek daha az keskin görmeye başlayacaktır.

Domates kürünü uygulamakla hem kalbinizin dıştan yağ bağlamasına, hem iyi huylu prostat büyümesine, hem prostat kanserine hem kalp büyümesine hem de makula dejenerasyonuna karşı önleyici kürü kullanıyorsunuz demektir. Lutein maddesi vücudumuz tarafından üretilmeyen bir maddedir. Bunu sebze ve meyveler üzerinden alırız.

Domates, bazı insanlar için alerjendir. Domatese karşı alerjiniz varsa, bu takdirde size brokoli kürünü tavsiye ederim. Gerek domates gerekse de brokoli kürleri iyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu idrar yapma zorluğuna karşı mükemmel birer çözüm getirmektedirler. Ancak, ender de olsa brokoli kürüyle çok başarılı sonuç alan bir hasta, domates kürüyle aynı başarıyı almayabilir. Aynı şekilde domates kürüyle çok başarılı sonuç alan bir kimse de, brokoli küründen aynı orandaki başarıyı almayabilir. Burada bilinmesi gereken en önemli noktalardan biri her iki kürün de şifa veren özelliklerinin farklı olmasıdır. Örneğin, domates kürünü iyi huylu prostat büyümesinden dolayı uyguluyorsanız, aynı zamanda hem kalbinizin dıştan yağ bağlamasına karşı hem de varsa kalp büyümesine karşı da çözüm getiriyorsunuz demektir.

Şüphesiz ki, brokoli kürünün de aynı zamanda getirdiği farklı sağlık avantajları vardır. (bakınız: brokoli) Hangi kürü kullanacaklarını okuyucunun kendisine bırakıyorum. Domatesin içerisinde bilinen tam yirmi üç tane antioksidan madde vardır. Bunların bazılarını aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

>>> DOMATESTE BULUNAN BAZI ÖNEMLİ ANTİOKSİDAN MADDELER

Kimyasal adı	Miktarı (ppm) mg/kg	Kimyasal adı	Miktarı (ppm) mg/kg
Alanin	30 - 4 132	Histidin	30 – 2 149
Alfa tokoferol (E-vit.)	7 – 143	Lykopen	1 – 20
Askorbik asit (C-vit.)	50 – 2 952	Methionene	16 – 1 322
Beta karoten	7 – 113	P-coumaric asit	
Caffeic asit	6	Quercetin	
Chlorogenic asit	18	Naringenin	
Ferulic asit		Fumaric asit	
Eugenol		Quercitrin	

Harvard Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı 1992 yılında domateste bulunan lykopen maddesi üzerine yaptıkları araştırmaların ve klinik deneylerin sonuçlarını açıkladılar. Açıklamalarında, domateste bulunan **lykopen** maddesinin antioksidan özelliğinin dışında prostat, idrar kesesi, rahim ve meme kanserine karşı önleyici olduğunu ortaya koydular. Lykopen aynı zamanda **kolesterol düşürücü** *(hypocolesterolemic)* özelliğe de sahiptir. Lykopen domateste en fazla

20 ppm civarında bulunur. Lykopenin en bol bulunduğu meyveyse ülkemizde bol miktarda yetişen karpuzdur. (45 – 900 ppm) İkinci sırayı havuç, üçüncü sırayı da domates almaktadır. (80 – 140 ppm) Karpuzda çok daha fazla bulunmasına rağmen lycopeni vücudumuza en etkili, en bol ve en kolay domatesten alırız. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum, bir etkin maddenin herhangi bir besinde en fazla miktarda olması, o maddenin en faydalısı ve en etkilisi olduğu ya da en çok o besinden alınabileceği anlamına gelmez.

Domateste bulunan diğer bir etken madde de rutindir. Rutin biyolojik vücudumuzda etkinlik olarak çok çeşitli olumlu etkiler gösterir. Bunlardan başlıca **anticataract** (katarakta karşı, katarakt oluşumunu engelleyici), kan şekerini dengeleyici, karaciğer metabolizmasında oluşan toksinleri uzaklaştırıcı **(anti-hepatotoxic)**, yüksek tansiyonu önleyici, hem antibakteriyel hem de antiviral olmasıdır. Rutin aynı zamanda da **antivaricose**'dur. (varise karşı)

Rutin hurma, kayısı, greyfurt ve günlük tükettiğimiz çayda da fazlaca bulunur. Rutin en fazla beyaz dutun yapraklarında bulunur. (20.000 – 60.000 ppm) Maydanozda 30.000 ppm civarında, Kayısıda yaklaşık 17.700 ppm civarında bulunur. Bilimsel makalelerde rutinin **östrogen hormonu**nu dengeleyici olduğu da belirtilir. Domatesin içerisinde, bilinen yirmi beş antibakteriyel madde vardır. Bunların en önemlileri **cinnamaldehyde, beta-sitosterol, alpha-pinene, squalene** ve **citral**dir.

>>> DOMATESTE BULUNAN BAZI ÖNEMLİ ETKİN MADDELER

Aktif madde	Aktif madde
2-butanone	Beta-D-GP-phaseic asit
1-butyl-2-thiazol	Campesterol
5-hydroxytryptamine	Caprylic asit
Asetik asit	Farnesal
Alpha-amyrin	Heptadien-trans-2,cis-4-al
Alpha-ionine	Heptulose
Alpha-nonalactone	Lutein-epoxide
Alpha-pinene	Nestigogenin
Arabic asit	Pipecolic asit
Auroxanthin	Rutin

Domatesteki **5-hydroxytryptamine**, antiparkinsonian ve cancer-preventive özelliklerininde örnek verilebileceği çok fonksiyonlu bir maddedir ve aynı zamanda bir anti-deprasandır.

KÜR 1
KALP BÜYÜMESİNE VE İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİ KAYNAKLI İDRAR YAPMA ZORLUĞUNA KARŞI

Gerek kalp büyümesine, gerekse de iyi huylu prostat büyümesi kaynaklı idrar yapma zorluğuna karşı aynı kür uygulanır. Burada dikkat edilecek en önemli nokta satın alınan domateslerin olgun, transgen tohumdan üretilmemiş ve hormonsuz olmasıdır. Bir ay boyunca her akşam yatağa gitmeden bir saat önce bir bardak taze sıkılmış domates suyu içilir. Bu en önemli aylık start (başlangıç) kürüdür. Bir aydan sonra haftada iki veya üç defa uygulamaya devam edilir. Bu kür sayesinde, domatesin etkin maddelerinin yukarıda belirtilen diğer özelliklerinden de yaralanabilirsiniz.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KEREVİZ

Latince Adı : Apium graveolens L. var. Rapaceum
Almanca : Sellerie
İngilizce : Celery

Özellikleri

- Siroza karşı
- Demire bağlı kansızlığa karşı
- Gut hastalığına karşı
- Her tür ağrılı romatizmal şikâyetlere karşı
- Kolesterol düşürücü
- Otoimmün hepatite karşı

"Neden kerevizde bu kadar çok, kimyası birbirlerinden farklı madde bir arada toplanmıştır? Neden başka hiçbir sebzede bu kadar farklı madde yoktur? Tabiat ana kerevize neden bu kadar çok cömert davranmıştır?" diye hep kendime sormuşumdur. Aşağıdaki tabloda bu maddelerin bazıları belirtilmiştir. Hiçbir sebzede bu kadar çok değişik biyolojik aktivite gösteren etkin madde yoktur.

Kereviz ne kokusu, ne de tat olarak bize pek hitap etmeyen, tadından dolayı ender tüketilen bir sebzedir. Kerevize özgü bu kokuyu veren içerdiği phthaliden maddesidir. Kereviz, bilinen tüm sebzeler içinde en karaciğer dostu olandır ve yerini hiçbir sebze dolduramaz. Kan dolaşımının, sindirimin, kan pıhtılaşmasının, hormon dolaşımının ve pek çok biyokimyasal reaksiyonun oluşmasında (metabolizma) rol oynayan karaciğer çok yönlüdür ve çok önemli işlevleri vardır. Bu çok yönlü işlevleri nedeniyle de, karaciğerin sağlıklı çalışması oldukça önemlidir. Karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasında kerevizin etkinliği eşsiz olduğundan, siroz hastaları için adeta bir mucizedir.

>>> KEREVİZDE BULUNAN BAZI MADDELER

kimyasal maddenin adı	miktarı [ppm]
3-isobutyidene-3-A	133 – 1,500
4-dihydrophthalide	133 - 1,500
butylphtalide	40 – 120
3-isovalidene-3A	255
3-methyl-4-ethyl-hexan	124,000
Alpha-eudesmol	76 - 225
Alpha-humelene	266 - 2,500
Alpha-linolenic-acid	1,600 - 2,554
Alpha-P-dimethyl-styrene	170 - 270
Alpha-phellandrene	2,000
Alpha-selilene	95-250
Alpha-terphinene	1 000
Apiin	2 000
Apiumetin	12.5
Bergapten	1-500
Beta-caroten	1-145
Beta-caryophyllenne	5 000-43 000
Capric acid	200-213
Foliacin	0.3-6.5
Cis-dihydrocarvone	15 000

Almanya'da Dr. Carl J. Brandt'ın yaptığı istatistiğe göre, hergün yaklaşık 60 gram alkol tüketimini alışkanlık haline getiren erkeklerin %40'ı siroz hastalığına yakalanmaktadır. Bu sınır bayanlarda günlük 20 gramdır. Yani, hergün yaklaşık 20 gram alkol tüketen bayanların da %40'ı siroza yakalanmaktadırlar.

Neden kadınlarda alkol sınırı daha düşük diye düşünebilirsiniz. Bunun sebebi kadınların midesinde erkeklere göre daha az ADH-enziminin bulunmasıdır. Aynı miktarda alkol, kadınlara çok daha çabuk ve fazla etki eder. Bunun nedeni alkolü parçalayan ADH-enzimidir (AlkolDeHydrogenaz-Enzimi) ve bu enzim erkeklerin midesinde daha fazladır. Bu yüzden erkeklerin aldığı alkolün önemli bir kısmı midede yok edilir. Ancak aynı miktarda alkol alan bir kadının midesinde daha az ADH-enzimi bulunduğundan, alkol daha düşük oranda yok edilir. Dolayısıyla da bağırsaklara daha fazla alkol geçerek kana karışır. Kadının kanında,

aynı miktarda alkol alımına rağmen erkektekinden daha fazla bulunmasının sebebi budur.

Kereviz kürünü uygulamak hem kolay hem de çok basittir. Aşağıda belirtilen uygulamaya göre kerevizi kullanan başlangıç aşamasındaki siroz hastaları kısa zamanda olumlu değişiklikleri fark edecekler. Kereviz, karaciğer metabolizmasını en iyi destekleyen, karaciğeri rejenere ederek arındıran ve tedavi eden bir sebzedir. Bu özelliğinden dolayı hiçbir sebze kerevizin yerini dolduramaz.

Kereviz hem gerçek bir siroz önleyici hem de sirozun ilerlemesini durdurucu güce sahip bir bitkidir. Kerevizin başlangıç aşamasındaki siroz hastalığını tedavi etmesi Allah'ın siroz hastalarına sunduğu sonsuz nimetlerden biridir. Kerevizdeki etkin maddeler ve bu etkin maddelere yardımcı promotor etkin maddeler de kerevize özgü ve eşsizdir.

Kereviz kürü, başlangıç aşamasındaki bazı karaciğer sirozu hastalarının karaciğerini de tamamen iyileştirebilmektedir. Araştırmalarım esnasında kerevizin içerdiği bazı etkin maddelerin siroz hastalarına ne kadar yardımcı olabileceğini görünce nasıl heyecanlandığımı anlatamam. Siroz riski altında olan hepatit-B ve hepatit-C hastalarının zaman zaman uygulayacakları kereviz kürü, bu hastalar için bulunmaz bir nimettir.

Karaciğerin vücudumuzda çok önemli görevleri vardır. Bunlardan en önemlileri karaciğerin sindirimi, kan dolaşımını, kan pıhtılaşmasını, metabolizmayı ve hormon dolaşımını takviye etmesidir. Yalnızca bunlar bile karaciğerin ne kadar önemli bir organ olduğunu anlamaya yeter.

Sirozun ileri aşamalarında, bazen erkeklerde göğüslerinin büyüdüğü gözlenir. Bunun nedeni erkeklerde de bulunan östrojen hormonunun sirozdan dolayı yok edilememesidir. Bacaklarda ve karın bölgesinde yine sirozdan dolayı su toplanmaya (ödem) başlar. Özellikle karın bölgesinde su toplanmasından dolayı şişme gözlenir. Sirozun oluşum nedeni, karaciğerden alınan parçanın incelemesi neticesinde belirlenir. Eğer alkole bağlı siroz oluşmuşsa alkolün hemen bırakılması gerekir. Siroz hastaları özellikle tuzdan uzak durmalılar ve sirozun aşamalarına göre doktorun önerdiği diyeti uygulamalılar.

Kereviz ve otoimmün hepatit

Değerli okuyucu, günümüzde otoimmün hastalıkların sayısı giderek artmaktadır. Otoimmün vücudun kendi doku veya organlarına karşı **antikor** (antibody) geliştirmesidir. Kısaca, bağışıklık sisteminin **(immün sistem)** kendi doku veya

organlarını yabancı (düşman) olarak görmeye başlayıp, kendi hücrelerine savaş açmasıdır. Bu durum, bir ülkede iç savaş çıkmasına benzetilebilir.

Çoğu otoimmün hastalığın sebebi ve kaynağı bilinmemektedir. Örneğin, halk arasında çok iyi bilinen diyabet-2 (şeker hastalığı) otoimmün bir hastalıktır. Romatizmanın bazı türleri otoimmün hastalıklar grubuna girer. B12-vitamini eksikliğine bağlı olarak gelişen anemi (kansızlık) veya tiroidin bazı iltihaplı türleri (otoimmün tiroidit) otoimmün hastalıklara örnektir.

Otoimmün hepatit de sebebi bilinmeyen bir otoimmün hastalıktır. Karaciğer hücrelerinin inflamasyonu (iltihaplanma) sonucunda gelişir. Otoimmün hepatit hastalığında, bazı antikorlar ve IgG (İmmün-gamaGlobulin) değerleri yükselir.

Günümüzde üç tip otoimmün hepatiti var. Teşhis aşamasında yapılacak analiz sonuçlarına göre hekiminiz tarafından hangi tip olduğu belirlenir. Gelişen karaciğer iltihaplanması sonucunda karaciğer enzimleri de (ALT, AST ve GGT) yükselmeye başlar. Belirtmekte fayda görüyorum, otoimmün hepatit viral değildir. Yani, hepatit B veya C gibi virüse bağlı bir hastalık değildir.

Otoimmün hepatite karşı uygulanacak olan kereviz, bu hastalığın kontrol altına alınmasına, IgE ve yüksek olan enzim değerlerinin normale dönmesine yardımcıdır.

Uzun zamandır çaresiz otoimmün hepatite bağlı şikâyeti olan hastalara önermiş olduğum kereviz kürü imdatlarına yetişmiştir. Otoimmün hepatit hastaları kereviz kürüne ilaveten lavanta kürünü de kısa aralıklarla uygulamalıdırlar. Ancak, aynı anda hem kereviz hem de lavanta kürü kesinlikle uygulanmamalıdır.

Kereviz ve siroz

Günümüzde hala daha sirozun tedavisi yoktur. Ancak, sirozun neden olduğu şikâyetlerin (rahatsızlıkların) tedavi yöntemleri vardır. Örneğin, siroza yakalanmış hastaların uymaları gereken kesin bir diyet vardır.

Siroza dönüşmüş veya siroza dönüşme öncesi hastalarda alkaline phosphatase (ALP) ve gama-glutamyl trans-peptidase (GGT) enzimlerinin seviyeleri ve demir miktarı da yükselmiştir. Alkol kullanımı sirozun esas nedeni olarak uzun yıllardır birinci sırayı almıştır. Amerika'da 2004 yılında açıklanan araştırma sonuçlarına göre, hepatit-C virüsüne bağlı siroz birinci sıraya yerleşmiştir. Buna göre hepatit-C'ye bağlı siroz %26, alkole bağlı oran ise %21 olarak açıklanmıştır.

Kerevizin siroz hastalığını önleyici özelliğinin olması nedeniyle, siroza dönüşebilme rizikosu olan kişiler, örneğin hepatit-B ve hepatit-C hastaları ve alkol kullanma alışkanlığı olanlar haftada en az bir defa kereviz tüketmeleri sonucunda siroza yakalanma veya dönüşme riskini büyük ölçüde engellemiş olurlar. Kerevizin tüketilmesi tabi ki bir kür olarak düşünülmelidir. Kerevizin yağ, tuz, soğan ve bazı baharatlarla yapılan kereviz yemeğinin, siroz hastalığına karşı hiçbir önleyici ve iyileştirici özelliği yoktur.

Trikloretilen gibi bazı kimyasal maddeler, bazı ilaçlar (örneğin methotrexat), bazı tropik hastalıklar veya demir, bakır ve yağ metabolizmasında olan bozukluklar da siroz hastalığına neden olabilir. Ayrıca safra kesesi kanalları enfeksiyonu gibi durumlardan sonra da siroz görülebilir.

Kerevizde ki çok önemli iki karotenoid, **luteinxanthin ve zeaxanthin,** kalın bağırsak kanserini önleyicidir. Bu iki karotenoid domates, havuç ve yumurtada da bol miktarda bulunur. Her ikisi de güçlü birer antioksidandır. Antioksidanların en önemli özelliği serbest radikalleri yok ederek hücreye zarar vermelerini engellemektir. Bu sayede hücre membranı da (zarı) stabilize olur.

Kereviz kansızlığa karşı oldukça etkilidir ve demire bağlı kansızlığın çözümünde fazlasıyla güçlüdür. Ancak, kereviz tek başına yeterli değildir. Kerevizin bu gücünü harekete geçirebilmek, başka bir deyişle bu görevi yerine getirebilmesi için işlevini artırıcı başka bir sebze, yani ıspanak gerekir. Bu da ıspanaktır. Aşağıdaki uygulama şekline göre hazırlanacak olan kereviz-ıspanak karışımı kansızlığa ideal bir çözümdür.

Kansızlığa karşı bol ciğer tüketmenin ne kadar iyi olduğunu sürekli duyarız. Bol bol ciğer yedikleri halde bir türlü beklenen etkiyi göremeyenlerse çoğunluktadır. Burada önemli olan, kansızlığa karşı bol miktarda veya sık sık tüketilen ciğerin genel sağlık ve sağlıklı beslenme açısından olumsuz da olabileceğidir. Zira kansızlığa karşı bol miktarda veya sık sık ciğer tüketmek kanda kolesterol yükselmesine neden olur. Ayrıca ciğerin içerdiği ağır metaller de olumsuzluklara neden olabilir.

Özellikle bazı bayanlar kronikleşmiş kansızlığa karşı kereviz-ıspanak karışımı kürünü uyguladıklarında alacakları sonuç onları şaşırtacaktır. Kansızlıktan dolayı yıllardır halsizlik çeken, bir türlü yataktan kalkmak istemeyen, güne zor başlayan ve yorgunlukları devamlı bir hal almış birçok insan tanıdım. Bu kürü önerdiğim insanların birkaç gün içerisinde meydana gelen olumlu değişikleri hissettikçe ve yaşadıkça, şaşkınlıklarını ve mutluluklarını gizleyemediklerini görmek benim için büyük bir mutluluktur.

Gut hastalığı

Gut hastalığını çeken bilir. Hastalığı çekenler eklemlerinde birkaç saat süren, ancak genellikle birkaç gün devam eden şiddetli bir ağrı, kızarıklık ve şişme hissederler. Gut hastalığı ani ataklar içeren ve zaman zaman tekrar eden bir artirit türüdür. En fazla etkilenen bölge ayak başparmağıdır. Kronikleşmiş hastalarda dizler, ayak ve kol bilekleri, ellerin küçük eklemleri de etkilenir.

Kontrol altına alınmazsa ciddi böbrek rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olur. Gut rahatsızlığının tipik özelliği, kanda ürik asidin yüksek düzeye çıkarak eklemlerde kristalleşmesi sonucunda aşırı ağrı ve yanmaya neden olmasıdır.

Gut hastalarının uygulayacakları kereviz kürü mükemmel bir yardımcıdır. Gut hastalığı, eski tarihlerden beri Avrupa ülkelerinde zenginlerin hastalığı olarak bilinirdi. Bunun nedeni zenginlerin bol bol et tüketmeleridir. Büyük İskender, Michelangelo ve Darwin gibi ünlüler gut rahatsızlığı çekmişlerdir. Bu hastalık Birinci ve İkinci Dünya Savaşı sonrası pek ender görülmüştür. Bunun nedeni de savaş sonrası yeterli miktarda etin bulunamamasıydı.

Günümüzde sebepleri çok iyi bilinen bu hastalığın modern tıp tarafından tedavisi, verilen ilaçlarla kolayca mümkündür. Ancak, gut tekrar etme riski olan bir hastalıktır. Gut şikâyeti olanların deniz ürünlerinden (özellikle karides, ahtapot ve kalamardan) uzak durmaları, kırmızı et tüketiminde de ölçülü olmaları gerekir.

Haftada iki-üç defa öğünlerinizde tüketeceğiniz kereviz, gut hastalığınızı kontrol altına almanızda güçlübir destekleyici olacaktır. Kerevizi hazırlarken her türlü baharattan ve salçadan uzak, az suda az haşlayıp çok az sıvı yağ ekleyerek hazırlamak gerekir. Kereviz kürünü uygularken içine başka sebze eklemeyin. Bu şart kitaptaki diğer bütün kürler için de geçerlidir.

Kerevizin Parkinson hastalığına karşı önleyici gücü, birbirinden tamamen farklı beş etkin maddeden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, astım şikâyeti olanların da kereviz tüketmelerinde büyük fayda var, çünkü astıma karşı içerdiği etkin maddeler önemli bir destekleyicidir.

Romatizmal şikâyetlere karşı

Kereviz kürü iltihaplı eklem romatizmasına karşı oldukça etkilidir. Yaptığım araştırmalar sonucunda, kerevizin romatizmal şikâyetlere karşı etkili olabilece-

ğini gördüğümde nasıl heyecanlandığımı unutamam. Bu konudaki ilk anım beni bazen bürodan eve götüren taksi şöförünün yaşadıklarıdır. Bürodan evime geç saatlerde giderken, taksi durağına telefon ederek araç istiyordum. Bu sayede, duraktaki bütün şöferleri tanımaya başlamıştım. Eve gidene kadar sohbetlerimiz olurdu. Şöför bir gün, "Hocam, hergün bir hap atıyorum ama ayaklarımdaki ağrılara bir türlü fayda etmiyor" dedi. Kendisine hekimin hangi tanıyı koyduğunu sorduğumda "Artiritis" eklem romatizması teşhisi konulduğunu söyledi. Kendisine, takviye olarak kereviz kürünü önerdim ve kullanma şekline mutlaka uyması gerektiğini belirttim. Birkaç hafta geçtikten sonra, aynı taksi şöförü beni eve götürüyordu. Bana, *"Hocam, size ne kadar teşekkür etsem azdır, ayaklarımdaki ağrılar öylesine azaldı ki, bazen kendi kendime neden kaç gündür hiç ağrım olmadı diye soruyorum"* demişti. Kendisine yapmış olduğum öneriyi tamamen unutmuştum. Taksiden inerken bir insana yardım etmenin mutluluğuyla iyi sabahlar diledim.

Kerevizin iktidarsızlığa iyi geldiği Roma İmparatorluğu döneminden beri söylenir. Günümüzde de bunun böyle olduğuna inananlar ve savunanlar vardır. Avrupa'da ve Amerika'da internet üzerinden yayınlar yapan bazı sağlık sitelerinde kerevizin iktidarsızlığa karşı etkili olduğu söyleniyor ve kereviz ekstresi tabletleri satılıyor. Oysa kereviz, iktidarsızlığa düşündüğümüz gibi bir çözüm getirmemektedir.

Kereviz, ilişki esnasında cinsel organın sertleşmesini sağlar. Cinsel ilişkiye girememek veya cinsel arzunun azalmasıyla cinsel organın ilişki esnasında sertleşmemesi birbirinden tamamen farklı şeylerdir. Bunların tamamı iktidarsızlık olarak algılanır ancak iktidarsızlık genel bir tanımdır. Hekim ne tür bir iktidarsızlık olduğunu belirledikten sonra doğru tedavi ve doğru bitkisel takviye yapılabilir. Örneğin, halk arasında cinsel arzunun azalması veya olmaması da iktidarsızlık olarak bilinir ama bunlar farklı şikâyetlerdir.

Bazı erkeklerde östrojen hormonu orta yaşlardan itibaren yükselir. Bunun sonucunda, cinsel ilişkiye girme arzuları azalabilir. Bir kaç ay cinsel ilişkiye girmek istemeyebilirler. Çoğu zaman bunun arkasında yükselmiş olan östrojen hormonu yatmaktadır.

Bu durumda bir hekimin iktidarsızlık sebebini belirlemesi gerekir. Belirtmekte fayda var, hastalık genel bir tanımdır. Bu nedenle hastalık yoktur, hasta vardır. Sonuç olarak, bir hekime gidip hastalığın veya şikâyetin ne olduğu ve nasıl olduğu konusunda tanı koydurmak gerekir. Hekime danışmadan kendi kendinize teşhis koymanız yanlıştır.

Değerli okuyucu, başlarken kerevizin, kimyası birbirlerinden tamamen farklı çok çeşitli etkin maddeler içerdiğini belirtmiştim. Bu kerevizi her derde çare gibi gösterebilir ve doğrudur da. Ancak, içerdiği etkin maddeler hem miktar olarak azdır hem de birbirlerinin etkinliğini olumsuz etkiler. Burada yapılacak şey, kerevizdeki etkin maddenin öne çıkması için, uygun karşımı (ikinci bir bitkiyi) bulmaktır. Örneğin, demir eksikliğine karşı kerevizin ıspanak desteğine ihtiyacı vardır. Demir eksikliğine karşı ne kereviz ne de ıspanak tek başına etkili değildir. Yani ıspanak-kereviz ikili kürünün uygulanması gerekir.

Yıllardır demir eksikliği çekip bir türlü şifa bulamayanlar kereviz-ıspanak ikili karşım kürünün nasıl mucizeler yarattığını çok iyi bilir, bu noktada kereviz cinsel ilişki sırasında sertleşme problemine karşı etkin madde içermesine rağmen, kereviz kürünün tek başına bu konuyu çözemeyeceğini belirtmek istiyorum. Bu konuda kerevizden yararlanmak için tıpkı demir eksikliğinde olduğu gibi ikinci bir bitkiye ihtiyaç var. Ancak bu sayede kereviz sertleşme problemine karşı etki edebilir.

UYARI !

■ KEREVİZ TÜKETİMİ VE YÜKSEK TANSİYON

Herhangi bir nedenle yalnızca kereviz kürünü uzun müddet (on günden fazla) uygulamak durumundaysanız, tansiyonunuzu (kan basıncı) zaman zaman ölçtürmeniz gerekir. Çünkü kereviz kürü uzun müddet kullanılırsa yüksek tansiyona yol açabilir. Eğer tansiyonda yükselme gözleniyorsa, kereviz kürü uygulamayı bırakmak gerekir. Özellikle yüksek tansiyon hastalarının kereviz kürünü uygulamadan önce mutlaka hekimlerine danışmaları gerekir. Yüksek tansiyon hastalarının dagenel olarak çok sık kereviz tüketmemelerini öneririz.

Peki, gut hastası olup da kereviz kürünü uygulayamayanlar çaresiz mi kalacaklar? Bu sorudan yola çıkarak kerevizin yerini dolduracak farklı bir bitki arayışına girdim. Bu bitki hem gut hastalığına çözüm getirmeli, hem de tansiyonu yükseltmemeliydi. Uzun yılların tecrübesiyle iki yıllık bir çalışma sonucunda bu bitkinin "biberiye" olduğunu anladım. Son araştırma sonuçlarımdan bir tanesi de gut hastalığını tedavi edici biberiye kürü uygulamasıdır. Biberiye ve diğer özellikleri hakkında daha geniş bilgiye sahip olmak isterseniz, **"Tıbbi Bitkiler Rehberi"** adlı kitabıma bakabilirsiniz.

KÜR 1
SİROZ HASTALIĞINI ÖNLEYİCİ VE TEDAVİ EDİCİ

Üç ay boyunca, haftada üç kez birer porsiyon kereviz tüketilmelidir. Bir porsiyon yaklaşık 300 – 350 gram varsayılmıştır. Kerevizin haşlama süresi de çok önemlidir. İnce dilimlenmiş 300 – 350 gram kereviz kaynamakta olan 200 – 250 gram suda (yaklaşık bir veya bir buçuk su bardağı) altı-yedi dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak haşlanır. Haşlanmış kerevizin hem kendisi hem de suyu öğle veya akşam yemeklerinden yarım saat önce aç karnına tüketilir.

Kereviz yemekten hoşlanmayanlar için ise uygulama şekli şöyledir. Yarım litre kaynamakta olan suya (yaklaşık iki buçuk su bardağı) ince dilimlenmiş 300 – 350 gram kereviz ilave edilir ve ağzı kapalı olarak kısık ateşte yedi dakika haşlanır. Haşlama suyu gün boyu içilir. Daha çok öğle ve akşam yemeklerinden yarım saat önce içmeyi tercih ediniz. Kesinlikle tuz, yağ ve de benzeri herhangi bir madde eklemeyiniz.

KÜR 2
KANSIZLIK ŞİKÂYETİNE KARŞI
DEMİRE BAĞLI ANEMİ

Kullanılacak olan malzeme 250 gram taze ıspanak ve 200 gram kabuğu soyulmuş kerevizdir. Kaynamakta olan bir litre suyun içerisine 200 gram ince dilimlenmiş kerevizi atınız ve ağzı kapalı olarak kısık ateşte on dakika haşlayınız. On dakika tamamlandıktan sonra üzerine 250 gram ıspanağı ilave ediniz ve yine ağzı kapalı olarak beş dakika daha haşlamaya devam ediniz. Daha sonra soğumaya bırakınız. Soğuduktan sonra süzerek suyunu temiz bir şişeye koyunuz. Sabah aç karnına veya kahvaltıdan bir saat sonra bu sudan bir su bardağı içiniz. Akşam aç karnına veya akşam yemeğinden bir saat sonra bir su bardağı daha içiniz. Uygulamaya on beş gün boyunca her gün aynı şekilde devam ediniz. Onbeş gün sonra on gün ara verilir. On gün aradan sonra aynı şekilde sabah ve akşam olmak üzere onbeş gün daha devam edilir. Toplam otuz günlük uygulamayla kür tamamlanmış olur.

200 gram kerevizin yumruları yerine sadece taze ve yeşil olan yapraklarını ve saplarını da kullanabilirsiniz. Üç adet saplı (dallı ve yapraklı kısımları, yaklaşık 150 gram) kereviz yeterli olacaktır. Bu uygulamada haşlama süresi üç dakikadır. Üç dakika tamamlandıktan sonra 200 gram ıspanak ilave edilerek beş dakika daha haşlamaya devam edilir. Ilıdıktan sonra süzülür ve temiz bir şişeye doldurulur. Tüketim şekli yukarıdaki gibidir.

Kerevizi çoğu zaman pazarlarda bulmak mümkün değildir. Ancak, son yıllarda süpermarketlerde dondurulmuş olarak hem taze ıspanağı hem de taze kerevizi bulmak mümkün. Kereviz-ıspanak kürü için derin dondurulmuş bu sebzeleri de aynı şekilde kullanabilirsiniz. Etkisi aynıdır.

Süpermarketlerden aldığınız dondurulmuş ıspanak veya kerevizi aynı şekilde buzdolabınızın derin dondurucu kısmında veya buzluğunda saklamak zorundasınız. İhtiyacınız olan miktarı aldıktan sonra fazla bekletmeden tekrar derin dondurucunuza veya buzdolabınızın buzluk kısmına koyun. Çünkü derin dondurulmuş sebzeler şoklanarak koruma altına alındığından, buzdolabınızın normal bölmelerinde en fazla iki gün içerisinde tazeliğini ve tedavi edici gücünü yitirmektedir.

Kereviz-ıspanak kürünün on beş gün müddetle ara vermeden uygulanması gerekir. Bu nedenle tedbirinizi önceden alarak yeteri kadar taze ıspanağı ve taze kerevizi bulundurmanız gerektiğini unutmayınız. Kullandığınız şişeyi mutlaka buzdolabında saklayınız. Hazırlanan miktar iki günlüktür. Kullanımdan sonra kalanını ertesi gün kullanmak için buzdolabında saklanması gerekir. Hiçbir zaman bir litreden fazla hazırlamayınız. Çünkü hazırlanan ıspanak-kereviz karışımı 48 saatten fazla dayanmaz ve tedavi edici özelliğini de önemli ölçüde kaybeder.

Et %10 - %20 oranda vücudumuzun demiri en fazla aldığı besindir. Bitkilerdeyse demir alımı ancak %1 - %5 arasındadır. Genel kural bu olmasına rağmen, kereviz-ıspanak karışımı kuralı bozarak bu oranı %34'ün üzerine çıkarır.

Önemli Not: Eğer şeker hastasıysanız bu kürü hekiminize danışmadan uygulamayınız.

UYARI !

■ Kansızlığa karşı kereviz-ıspanak kürünü uyguladığınız dönemlerde çikolatadan ve aşırı tatlı tüketiminden uzak durunuz. Günde bir bardaktan fazla çay ve kahve içmemeye özen gösteriniz. Kereviz-ıspanak kürünü uygularken gün içerisinde zengin C-vitamini içeren sebze veya meyveleri tercih etmeniz de sizin için daha faydalı olacaktır.

Eğer sigara kullanıyorsanız unutmayınız ki sigara vücudumuzdaki C-vitaminini önemli ölçüde azaltır. C-vitamini demirin bağırsaklarda emilmesinde önemlidir, çünkü C-vitamini vücudumuz tarafından emilmesine yardımcı özelliktedir. Kereviz, daha önce belirttiğim gibi kimyası birbirlerinden çok farklı etkin maddeler içermektedir. Bunların en önemlileri ve özellikleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

KÜR 3
AĞRILI ROMATİZMAL ŞİKÂYETLERE KARŞI

Haftada iki-üç defa bir porsiyon dilimlenmiş kerevizi yarım litre suda ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş-altı dakika haşlayınız. Haşlama suyunu ikiye bölerek öğle veya akşam yemeğinden bir saat önce veya iki saat sonra içiniz. Haşlama esnasında tuz veya sıvı yağ kullanmayınız.

Haşlanmış kereviz dilimlerini tüketme zorunluluğu yoktur. Ancak, ilk haftadaki kürde tüketilmesi oldukça faydalıdır. İkinci haftadan sonra kereviz dilimlerini yemeden sadece haşlama suyunu içebilirsiniz. İlk haftadan sonra romatizmal ağrılarınızın giderek azaldığını göreceksiniz.

Bu kür en fazla üç hafta uygulanır. Sonrasında romatizmal ağrılar kendini tekrar göstermeye başlarsa bir haftalık kür yeterli olacaktır. Eğer romatizmal şikâyetler çok fazlaysa, ilk hafta, haftada üç-dört porsiyon uygulanarak başlanabilir.

>>> KEREVİZİN İÇERDİĞİ BAZI ETKİN MADDELERİN ÖZELLİKLERİ

Anticonvulsant	Kramp çözücü
Antiaging	Yaşlanmaya karşı
Antiulcer	Ülsere karşı
Antilupus	Deri veremine karşı
Antitumor	Tümör oluşumuna karşı
Antibacterial	Bakterilere karşı
Antioxidant	Antioksidan
Antihepatocarcinogenic	Karaciğer kanserine karşı
Antihepatotoxic	Karaciğerde toksin birikimine karşı
Memory-enhancer	Hafızayı güçlendirici
Antirheumatic	Romatizmaya karşı
Fungicide	Mantar yok edici
Anticoloncancer	Barsak kanserine karşı
Antitriglyceride	Trigliseride karşı
Hypoglycemic	Tansiyon düşürücü
Hypoglycemic	Kan şekerini düşürücü
Hypocholesterolemic	Kolesterol düşürücü
Antiobesity	Şişmanlığa karşı
Anticancer	Kansere karşı
Hepatoprotective	Karaciğeri koruyucu
Metal-chelator	Ağır metal tutucu
Asthmapreventive	Astıma karşı
Diuretic	İdrar söktürücü
Antiimpotence	İktidarsızlığa karşı
Vasodilative	Damar genişletici
İmmunostimulant	Bağışıklık sistemini güçlendirici, uyarıcı

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ENGİNAR

Latince Adı : Cynara scolymus
İngilizce : Artichoke
Almanca : Artischocke

Özellikleri

- Rahim ağzı kanserini (cervix cancer) önleyici
- Kolesterol ve trigliserid düşürücü
- Safra kanalları ve safra kesesi şikâyetlerine karşı.

Enginar, antikçağda Mısırlıların en önem verdiği sebzelerdendi. Roma döneminde sindirimi kolaylaştırdığı biliniyordu. 16. yüzyıldan itibaren de Avrupa'da kralların sofrasından eksik olmazdı.

Cynarin enginarın içerdiği en önemli etkin maddelerden biridir ve en çok yapraklarında bulunur. Cynarin gerçek bir karaciğer dostudur. Aynı anda hem karaciğeri uyararak safra asidi salgılamasını, hem de safra kesesini uyararak safra asidinin bağırsağa dökülmesini sağlar. Bu sayede bağırsaklarda bulunan yağların geçişini ve parçalanmasını hızlandırarak sindirimi kolaylaştırmış olur. Bağırsaklardan geçişin hızlanması kolesterol ve trigliseridin daha az absorbe edilmesi demektir. Cynarin grubunun en önemli etkin maddeleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

>>> CYNARİN VE CYANİDOL GRUBU ETKİN MADDELER

Cynarin	Cyanidol-glucoside
Cynarolide	Cyanidol-5-glicoside
Cynarapicrin	Cyanidol-3-caffeylglucoside

Cynarin, diüretik (idrar söktürücü), karaciğeri rejenere eden ve karaciğerin çalışmasını kolaylaştırıcı (hepatotonic) etkin bir maddedir. Karaciğerin safra asidi salgılamasında etkin rol oynayan bir diğer etkin madde de scolymosidedir. **Scolymoside**, zaten choleretic özelliği (safra kesesini uyayarak saf asidinin bağırsağa dökülmesini hızlandıran) uzun zamandır bilinen bir maddedir.

Enginar, **kolesetrol** ve **trigliserid** düşürücüdür. Bu konuda etki eden **luteolin** ve **cynarin**dir. Luteolin, halk arasında kötü kolestrol olarak bilinen LDL'nin oksitlenmesine engel olur. Bu sayede damar sertliği (atherosclerosis) rahatsızlığına karşı da önleyici rol oynar. Enginarda bulunan ve kolestrol ile trigliceridin düşürülmesinde yardımcı rol oynayan diğer etkin maddelerden bazıları da **ferulik asit, inulin** ve **beta-sitosterol**dür. Kolesterol, tüm hücrelerimiz tarafından üretilir. Ağırlıklı olarak üretildiği organımız ise karaciğerdir. İnsan vücudu, ihtiyacı olan kolesterolün yaklaşık %70-80' ini kendi karaciğerinde üretmektedir. Sağlıklı bir yaşam için ihtiyacımız olan geri kalan yüzdeyi de besinler üzerinden alırız. Kolesterol insan sağlığı için hayati önem taşır. Kolesterol, dokumuzun temel yapı taşlarından biridir ve yine bazı hormonların (örneğin, steroid hormonlar) da temel yapı taşını oluşturur. Kolesterol aynı zamanda safra asidinin üretilmesi için gerekli olan hammaddedir. Ancak, günümüz insanı kolesterol bakımından zengin besinleri tercih ettiğinden, dışarıdan alması gereken kolesterolün çok daha fazlasını almaktadır. Yükselen kolesterolün insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri de zaman içerisinde kendisini göstermektedir.

Eğer kolesterolünüz yüksekse, enginar kürü uygulayarak düşmesini sağlayabilirsiniz. Karaciğerde bulunan **cholestrin-7a-hydroxylase** enzimi, karaciğerde ki kolesterolü safra asidine dönüştürür. Oluşan safra asidi de buradan bağırsaklara taşınarak dışkı yoluyla atılır. Enginarda bulunan **linoleic asit,** cholestrin-7a-hydroxylase enzimini aktive ederek, daha fazla kolesterolün safra asidine dönüşmesini sağlar. Hemen belirtmekte fayda görüyorum, enginar kolesterolün düşürülmesi için bir ilaç olarak düşünülmemelidir. Daha ziyade kolesterolünüzün düşürülmesine, kontrol altına alınabilmesine veya dengelenmesine yardımcı bir beslenme kürü olarak görülmelidir. Eğer yüksek kolesterol probleminiz varsa, bir hekime gidiniz ve önerilerini uygulayınız. Enginar kürünü de hekiminizin önerilerine paralel olarak uygulayabilirsiniz.

Amerika'da 1995 yılında yayınlanan tıp dergisinde (American J. Clin. Nutr, 1995, 61: 1277-1283) kahvenin kolesterolü yükselttiği klinik deneylerle ortaya konmuştur. Buna sebep olan maddeler kahvede bulunan **arabik yağı** ve **diterpen**dir. Günlük bir fincan kahvenin kolesterolü büyük oranda olumsuz etkileyeceğini düşünüp huzursuz olmaya gerek yok. Ancak, günde 3-4 fincan veya daha fazla kahve tüketiyorsanız ve kolesterolünüz de yüksekse, burada kahvenin de önemli bir payı var demektir.

Sebze olarak tükettiğimiz enginarın içerdiği bir grup etkin madde ve bu etkin maddelerin medyatörleri enginara çok önemli, önleyici bir özellik kazandırır. Enginarın, başka hiç bir sebzede bulunmayan ve spesifik (özel) olarak **rahim ağzı kanserini (cervix cancer)** önleyici bir özelliği olabileceğini gördüğümde çok şaşırmıştım.

Enginarı pazarlarda her zaman taze olarak bulmak mümkün değil. Ama süper marketlerde dondurulmuş olarak satılan enginarı da bu amaçla kullanabilirsiniz. Normalde yirmi yaşından sonra kadınların her yıl bir kez rutin olarak jinekoloğa giderek, rahim kontrolü yaptırmaları önerilir. Bu kontroldeki amaç rahim kanseri riskinin oluşup oluşmadığını belirlemektir. Kısaca, rahim ağzındaki hücrelerin değişikliğe uğrayıp uğramadıklarını, enfeksiyonel bir durumun olup olmadığını, mantar olup olmadığını veya bazı etkin rol oynayabilecek bakterilerin var olup olmadıklarını zamanında belirleyerek; bunların ileride kanser hücrelerine dönüşmesini engelleyecek önlemleri almaktır. Jinekolog oldukça basit bir yöntemle ucunda pamuk bulunan bir çubuğu veya fırça şeklindeki özel bir çubuğu rahim ağzına ve rahim boynuna değdirerek buradaki salgıdan numune alır. Alınan bu salgı örneğini mikroskop altında inceleyerek enfeksiyon, bakteri, mantar veya hücrelerde yapısal değişiklik olup olmadığına bakılır.

Böylece hekiminiz ileride oluşabilecek sorunların ortadan kaldırılması için gerekli önlemleri önceden alabilecektir. Bu sayede rahim ağzı veya rahim boynu kanserine **(cervix carsinoma)** yakalanma riski hem en aza indirilmiş hem de erken teşhis imkânı sağlanmış olacaktır. Erken teşhiste tedavi oranı, oldukça yüksektir.

Rahim ağzı kanseri kısa zamanda değil ortalama sekiz-on yıl veya daha uzun zaman içerisinde gelişerek kansere dönüşür. Bu yüzden, rahim ağzı kanseri ihmalin sonucudur. Gerekli testleri ve kontrolleri zamanında yaptırmak rahim ağzı kanseri riskini ortadan kaldırmakta çok önemlidir. Bu nedenle kadınların altı ayda bir jinekolog kontrolünden geçmeleri, onlar için hayati önem taşımaktadır. Ne acıdır ki, ülkemizde kadınlarımızın çoğu bu tür kontrolleri yaptırmıyor ya da yaptıramıyor. Az gelişmiş ülkelerde meme kanserinden sonra

ikinci sırayı alan rahim ağzı kanserinin görülme sıklığı Amerika'da en son sırayı almaktadır. Bunun nedeni Amerika'da smear tarama testinin zorunlu olmasıdır.

Yukarıda belirtildiği gibi mikroskop altında incelenen numune, Yunanlı hekim Papanicolaou adına ithafen PAP-Testi'ne göre sınıflandırılır. Bu sınıflandırma şekli kısaca Papsmear olarak da isimlendirilir. Papsmear 1940'lı yıllardan beri bilinen ve kullanılan bir kanser tarama testi olup, bugüne kadar geliştirilmiş en etkili kanser erken tanı yöntemlerindendir.

PAP-1 Normal hücre gelişimini ifade eder.

PAP-2 Enfeksiyonal durum veya iyi huylu hücre değişimleri takip edilmelidir. 4 veya 6 ay sonra tekrar kontrola gelinmesi önerilir.

PAP-3 Şiddetli enfeksiyonel duruma veya önemli ölçüde hücre değişiminin varlığına işaret eder ki, kesinlikle daha detaylı inceleme gerektirir.

PAP-3D Orta derecede iyi huylu hücre değişimi anlamına gelir ki, üç ay sonra mutlaka tekrar kontrol edilmesi gerekir.

PAP-4a Büyük oranda hücre değişikliği anlamına gelir ve rahim boynu kanseri başlangıcı şüphesi olarak yorumlanır.

PAP-4b Büyük oranda hücre değişiklikleri var demektir ve rahim boynu kanseri şüphesinin göz ardı edilmemelidir.

PAP-5 Kötü huylu rahim boynu kanseri hücreleri veya diğer kötü huylu kanser hücrelerinin bulunma ihtimali çok yüksek demektir.

PAP-4a, PAP-4b ve PAP-5 sınıfına giren sonuçlar biyopsi (parça alımı) gerektirir. Eğer, PAP-3D test sonuçları ileri zamanlarda da tekrar ediyorsa yine de biyopsi yapılmalıdır. Değerli okuyucu, bu konuda size en iyi açıklama ve önlemleri hekiminiz sunacaktır.

Laboratuar sonuçlarına göre rahim ağzı (cervix) kanseri risk grubunda olanlara, özellikle takviye ve önleyici olarak haftada iki-üç kez öğünlerinde çok az suda haşlanmış enginar tüketmelerini tavsiye ederim. Haşladıkları suyu da dökmeyip içmeleri oldukça yararlıdır. Bu kürü uygularken ne kadar az yağ kullanırsanız okadar iyi olur. Eğer, yağsız tüketemiyorsanız, yalnızca sıvı yağ kullanlmalı ve yağ oranı porsiyon başına bir tatlı kaşığını geçmemeli. Ne kadar az yağ kullanılırsa o kadar etkilidir.

Enginarın mümkün olduğunca taze olanını tercih etmekte de fayda var. Süpermarketlerde bulabileceğiniz dondurulmuş enginar da bu amaçla kullanılabilir. Ancak, öncelik taze olanıdır.

Enginar kürü rahim ağzı kanserini önlüyormuş diyerek hekime veya kontrole gitmeye gerek yok düşüncesine kapılmayın. Enginar kürünü yalnızca hekim kontrol ve önerilerine ek olarak yukarıdaki şekilde uygulayabilirsiniz.

Enginar kan şekerini düşürücü birkaç etkin maddeye de sahiptir. Bunlardan en önemlisi inulindir. Pişirme esnasında enginarın içerdiği inulin maddesi, fruktoza (meyve şekeri) dönüşmektedir ve bu dönüşüm şeker hastaları için bir avantajdır çünkü fruktoz için insulin hormonu salgılanmasına gerek yoktur. Örneğin, mutfaklarımızda kullandığımız normal toz şekerin tüketilmesi halinde pankreas, insulin hormonu salgılayarak kan şekerimizin normal sınırlarda kalmasını sağlar. Şeker hastalarında pankreas sağlıklı çalışmadığından insulin hormonunun salgılanması da yeterli düzeyde olmayacak, yani kan şekerinin dengelenmesi ve normal düzeyde seyretmesi sağlanamayacak böylece kan şekeri de yükselecektir.

Almanya'da, Würzburg Üniversitesi Tıbbi Bitkilerin Gelişim Tarihi Kürsüsü öğrencileri, enginarı "2003 yılının tıbbi bitkisi" olarak seçtiklerini açıklamışlardı. Bu da enginarın aslında son derece önemli bir bitki olduğunun bir başka kanıtıdır.

Enginar hazmı kolaylaştırıcı olmasının yanında, karaciğerde safra asidinin salgılanmasını artırdığı (choleretic) için vücuda alman yağın daha kolay parçalanmasını sağlar. Karaciğerde salgılanan safra asidi, safra kanallarıyla safra kesesine gelir. Safra kesesinde içerdiği su uzaklaştırılır (yoğunlaştırılır, susuzlaştırılır). Buradan da gerektiğinde yoğunlaştırılmış safra asidi olarak on iki parmak bağırsağına (duedonum) dökülür. Eğer aşırı yağlı yemekler yenilmişse safra asidi daha fazla üretilir ve bağırsağa gönderilir. Normalde vücudumuz günde bir litre safra asidi üretebilir. Safra kanallarında ve safra kesesinde oluşan rahatsızlıklar (örneğin, safra kanallarının ve/veya safra kesesinin enfeksiyonu) sindirim düzenini bozarak, sindirim bozukluklarının veya şikâyetlerinin (dyspepsia) ortaya çıkmasına neden olur.

Enginar sebzesinin yapraklarında bulunan etkin maddeler ve bu etkin maddelerin medyatörleri sayesinde karaciğer uyarılarak daha fazla safra asidi üretmesi; safra kanallarının kasılma hareketi (contraction) yapması sağlanarak da, karaciğerde üretilmiş olan safranın kolayca onikiparmak bağırsağına ulaşması sağlanır. Bu sayede safra kanallarının ve safra kesesinin daha rahat çalışması

sağlanır. Sonuç olarak bağırsaklardaki yağlar safra asidi tarafından daha hızlı parçalanır ve sindirim büyük ölçüde kolaylaşır. Safra asidi bir taraftan bağırsaklardaki yağı parçalarken diğer taraftan da parçaladığı yağlarla emilsiyon oluşturmakta ve bu emilsiyon kabızlığı önlemekte önemli rol oynamaktadır.

Cynarin safra kesesini dışında uyaran (choleretic) maddeler arasında **1,3 dicaffeoylquinic acid, 3-caffeoylquinic acid** ve **scolymoside** bulunmaktadır. Doğrudan etkili olan bu maddeler, enginarın yapraklarında çok daha fazla bulunur. Bu etkin maddelerin bir diğer özelliği de kabızlığı önleyici güçlerinin (anti-constipation) olmasıdır. Sindirim ve özellikle de safra şikâyetlerine karşı enginar yapraklarından yapacağınız kürün ne kadar da etkili olduğuna şaşıracaksınız. Enginarın sadece içi değil yaprakları da insan sağlığı için çok faydalı. Pazardan aldığınız enginarın yapraklarını atmayınız. Bu yaprakları gölgede kurutarak daha sonra kullanabilirsiniz.

İsviçre mutfağı denilince, akla hemen milli yemeklerinden biri olan "röşti" gelir. Röşti rendelenmiş patatesten yapılan bir yemektir ve röştinin değişik hazırlanış şekli vardır. Mantardan ete kadar pek çok farklı malzemeyle hazırlanmış çeşidi vardır. Yanında değişik soslarla servisi yapılır.

İsviçre'de hemen hemen her restoranda enginar ve yapraklarından yapılmış "cynar" adında alkollü bir içki vardır. Bu içki genelde ya aperatif olarak yemekten önce ya da yemeğin üzerine bir kadeh olarak alınır ve özelliği sindirimi kolaylaştırmasıdır. Yani, karaciğerin uyarılarak daha fazla safra asidi salgılatması, dolayısıyla da yemeğin hazmını kolaylaştırması içindir. Enginardan bu şekilde yararlanmak için alkolle hazırlanması gerekmez.

Kür 1'deki uygulama şekli alkol kullanılmasından çok daha etkili ve faydalıdır. Zaman zaman enginar yapraklarından yapacağınız birkaç günlük kür, hem sindirim sisteminizi düzene sokacak, hem de safra kanallarınızı ve safra kesenizi enfeksiyonlara karşı koruyarak safra kesesi taşı oluşumunda oldukça önemli bir önleyici olacaktır. Belki aklınıza; *"Acaba, enginar yapraklarının kürü safra kesesi taşlarını da eritir mi?"* sorusu gelebilir. Hayır, ama zaman zaman uygulanacak bu kür safra kesesi taşlarının büyümesini ve çoğalmasını yavaşlatacaktır. Aynı zamanda safra kesesine bağlı şikâyetlerinde en aza inmesinde etkili olacaktır. Ağır bir yemekten sonra kendinize enginar yapraklarından hazırlanmış bir sindirim kolaylaştırıcı hazırlarsanız nasıl rahatladığınızı göreceksiniz.

Enginar yapraklarının nasıl kullanılacağı Kür 1'de anlatılmıştır. Unutmayınız, enginar yapraklarının kullanılması içerdiği sindirimi kolaylaştırıcı etkin maddeler ve karaciğerin safra asidi üretmesi için karaciğeri uyarması yüzündendir. Enginarın içi olarak bilinen kısmıysa kolesterol düşürücüdür. Haftada iki-üç kez çok az sıvı yağla hazırlayarak tüketeceğiniz enginar yemeği kolesterolünüzün kontrolünde, dengelenmesinde ve düşürülmesinde etkili olacaktır.

KÜR 1
SAFRA KESESİ VE SİNDİRİM ŞİKÂYETLERİNE KARŞI

Enginarın en dış yapraklarını bu amaçla kullanmayınız. Ancak en dış yaprakların altında kalan tüm yaprakları bu amaçla kullanabilirsiniz. Bir adet enginarın içerdiği yapraklar bir defalık kullanım için yeterlidir ve bunu yapacağınız kürün bir günlük kullanımı için ölçü alabilirsiniz. Bu konuda sayısal bir değer vermek gerekirse, kür için bir defalık hazırlanan yaprakların toplam ağırlığı 10 gramı geçmemeli. Ortalama altı-yedi gram bir defalık tüketim için normal ölçüdür.

Bir adet orta boy enginarın tüm alt yapraklarını iki su bardağı dolusu kadar kaynamakta olan suyun içine atıp kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş dakika haşlayın. Soğuduktan sonra süzüp suyunu için. Aç veya tok karnına içilebilir. Bu kür bir ay boyunca haftada iki veya üç gün uygulanır ve daha sonra duruma göre zaman zaman haftada bir tekrar edilir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

SU

Su hakkında yazmak istediklerimi ayrı bir başlık altında toplamayı uygun buldum. Çünkü su insan sağlığı ve metabolizması için öylesine önemlidir ki, yerini hiç bir içecek dolduramaz. Suyun önemini daha iyi vurgulayabilmek için ben ona *"beyaz kan"* diyorum. İnsanın yemek yemeden bir kaç hafta yaşaması mümkün. Ancak, insan su içmeden yalnızca bir kaç gün yaşayabilir. Oysa Anadolu'nun bazı yörelerinde bebekler, *"su"* demedikçe su vermezler. Allah'ım, ne büyük bir cehalet ve batıl inanç... Kısaca, bu bir vahşet!

Yapılan araştırmalar, kadınların erkeklere göre daha az su tükettiklerini gösteriyor, ama bayanlar ciltteki kırışıklıkların oluşumunda ve artmasının arkasında az su içmenin yattığını bilselerdi su içimine çok daha fazla önem verirlerdi. Yeterli oranda su içenlerde yaşlanma daha yavaştır. Cildin taze ve canlı görünmesinde, vücudun ihtiyacı olan yeterli suyun alınması çok önemlidir. Günde en az bir buçuk litre su içmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir. **"sadece susayınca su içilir diye bir kural yoktur."** İster susayın ister susamayın, her gün en az birbuçuk litre su içmeyi ihmal etmeyin. Gece yatağa giderken içeceğiniz bir bardak suyunsa hikmeti saymakla bitmez.

Değerli okuyucu, normal kilodaki insanlarda su, yağ ve protein dağılımı kabaca %60 su, %20 yağ ve %20 protein şeklindedir. Fazla kilosu olanlarda bu dağılım yaklaşık %40 su, %40 yağ ve %20 proteindir. Dikkat edilecek olursa protein oranı pek fazla değişmiyor. Ancak yağ oranı artmakta, su oranı da azalmaktadır. Kilo alırken, vücudumuzdaki su ve yağ oranı değişmektedir. Burada önemle vurgulamak istediğim nokta: Kilosu fazla olan insanların, normal kilolu insanlara göre daha fazla su içmeleri gerektiğidir. Çünkü kilo aldıkça insan vücudundaki su oranı azalıyor. Normal kilodaki bir insan ise günde en az 1,5 litre su içmek zorundadır.

Vücudumuzda her an milyonlarca biyokimyasal reaksiyon oluşmaktadır. Bunların bazıları sonucunda toksinler oluşur. Tükettiğimiz birçok besinde toksin

bulunmaktadır. Toksinlerin genel özelliği yağda çözünmeleridir. Bu özelliğin anlamı dışarıdan besinler yoluyla aldığımız veya vücudumuzda oluşan toksinlerin bir kısmının vücudumuzdaki yağ dokusunda depolanmasıdır.

Buradan iki önemli sonuç çıkartabiliriz: Birincisi, kilolu bir insanın kısa zamanda kilo verdiğini düşünün, kilo verirken yağlar erimekte (buna yanma demek daha doğrudur) ve depolanmış toksinler açığa çıkmaktadır. Hızlı bir şekilde kilo verildiğinde açığa çıkan bu çok sayıda toksin sağlığımızı (organlarımızı) olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle hızlı kilo vermemek gerekir. İkincisi ise kilomuz arttıkça vücudumuzdaki su oranı da azalmaktadır. Su, bütün organların rahat bir biçimde çalışabilmesi ve toksinlerin atılabilmesi için çok önemlidir. Ayrıca hücrelerimizde oluşan elektrokimyasal reaksiyonlar vasıtasıyla bir elektroliz gibi sudan oksijen kazanılır. Dikkat edilecek olursa kilo arttıkça vücudumuzdaki yağ oranı artmakta, vücudumuzdaki toplam su miktarı azalmaktadır. Bu nedenle özellikle kilolu insanların gün boyunca yeteri kadar su almaları gerekir.

Fazla kilolu olan insanların hareket etmek istememelerinin ve yorgun hissetmelerinin nedenlerin biri de vücutlarında yeterli suyun depolanamamasıdır. Çünkü hücrelerin ihtiyacı olan oksijen, yalnızca solunum yoluyla değil, hücrelerde suyun elektrolizi sonucunda ortaya çıkan oksijene de bağlıdır.

Değerli okuyucu, susuzluğunuzu yalnızca suyla gideriniz. Suyun yerini hiç bir şey dolduramaz. Bazı insanlar susuzluklarını daha sağlıklıdır diye düşünerek bitkisel çay veya taze sıkılmış meyve sularıyla gidermeye çalışırlar ama bu yanlış bir uygulamadır. Vücudunuzu meyve suyuyla yıkayabilir misiniz? Öyleyse susadığınızda da susuzluğunuzu yalnızca suyla gideriniz.

Lokantaya (onun şimdilerdeki modern adı restoran) gittiğimde yemek siparişi alınmadan önce garson, *"Ne içersiniz?"* veya *"Ne içeceksiniz efendim?"* sorusunu yöneltiyor. Ben de *"Su lütfen"* diye cevap veriyorum. Yüz ifadesinden yadırgadığını görüyorum. Hatta hoşnutsuz olan garsonlarla bile karşılaşıyorum. Tüketim toplumundaki modern insan olmadım hiç. Kola, meyve suyu veya gazlı içecek ısmarlamıyorum. Çünkü suyun yerini hiçbir şey dolduramaz. Susuzluğunuzu suyun dışında herhangi bir içecekle karşılamaya kalkarsanız, vücudunuzun su ihtiyacı giderilemez ve bu açlık duygunuzun daha fazla tetiklenmesine neden olur. Sık sık karnınız acıkır ve yemek yerken de doyma duygunuz geciktikçe gecikir. Ancak yemeğe başlamadan önce içeceğiniz bir bardak su sindirimin ön basamaklarını hızla harekete geçirecektir ve suyla öğününüze başladığınız için yemek sonrası tatlı ihtiyacınız olmayacaktır. Sofradan kalkarken en son olarak içeceğiniz iki bardak su da, kabızlığın ve şişkinliğin önüne geçecektir.

Giderek su içme alışkanlığımızı ve geleneğimizi kaybediyoruz. Osmanlı döneminden kalma tarihi sokak çeşmeleri ve Anadolu şehirlerindeki binlerce doğal çeşme günümüzde yok. Köylerdeki küçük bakkal dükkânları bile çeşit çeşit boyalı içecekleri, katkılı meyve suyu ve kolayı satışa sunmuşken, çocuklarımıza tarihi su içme kültürümüzü ve geleneğimizi nasıl anlatacağız ve öğretebileceğiz?

Su hayattır, sağlıktır. Yerini hiçbir şey dolduramaz. Sağlıklı yaşamın, sağlığımızı korumanın ve hastalıklara karşı dirençli olabilmenin temelinde su içmek yatar. Vücudumuzun ihtiyacı olan oksijeni yalnızca havadan değil sudan da alırız. Hücrelerimiz tıpkı elektroliz reaksiyonunda olduğu gibi suyun moleküler yapısında bulunan oksijeni de kullanmaktadır. Bu bağlamda suyun vazgeçilmezliği daha da artar. Su ihtiyacımızı ne kadar su dışındaki içeceklerle karşılarsak, o oranda metabolizma değişimine ve olumsuz etkilere sebep oluruz. Bu obez toplumun ortaya çıkmasında birinci nedendir. Amerikan toplumunun %60' a yakını obezdir, çünkü su içme gelenekleri yoktur. Kola eşittir Amerika. Tek bir su bardağı dolusu kolada en az sekiz tane kesme şeker olduğunu biliyor muydunuz? Belki şu an *"Ama kola o kadar tatlı değil ki!"* diyorsunuzdur. Kolada bulunan bir madde o kadar acıdır ki, bu acılığı ortadan kaldırmak için çok fazla şeker kullanılır. Bu acı madde, kolanın esas tadını veren maddedir.

Değerli okuyucu, lütfen çocuklarınıza su içmenin sağlık olduğunu anlatınız ve su içme alışkanlığınızla da onlara örnek olunuz.

Tırnak sağlığı ve su

Tırnak sağlığı büyük oranda yeterli su alıp almadığımıza bağlıdır. Saçların canlı ve parlak olması da yine vücudumuzun ihtiyacı olan suyu dengeli olarak alıp almadığımıza bağlıdır. **Saçlara parlaklık ve canlılık veren** krem veya benzeri ürünler kısa çözümler getirmektedir. Günlük ihtiyacımız olan en az bir buçuk litre suyu tüketmediğimiz takdirde saçların parlaklığı veya canlı görüntüsü kalıcı değildir.

İdrarınızın rengi koyulaşmışsa biliniz ki vücut susuz kalıyor ve böbreğiniz zorlanıyor. Gün içerisinde rengi açılana kadar su içiniz. Eğer bir-iki gün içerisinde rengi hala açılmadıysa, mutlaka hekiminize danışınız.

Selülit ve su

Selülit oluşumunu hızlandıran birinci sıradaki etken az su tüketilmesidir. Normalde tüketilmesi gereken miktardan ne kadar az su içilirse, selülit oluşumu da o kadar hızlı olur.

Bazı insanlar günde yedi-sekiz bardak çay veya nescafe içtiklerinden vücutlarına bu yolla yeterli su aldıklarını sanırlar. Gerek kahve ve gerekse de çay diüretik özelliği olan etkin maddeler içerdiklerinden, idrar yoluyla vücudumuzdan fazla su atılmasına neden olurlar. Bu nedenle, fazla çay veya kahve içenlerin ayrıca su içmeleri gerekir. Susama duygusunu beklemeden gün içerisinde en az bir buçuk litre su içmek gerekir.

Vücudumuzdan **toksinlerin atılabilmesi,** gün içerisinde yeterli ölçüde su tüketmemize bağlıdır. Organlarımızın rahat çalışabilmesi için vücudumuzun günlük ihtiyacı olan en az birbuçuk litre su tüketmemiz gerekir. Yeterli su içilmesi kanın daha rahat akışını sağlar.

Kanın rahat akması demek, kalbimizin de rahat çalışması demektir. Yani vücuda yeterli ölçüde su alınması kalbin yükünü hafifletir. Bu sayede kandaki oksijen tüm vücuda daha hızlı dağılır. Oksijen dağılımı ne kadar başarılıysa organlar, dokular ve onları meydana getiren hücreler de o kadar rahat ve sağlıklı çalışır.

Değerli okuyucu, dünyamızdaki tüm suların %98'i tuzlu sudur. Geriye kalan %2'nin, %97'si donmuş haldedir. Bize ancak %2'nin %3'ü içebileceğimiz ve kullanabileceğimiz su olarak kalır. Bu da içtiğimiz suyun hiç de söylendiği gibi bol olmadığını, aksine ne kadar az olduğunu göstermeye yeterlidir.

İnsanoğlu gün geçtikçe artan bir hızla çevreyi kirletmekte ve su kaynaklarımızın kirlenmesine neden olmaktadır. Unutmayınız ki, bu doğaya verilen bir cezadır ve doğaya verilen her ceza insana geri döner. Eğer doğayı cezalandırırsanız doğa da sizi cezalandırır. Eğer kullanılmış bir pili toprağa atarsanız, zamanla pilin içerdiği zehirli ağır metaller yağmurun da etkisiyle kaynak sularına karışır ve yemek masanızın üzerinde içilmek için bekleyen suyun içerisinde tekrar size geri döner. Dolayısıyla, çevremizi kirletmeye bir son vermeli ve yaptıklarımızın bedelini çocuklarımızın da ödemesine engel olmalıyız.

PIRASA

Latince Adı : Allium porrum
İngilizce : Kurrat
Almanca : Porree

Özellikleri

- Kabızlığa karşı
- Böbrektaşı önleyici
- Safra kesesini çalıştırıcı
- Parkinson'a karşı • vertigoya karşı
- Aafra kesesi şikâyetlerine karşı
- İyi huylu prostat büyümesi şikâyetlerine karşı

Sarımsak, soğan ve pırasa kimyasal içerik olarak birbirinin aynı olan çok sayıda etken madde içerirler. Ancak, detayda incelediğimiz zaman her birinin bir diğerinden farklı etkide özellikleri olduğunu görürüz.

Pırasa yemeği şiddetli kabızlığa mükemmel bir çözümdür. İlk günlerde sık sık tüketilecek olan pırasa yemeği hem bağırsak florasını düzene sokacak hem de kabızlığı yavaş yavaş ortadan kaldıracaktır. Bağırsakların düzene girmesini sağlayan pırasanın içerdiği zengin kükürt içerikli farklı etkin maddelerdir. Pırasa, kükürt deposudur. Kimyası birbirlerinden tamamen farklı çok sayıda kükürtlü madde içerir. Bunların bazılarını aşağıdaki tabloda belirteceğim. Pırasanın içerdiği bazı kükürtlü bileşikler vertigo şikâyeti olanlarında yardımına koşar. Haftada birkaç kez, çok az yağ ile hazırlanacak olan pırasa kürü vertigo şikâyeti olanlar için mükemmel bir destekleyicidir.

Eğer kabızlığınız biyolojik bir nedene dayanmıyorsa beslenme şeklinizi değiştirmek zorundasınız. Kabızlığa karşı kullanacağınız bitkisel çaylar pek de çözüm olmayacaktır. Örneğin, sinameki kabızlığa karşı önerilen bir bitkidir. Sinamekinin bir veya iki defa kullanılmasına karşı değilim, ama sinameki uzun za-

man kullanılırsa bırakıldığı zaman kabızlık daha şiddetli bir şekilde tekrar edebilir. Sonuçta, kabızlığa giderek daha güçlü çözümler aranmaya başlanmaktadır.

>>> PIRASADAKİ KÜKÜRT İÇERİKLİ BAZI ETKEN MADDELER

methysülfid	Propane-thiosulfunate
Methylalliin	Propyl-disülfid
Ethylsülfid	propyloalliin
Dimethyl-disülfid	Kükürt
Diallyl-disülfid	Kükürt-trioksit

Benim bu konudaki öncelikli önerim beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tüketmektir. Ancak, sürekli kepekli ekmek tüketmek de kabızlık nedenidir. Genel olarak kepekli ve lifli besinleri tükettiğinizde normalden daha fazla su içmelisiniz. Yoksa kabızlık kaçınılmazdır. Her insan kendinde hangi besinlerin gaz ve hazımsızlık yaptığını bilir. Gaz ve hazımsızlığa neden olan bu besinlerden uzak durunuz. **Hangi öğün olursa olsun, yemeğe başlamadan önce mutlaka bir bardak su içiniz. Yemeğinizi bitirdikten sonra mutlaka iki bardak su içerek sofradan kalkınız ve en az iki saat başka bir şey yemeyiniz.** Yemeklerin üzerine tatlı yeme alışkanlığınız varsa bundan kesinlikle vazgeçiniz. Hangi öğünde olursa olsun tatlı için en az iki saat beklemeniz gerekir. Bu kural taze beyaz üzüm dışındaki meyveler için de geçerlidir.

Söz kabızlıktan açılmışken; **cennet meyvesi** (kaki veya Trabzon hurması da denir) kabızlığa karşı oldukça etkilidir. Kabızlık şikâyeti çekenlerin mevsimi geldiğinde bol bol cennet meyvesi tüketmelerini öneririm.

Pırasa böbrek taşı oluşumunu engeller

İlk haftalarda, haftada üç-dört gün hem öğlen hem akşam yemeklerinde pırasaya ağırlık veriniz. Pırasa potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor bakımından oldukça zengindir. Aynı anda E, C, B1, B2 vitaminlerini ve A vitamininin de ön basamağını içerir. Pırasa, bütün bu özelliklerinin yanında hem böbreklerinizin rahat çalışmasına yardımcı olur, hem de böbrek taşlarının oluşumunu önler. Pırasada **böbrek taşlarının oluşumunu engelleyici** etkin maddeler vardır. Pırasanın içerdiği metal-chelator özellikli etkin maddeler böbreklerde oxalat kristal oluşumunu engeller. (inhibe eder)

Parkinson, iyi huylu prostat büyümesi ve vertigo hastaları

Parkinson, iyi huylu prostat büyümesi ve vertigo şikâyeti olanların haftada üç-dört kez pırasa tüketmelerinde büyük yarar vardır. Bu amaçla tüketilecek pırasanın da çok az sıvı yağ ile hazırlanması gerekir. Hazırlanan pırasanın suyu ziyan edilmemelidir. Çünkü haşlama esansında etkin maddeler suya geçmektedir.

Gerçek bir safra kesesi dostu olan pırasa hem sindirimi kolaylaştırır hem de safra kesesinin rahat çalışmasını sağlar. **Safra kesesi şikâyeti olanlar** enginarla ilgili kısmı da dikkatlice okumalıdır.

DİKKAT !

- Pırasanın pirinçsiz hazırlanması gerekir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KEÇİBOYNUZU (HARNUP)

Latince adı : Ceratonia siliqua L.
İngilizce : Carob, St. John's Bread, Locust bean
Almanca : Johannisbrot

Özellikleri

- Nefes darlığına karşı
- Alerjik nefes darlığına karşı
- Soğuk alerjisine karşı
- İktidarsızlığa karşı
- Akciğer ödemini yok edici
- Balgam söktürücü
- Akciğer kanserini önleyici
- Hareketli sperm sayısını artırıcı
- Astıma karşı
- İshale karşı
- Kabızlığa karşı

İngilizcesi her ne kadar "carob" ise de, genelde "St. Johns Bread" olarak bilinir. Almanca'sı da "johannisbrot" dur. Her iki dilde de **"Yakup Peygamberin Ekmeği"** anlamına gelir. Yakup peygamberin çölde ekmek yerine tükettiği, yaklaşık 5000 yıldan beri bilinen bir meyvedir. Birkaç yüzyıl öncesine kadar, yapılan tatlılarda çoğunlukla harnup kullanılırdı veya şeker yerine yenilirdi. Günümüzde beyaz şeker üretiminin başlamasıyla bu kültür ve sağlıklı beslenme yapısı yok olmuştur. 1930'lu yıllarda İspanya'daki savaş esnasında çocukların sağlıklarını koruyabilmelerinde keçiboynuzu tüketiminin önemi çok büyüktür. İkinci Dünya Savaşı'nda Alman işgalindeki Yunan adalarında yaşayan halk açlık tehlikesini keçiboynuzu sayesinde aşmıştır.

Harnup ağacı ilk on beş yıl hiç meyve vermez. Yetişkin bir ağaç 1000 kiloya kadar meyve verebilmektedir. Keçiboynuzunun içerdiği çekirdeklerin her biri 0,2 gram gelir. Bu çekirdeklerin boyutuna bakılmaksızın her biri aynı ağırlıktadır. Yani, tek bir harnup çekirdeği 0,2 gram ağırlığındadır. Bu 0,2 gram ağırlık neden bu kadar öenmli diye soracak olursanız, bunun cevabı eski çağlara dayanır. Antikçağda ve daha öncesinde altın ya da kıymetli taşları hassas olarak tartabilmek için keçiboynuzu çekirdekleri kullanılmıştır. Günümüzde de 0,2 gramın karşılığı 1 Karat'tır. Kıymetli taş veya metal satanların kullandıkları Karat buradan gelmektedir. Karat kelimesi keçiboynuzunun (harnup) Latince adı olan "Ceratonia"dan türetilmiştir.

Yıllar içinde insanlar harnupun beslenmedeki önemini unuttular. Çeşit çeşit hazır besinler süpermarketlerde insanın hizmetine sunulurken, tabii (doğal) beslenme alışkanlıkları da yavaş yavaş ortadan kalktı. Son yıllarda tekrar eskiye dönüş yolları aranmaya başlandı. Avrupa'da *"reformhaus"* veya *"bioladen"* adı altındaki marketlerde zirai ilaç ve suni gübre kullanılmadan yetiştirilen meyve ve sebzeler ayrıcalıklı olarak satılıyor. Hem de neredeyse gösterişli sebze ve meyvelerin iki katı fiyatına. Bizde de durum pek farklı değil. Aynı şekilde, kepeğini içeren pirinç normal pirinç fiyatının hemen hemen iki buçuk katı fiyata satılıyor.

Halk pazarlarına giden insanlarımız satın alacakları sebzenin yayla sebzesi olup olmadığını sorup öyle alıyorlar. Onların *"yayla"*dan kastettikleri, hormonsuz sebzedir. Yoksa aradıkları sebzenin gerçekte yük sek yaylalarda yetişmiş olması önemli değildir. Örneğin, yayla domatesi hormonsuz domates olarak algılanıyor. Gerçekten de hormonsuz olarak yetiştirilen domatesin tadı da, içerdiği proteinlerin ve etkin maddelerin oranları da farklıdır.

Biz tekrar harnupa dönelim. Akdeniz bölgesinin sahil şeridindeki ülkeler İtalya, İspanya, Kıbrıs ve Türkiye'de bol miktarda yetişmektedir. Keçiboynuzunun ortalama %35'i düşük moleküler yapılı karbonhidratlardan oluşur. Yine yaklaşık %40'ı yüksek moleküler yapılı nişasta içermektedir. Yağ oranıysa oldukça düşük olup yalnızca %1'dir. Kakaonun yerine kullanılabilen en iyi üründür. Kakaoda bulunan kafenoidleri içermez. Örneğin, keçiboynuzunda theobromin yoktur. Kakaoda yüksek miktarda bulunan yağ, harnupta sadece %1'dir. Kakaoda bulunan birkaç tane etkin madde migreni tetikleme özelliğine sahipken, Harnup için bu söz konusu değildir.

Kakao ve harnup

Migren şikâyeti olanlar genelde çikolataya açlık duymaya başladıklarında migren ağrılarının başlama devresine girmişler demektir. Unutmayınız ki, çiko-

latanın temel maddesi kakaodur. Harnup kakaoya karşı alerjisi olanlara da ideal bir alternatiftir. Eğer kakaoya alerjiniz varsa, keçiboynuzunu rahatlıkla tercih edebilirsiniz. Unutmayınız ki, kakao vücudumuzda alerjiye neden olan antikor üretimine sebep olur. Bu nedenle alerjiye yatkınlığı veya alerjik reaksiyonları olanların kakao tüketiminde ölçülü olmalarını tavsiye ederim.

Özellikle okul çağındaki çocukların severek tükettikleri kakaolu süt ve kakao ürünlerine dikkat ediniz. Eğer çocuğunuzda alerjik şikâyetler varsa ve alerjiye bağlı diğer rahatsızlıklar söz konusuysa (örneğin astım gibi) kakaolu besinlerde ölçülü olmakta büyük yarar var. Kakaoya alerjisi olan (alerji tipi-IgE) çocuklar için keçiboynuzu mükemmel bir alternatiftir. Keçiboynuzunun kakao karşısındaki bir diğer avantajı da **oksalik asit** içermemesidir. Keçiboynuzu çocuk ve yetişkinlerde ishalin durdurulmasında ideal bir destekleyicidir. Keçiboynuzunun içerdiği lignin ve pectin miktarları öylesine ilginç bir dengeyle kuruludur ki, mesleği gereği veya çalışma ortamlarından dolayı ağır-metal ya da radyoaktif madde alımına maruz kalanların veya ağır sanayi bölgesinde yaşayanların keçiboynuzu tüketimine mutlaka önem vermeleri gerekir, çünkü keçiboynuzu ağır-metallerin vücuttan atılmasında oldukça etkilidir.

Değerli okuyucu, teknolojinin ilerlemesi insana değişik kolaylıklar sağlamaktadır. Çeşitli hazır besinler günlük hayatımızda, iş yerimizde, mutfağımızda, çocuklarımızın okul kantinlerinde, hatta benzin istasyonlarının marketlerinde bile dikkat çekici bir şekilde sunulmaktadır. Teknolojinin sunduğu bu tür kolaylıklar, insanın sağlıklı beslenmesine karşı kurulmuş tuzaklardır.

Örneğin, çoğumuz televizyon karşısında atıştırmak üzere hazırlanmış sağlığımıza zarar veren ürünleri kullanıyoruz. Oysa bunların yerine televizyonun karşısında birkaç tane yavaş yavaş tüketeceğiniz keçiboynuzu hem keyif vericidir hem de sağlıklıdır. Bir süre sonra vücudunuzdaki olumlu etkileri hissetmeye başlayacaksınız. Eğer, şeker hastasıysanız hiç çekinmeden günde birkaç tane çiğ keçiboynuzu tüketebilirsiniz. Kan şekeriniz yükselmeyecektir. Çiğ olarak tüketilen harnubun, kan şekerini yükseltmeyeceğini bulduğumda hiç şaşırmadım diyebilirim. Çünkü uzun zamandır bu özelliğin içerdiği bazı etkin maddelerde saklı olduğundan şüpheleniyordum.

Harnupun sağlıklı ve dengeli beslenmede çok önemli bir yeri vardır. Çok düşük oranda yağ içerir. Düşük kalorilidir ve uzun süre tok tutar. **İshale karşı** güçlü bir takviyedir ama **Kabızlık** şikâyeti olanların da tüketmesi gereken bir meyvedir. Belli bir süre keçiboynuzu tüketenler, sindirim sistemlerinin nasıl harekete geçtiğini ve kabızlık problemlerinin de yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde ortadan kalktığını görecekler. Kısaca, hem ishal hem de kabızlık şikâyetlerine

karşı kullanılır. Dengeli ve sağlıklı beslenmenin bilincinde olan birçok bilim adamı tanıyorum. Bu kişiler çikolata, kek veya kremalı pasta yerine harnupu tercih ediyorlar.

Nefes darlığı ve astım

Keçiboynuzu, Anadolu'da harnup olarak da bilinir. Batı Akdeniz bölgesinde kısaca "boynuz" da denilmektedir. En büyük özelliği **nefes darlığı**na karşı oldukça etkili olmasıdır. Keçiboynuzunun nefes darlığına karşı içerdiği etkin madde neredeyse başka hiçbir bitkide yoktur. Bu etkin madde aynı zamanda bazı **alerjik astım** rahatsızlıklarında öylesine etkilidir ki, kullanmaya başladıktan hemen sonra sonuç almak mümkündür.

Ayrıca, alerjinin neden olduğu nefes darlığı problemlerinde büyük bir başarıyla uygulanabilir. **Alerjik nefes darlığı** çeken birçok insan tanıdım. Bu insanlar yılın belli mevsimlerinde kortizon tedavisinden başka çare bulamıyorlar, öksürük krizlerinin nedenli şiddetli olduğunu anlatıyorlardı. Keçiboynuzunu önerdiğim bu insanların çoğu hemen ertesi gün rahatlamaya başladıklarını söylediler. Çocuklarda, keçiboynuzu (harnup) kürünü uygularken dikkat edeceğiniz en önemli nokta günde bir defa ve sadece sabah kahvaltısında tüketilmesidir. Öğle veya akşam uygulanmaması gerekir. Guatr rahatsızlığından dolayı nefes darlığı çekenler de bu kürden olumlu sonuçlar aldıklarını belirtmişlerdir.

>>> KEÇİBOYNUZUNDA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

Alpha-aminopimelic acid	Concanavalin
Beta-D- glucolgallin	Myo-inositol
Beta-D-...galloylglucose	Pentosane
Capronic acid	Primverose
Catechin-tannin	Tanin
Ceratose	Tocopherol
Chiro-inositol	Xylose

Keçiboynuzunun içerdiği **gallik asit** insan sağlığı üzerinde çok yönlü özellikleri olan bir maddedir. Bu özelliklerinden bazıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Bu maddenin özelliklerini artıran ve takviye eden keçiboynuzunda bulunan promotor maddelerdir.

>>> GALLİK ASİTİN ETKİN ÖZELLİKLERİ

Analgesic	Ağrı kesici
Antiallergenic	Alerjiye karşı
Antiasthmatic	Astıma karşı
Antibacterial	Bakteri yok edici
Antibronchitic	Bronşite karşı
Anticancer	Kansere karşı
Antihepatotoxic	Karaciğeri toksinden arındırıcı
Antioxidant	Serbest radikalleri yok edici
İmmunostimulant	Bağışıklık sistemini stimüle eden
Antiviral	Mikroplara karşı etkili
Antiseptic	Antiseptik
Cancer-preventive	Kansere karşı koruyucu
Antinitrosaminic	Nitrozamin yok edici
Bronchodilator	Bronş genişletici
Antipolio	Çocuk felcine karşı

Akciğer ödemine karşı keçiboynuzu bulunmaz bir imkândır. Akciğerlerde oluşan ödeme karşı özellikle etkilidir. **Balgam söktürücü** ve astımı tedavi edici gücü çok fazladır.

Sigara içenler keçiboynuzu kürüne başladıktan bir kaç gün sonra nasıl balgam çıkardıklarına şaşıracaklar. Keçiboynuzunun, insanlığın korkulu rüyası olan **akciğer kanserini önlediğ**ini gördüğüm zaman heyecandan günlerce uyuyamamıştım. Keçiboynuzunun bu koruyucu ve önleyici özelliği doğanın insanlara olan bir lütfudur. Ödemli akciğer kanseri hastalarda, ödemin uzaklaştırılmasında keçiboynuzunun olumlu etkisi yabana atılmayacak kadar önemlidir.

Keçiboynuzu, akciğer kanserini önleyen güçlü meyvedir. Ancak, akciğer kanseri olanlar için tedavi gücü çok zayıftır. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum: Bir bitkinin hastalığı önleyici özelliğiyle o hastalığı tedavi etme özelliği birbirlerinden farklı şeylerdir. Keçiboynuzu kürü insan vücudunda bulunan OGG1 (8-OxoGuanine DNA Glycosylase) enzimini aktive eder. OGG1 enzimi, akciğer kanserini önlemekte oldukça etkilidir. Akciğer kanserine yakalanmış hastalarda OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olduğu gözlenmiştir.

Yapılan klinik deneyler OGG1 enziminin aktivitesinin düşük olması durumunda, akciğer kanserine yakalanma riskinin on misli arttığını göstermiştir. Keçiboynuzu (harnup) kürü OGG1 enziminin aktivitesini yükselterek, bu kanser türüne karşı güçlü bir önleyici özellik gösterir. Sigara içenler zaman zaman kürünü uygulamaları halinde keçiboynuzunun akciğer kanserine karşı önleyici gücünden büyük yarar sağlayabilir.

Keçiboynuzu aynı zamanda hareketli sperm sayısınıda arttırır. Aktif sperm sayısı az olan ve az sperm sayısından dolayı çocuk sahibi olamama riski yüksek erkeklerin kullanması oldukça faydalıdır. Kısaca, sperm sayısı az olanlar için ideal bir bitkisel çözümdür. Bugüne kadar hareketli (aktif) sperm sayısının azlığından dolayı baba olamayan onlarca insan tanıdım, hemen hemen hepsi de keçiboynuzu kürünü uyguladıktan dört-beş ay sonra baba olacaklarını müjdelemek için beni aradılar.

İsviçreli çok yakın bir aile dostum aynı sorunla karşı karşıyaydı. Kendisi uzun yıllar pek çok farklı tedavi görmüş ve olumlu sonuç alamamıştı. Kendisine keçiboynuzu kürünü önerdiğim zaman bana tereddütle bakarak *"Şaka yapıyorsun herhalde"* demişti. Ne de olsa 13 yılın verdiği başarısızlık ve ümitsizlik vardı. Ama bu konuda çok ciddi araştırma sonuçlarımın olduğunu söyledim. Bunun üzerine derhal uygulamaya karar verdi. Türkiye'den keçiboynuzu getirttim ve kullanmaya başladı. Kullanmaya başladıktan beş ay sonra baba olabileceğini öğrendiğinde mutluluğunu ilk benimle paylaştı. Bir kaç ay sonra bana keçiboynuzunun içerdiği ilgili etkin maddenin ne olduğunu sordu ve bunu hemen ilaç sanayine kazandırabileceğimi ve ticari olarak da iyi para kazanabileceğimi söyledi. Ben de bitkiler üzerine yaptığım tüm çalışma ve araştırmalarımı insanlığın hizmetine karşılıksız olarak sunduğumu ve herhangi bir beklentimin olmadığını söyledim. Şu anda meslektaşım üç çocuk sahibi olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Keçiboynuzu ve sperm hareketliliği

Erkeklerdeki sperm sayısının 40 milyon/ml veya yukarısı normal değerdir. Bu sayı azaldıkça kadının hamile kalabilme olasılığı da azalır. Mühim olan sadece sperm sayısı değildir. Sperm sayısı normal düzeyde (40 milyon/ml ve yukarısı) olsa bile, eğer hareketli sperm sayısı az ise bu takdirde kadının hamile kalma riski de azalır. Toplam sperm sayısı 7-8 milyon/ml civarında olup da baba olan birçok insan tanıyorum. Bu nasıl oluyor?

Uygulanan keçiboynuzu kürü hem düşük seviyede olan 7-8 milyon/ml içerisindeki hareketli sperm sayısını yükseltiyor hem de hareketli spermleri daha hareketli duruma getiriyor. Normal sperm sayısı oldukça düşük olmasına rağ-

men, spermlerin belli bir yüzdesinin hareket hızı yükseldiğinden yumurtaya ulaşma oranı yükselmekte, bu sayede sperm sayısı normal sayının altında olmasına rağmen hamilelik başlayabilmektedir.

Keçiboynuzu ve sperm acrosome aktivitesi

Hamileliğin oluşabilmesi için sperm sayının normal düzeyde olması gerektiğini belirtmiştim. Bazı durumlarda toplam sperm sayısı normal seviyesinde olduğu halde ve hareketli sperm sayısı da normalken hamilelik çok zor gerçekleşebilmektedir. Bunun sebebi nedir? Spermlerin baş kısmında bir kesecik bulunmaktadır. Bu keseciğe acrosome denir. Bu keseciğin içerisinde çok sayıda değişik enzim bulunmaktadır. Sperm, yumurtaya temas ettiği anda, acrosome içerisindeki enzimler yumurtanın membranını (zarını) parçalarlar (çözerler, eritirler) sperm yumurtanın içerisine girer ve döllenme başlar.

Yumurta zarıyla temas eden sperm-acrosomunun içerdiği enzimler yeterli aktiviteye sahip değillerse, yumurtanın membranını (zarını) parçalayamazlar. (eritemezler, çözemezler) Ve yumurtanın döllenmesi mümkün olmaz. Yani, hareketli sperm yumurtaya ulaştığı halde döllenme mümkün olmayabilir. Keçiboynuzu kürü hem hareketli sperm sayısını artırmakta ve hareketli spermleri daha hareketli kılmakta hem de spermin baş kısmında bulunan acrosome'daki enzimlerin aktivitesini yükselterek, yumurta zarının parçalanmasını sağlamaktadır.

Keçiboynuzu iktidarsızlığa karşı adeta bir mucizedir. Keçiboynuzu kürünün etkisini viagrayla karşılaştırmak mümkün değildir. Keçiboynuzu kürü, iktidarsızlık için viagranın bir gecelik çözümünün aksine bir defalık veya bir gecelik bir çözüm değildir. Aksine, iktidarsızlığı tedavi ederek uzun bir sürede kalıcı çözüm getirmektedir. Dönem dönem uygulanacak kürle de iktidarsızlığı ortadan kaldırabilmektedir. İktidarsızlık çeken erkekler bu kürü hiç çekinmeden kullanabilir. Herhangi bir yan etkisi olmayan bu uygulama, iktidarsızlık şikâyeti olan erkekler için ideal bir yardımcıdır. Viagranın belirtilen yan etkilerinin hiçbiri keçiboynuzu küründe yoktur.

Keçiboynuzu kürü uygulanırken, iktidarsızlığa karşı etkin maddelerin önce vücutta depolanmaları gerekir. Bu etkin maddeler vücutta ancak belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra hücre içindeki transformasyon mekanizmasını harekete geçirip (uyararak) etki etmeye başlar. Hücre içinde etkinliğini (aktifliğini) kaybetmiş bazı enzimleri aktive ederek şikâyetlerin ortadan kalkmasını sağlar. Etkin maddelerin, vücudumuzda depolandıktan sonra etkilerini göstermeye başlaması neredeyse bütün bitkisel kürler için geçerlidir. Kürün uygulanması esnasında

etkin maddelerin önce vücudumuzda depolanması gerektiğinden genel olarak tüm bitkisel kürlerin sonuca ulaşması (etki edebilmesi) zaman alır. Bu yüzden bitkisel kürleri uygularken sabırlı olmak gerekir.

Bu kürü uygulamak isteyen şeker hastalarının önce bir hekime danışması gerekir. Çünkü keçiboynuzu çok fazla şeker içermektedir. Yaklaşık 85.000 ppm fruktoz, 95.000 ppm glikoz 215.000 ppm sakaroz içerir. Başka bir deyişle eğer 100 gram keçiboynuzu tüketilirse yaklaşık 8,5 g fruktoz, 9,5 g glikoz ve 21,5 g sakarozu vücudumuza almış oluruz. Bu kürü uzun süre uygulayanların dikkat etmesi gereken bir nokta da, bir miktar kilo aldırmasıdır. Değerli okuyucu, aşağıdaki uygulama şekillerinden herhangi birine göre keçiboynuzu kürünü uygulamaya karar verirseniz ya da keçiboynuzunu çiğneyerek tüketirseniz kan şekerinizin yükselmeyeceğini biliniz.

Şeker hastalarının birçoğu keçiboynuzunun kan şekerlerini yükselteceğini düşünürler ancak bu yanlıştır. Kan şekerini yükselten keçiboynuzu pekmezidir. Bu nedenle şeker hastalarının keçiboynuzu pekmezini tüketirken dikkatli olmaları ve hekimlerine danışmaları gerekir. Tekrar belirtmekte yarar var, aşağıda belirtilen olduğum uygulama şekillerine göre haşlanmış keçiboynuzu suyu şeker hastalarının kan şekerini yükseltmemektedir.

Çok sık karşılaştığım bir soru da şudur: *"Keçiboynuzu fruktoz, glikoz ve sakaroz gibi şeker çeşitlerini bol miktarda içerdiği halde, çiğ olarak tüketildiğinde veya haşlama suyu içildiğinde nasıl oluyor da kan şekerini yükseltmiyor?"* Bu sorunun cevabı, keçiboynuzunun aynı zamanda şeker dengeleyici etkin maddelere sahip olmasında yatıyor. Keçiboynuzu pekmezi hazırlanırken şeker dengeleyici etkin maddeler büyük bir oranda yok olduğundan pekmez kan şekerini yükseltir. Pek çok kişi, pekmezinde de aynı şifa gücü vardır diyerek keçiboynuzu kürlerini pekmezle yapmaktadır. Bu düşünce doğru değildir. Keçiboynuzu pekmezi belirtmiş olduğum rahatsızlıklara karşı en fazla %20 oranında etkilidir.

Yeri gelmişken önemli bir noktayı daha açıklamak istiyorum. Keçiboynuzunu kesinlikle on dakikadan fazla haşlamayınız. On dakikadan fazla haşlanırsa kan şekerini yükseltme riski başlar. Aşağıda verdiğim uygulama şekillerinde haşlama süreleri, uygulanacak olan küre göre üç ile sekiz dakika arasında değişmektedir. Dikkat edilecek olursa, keçiboynuzuyla ilgili olarak belirtmiş olduğum hiçbir kürde sekiz dakikanın üzerinde haşlama süresi yoktur.

İyi huylu prostat büyümesi (benigne prostate hyperplazy) şikâyeti olanların zaman zaman keçiboynuzunu çiğ olarak tüketmeleri çok faydalıdır. Çünkü keçiboynuzu, iyi huylu prostat büyümesine neden olan **5-alpha-reductase**

enziminin aktivitesini düşüren (inhibe eden) beş etkin madde içerir. Bu etkin maddelerden en önemli iki tanesi **palmitic acid** ve **stearic acid**dir. 5-alpha-reductase enziminin aktivitesi ne kadar yüksekse iyi huylu prostat büyümesi (benigne prostate hyperplazy) o kadar hızlı gelişir. Prostatın büyümesi bir takım şikâyetleri de beraberinde getirmektedir. İyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu şikâyetlerin başında idrar yapma zorluğu, idrar kesesini tam boşaltamama, sık sık idrara çıkma isteği, geceleri birden fazla idrara kalkma ve idrar yaparken çatallanma veya fıskiye gelir.

Değerli okuyucu, kitapta belirtilen tüm uygulamaları size önerildiği şekilde hazırlayıp uygulayınız. Uygulama süresi ve miktarına uyunuz. Doğa bir denge ve kural üzerine kuruludur, belirli kurallara göre çalışır. İnsan da doğanın bir parçası olduğuna göre insan vücudu da aynı şekilde belirli dengeler çerçevesinde çalışmaktadır. Örneğin demir, insan vücudu için hayati önem taşıyan bir maddedir. Demirin eksikliği de, fazlalığı da insan vücudu için zararlıdır.

Bazı insanlar vitaminlerin çok faydalı olduklarına inandıklarından çok fazla vitamin hapı kullanır. Çünkü fazlasının insan vücuduna zarar vermediğini zannederler. Unutmayınız ki, vitaminlerin eksikliği sağlığımız açısından hayati önem taşırken, fazlası da vücudumuza zarar verir. Aynı şekilde size önerilen bitkileri de belirtildikleri şekilde kullanmak gerekir. Daha çabuk sağlığıma kavuşurum düşüncesiyle fazla kullanmak yanlıştır. Doğru olan, hastalığın ve şikâyetlerin durumuna göre önerilen kürü dönem dönem tekrar etmektir.

Değerli okuyucu, keçiboynuzunun değirmende öğütülerek un haline getirilmiş ve hazır paketlenmiş şeklini bulmak mümkündür. Keçiboynuzunun pekmezi de satılmaktadır. Her ikisi de kitabımda bahsettiğim kürler için uygun değildir. Çünkü öğütülürken havayla temas eden birçok etkin madde oksitlenerek veya havadaki oksijenle reaksiyona girerek tedavi edici özelliğini kaybeder. Keçiboynuzu pekmezinin de etkili olabilmesi için üretimi esnasında uygulanması gereken bazı kurallar vardır. Bu kurallar yerine getirildiği ve önlem alındığı takdirde keçiboynuzu pekmezi de aynı amaçla kullanılabilir. Ancak, piyasada mevcut hiçbir marka henüz amaca uygun üretim yapamamaktadır.

Keçiboynuzu pekmezi yapılırken uzun müddet kaynatıldığı için, içerdiği birçok etkin madde özelliğini kaybetmekte veya şifa veren gücü önemli ölçüde zayıflamaktadır. Bu nedenle, kitabımda bahsettiğim keçiboynuzu kürlerinden başarılı sonuç alabilmek için doğal halini kullanmak gerekir.

Aktarlarda doğal keçiboynuzunu bulmak mümkündür. Hem daha ucuz hem çok daha etkilidir. Aktarlardan keçiboynuzunu alırken dikkat etmeniz gereken

nokta kırılmamış, ezilmemiş ve parçalanmamış olmalarıdır. Kısaca, satın alacağınız keçiboynuzlarının bütün halinde olmasına özen gösteriniz.

Kür amaçlı kullanılacak keçiboynuzunun pekmezi veya çiğ olarak tüketilmesi uygun değildir. Ancak, şikâyetiniz **kabızlık veya ishal**se bu durumda çiğ olarak tüketilmesi gerekir. Söz kabızlıktan açılmışken, ayva çiğ olarak tüketildiği takdirde kabızlığı tetikleyen bir meyvedir. Eğer, pazardan aldığınız ayva çok sertse, kabızlığa karşı kullanabilirsiniz.

Yarım litre kaynamakta olan suyun içerisine orta büyüklükteki ayvayı kabuklarını soymadan ortadan en az dörde bölerek atınız. Kaynayan suyun içerisine atmadan önce çekirdeklerini mutlaka çıkartınız ve hafif ateşte sadece dört dakika haşlayınız. Ilımaya bırakınız. Ilık olarak suyunu içiniz. İsterseniz pişmiş ayva parçalarını da tüketebilirsiniz. Hem çiğnemesi kolaydır ve bağırsak florasını düzenleyicidir, hem de sindirime yardımcıdır. Bu amaçla halk arasında "ekmek ayvası" olarak bilinen ayva cinsini kullanmayınız. Bu özellik sert ayvada vardır.

Akciğer kanseri ve keçiboynuzu

Değerli okuyucu, akciğer kanseri hastalarında radyoterapiye bağlı fibroz doku oluşabilmektedir. Fibrotik dokunun oluşması ödeme yol açabilmekte ve bu durum hastanın yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Fibroz doku oluşumu aynı zamanda öksürüğü de tetikleyerek hastanın şiddetli öksürük krizleri yaşamasına neden olabilir. Ayrıca, fibroz dokunun oluştuğu bölgede sekresyon (vücut sıvısının salgılanması) artışı olduğundan öksürükle beraber sarı renkli sekret sıvı da dışarı atılır.

Keçiboynuzu kürü genel olarak, akciğerde oluşan ödemi uzaklaştırmada mükemmel bir yardımcıdır. Keçiboynuzu kürü, adeta akciğer ödemini uzaklaştırmak için yaratılmıştır. Diğer organ ve dokulardaki ödemi uzaklaştırmada bu kadar etkin değildir. Bazı hastalar ödem uzaklaştırmada keçiboynuzu kürü uygulanırken öksürük nöbetlerinin artış gösterip göstermediğini sormaktadırlar. Keçiboynuzu kürü sekresyonu inhibe ettiğinden (salgılamayı yavaşlattığından) hasta daha az öksürük tetiklemesi yaşar ve sekresyonun azaldığını da öksürük esnasında daha az miktarda sarı renkli sekret atıldığını gözrerek anlar.

Keçiboynuzu tüketerek zayıflama ve sağlıklı beslenme

Öğünlerden bir saat önce çiğ olarak tüketeceğiniz iki-üç tane keçiboynuzu sizi uzun müddet tok tutacaktır. Olgun keçiboynuzunu çiğ olarak tüketmek gerekir ve

ağızda uzun uzun çiğnemeye özen gösterilmelidir. Peki, nasıl oluyor da keçiboynuzu tokluk duygusu veriyor?

Sindirimin ağızda başladığını ve iyi çiğnemenin sindirimi ne kadar kolaylaştırdığını biliyoruz. İyi çiğneme, fiziksel olarak midedeki sindirime büyük oranda katkı sağlar. Kısaca, besinleri dişlerimiz yardımıyla ezerek parçalarız. Ancak, bu işin bir de kimyasal olarak parçalanması vardır. Kimyasal sindirim ağız salyasında başlar, midede devam eder ve bağırsaklarda son bulur. Besinler yağ (lipid), şeker (karbonhidrat) ve protein içerirler. Ancak, bu yağ, şeker ve proteinler vücudumuz tarafından emilemezler. Emilebilmeleri için önceden vücudumuzda üretilen enzimler yardımıyla kimyasal olarak parçalanıp emilebilir hale dönüştürülmeleri gerekir. Sindirim sistemimizde en az yirmi beş tane birbirinden farklı kimyasal parçalayıcı enzim bulunur. Ağız salyasında, midede ve bağırsaklarda besinlerin içerdiği şekeri, yağı ve proteinleri kimyasal olarak parçalayıp ve emilebilir hale getiren; yani vücudumuz tarafından kullanılabilir şekere, yağa ve proteine dönüştüren enzimler bulunur. Bu enzimler üç ana grupta toplanır.

Proteinleri parçalayan enzimlere	**PROTEAZ**
Yağları parçalayan enzimlere	**LİPAZ**
Şekeri parçalayan enzimlere	**AMYLAZ**

denir. Yemekten bir saat önce çiğneyerek tüketilen iki-üç adet keçiboynuzu, lipaz ve amylaz enzimlerini frenler. Bu sayede, besinlerin içerdiği yağ ve şeker çok daha az oranda parçalanır. Parçalanmayan yağ ve şeker vücudumuz tarafından kullanılamayacağı (emilemeyeceği) için dışkıyla atılır. Unutmayınız besinlerin içerdiği yağ, şeker ve proteinlerin birçoğu vücudumuz tarafından kullanılamaz. Kullanılamadıkları için de bunlardan enerji almamız mümkün değildir. Kullanılabilmeleri için vücudumuzda bulunan lipaz, amylaz ve proteaz enzimleri tarafından kullanılabilir yağ, şeker ve proteine dönüştürülmeleri gerekir.

Zayıflamak isteyenler şeker konusunda ölçülü olmalıdır. Eğer şeker veya tatlı tüketimine karşı iştahınız varsa, hiç çekinmeden altı-yedi tane keçiboynuzu tüketebilirsiniz. Keçiboynuzu tüketimi tatlıya karşı olan iştahınızı giderirken, size kilo da aldırmayacaktır. Bu arada ne kolesterolünüz ne de kan şekeriniz yükselecektir. Şeker hastaları çekinmeden keçiboynuzu tüketebilirler. Çiğ olarak tüketilen keçiboynuzu kan şekerini yükseltmez. Şeker hastaları da çekinmeden günde 5-6 adet keçiboynuzunu çiğ olarak tüketebilirler ama bu kural keçiboynuzunun pekmezi için kesinlikle geçerli değildir.

KÜR 1
GENEL NEFES DARLIĞI, ALERJİK NEFES DARLIĞI VE SOĞUK ALERJİSİ DURUMUNDA

Orta büyüklükteki altı-yedi keçiboynuzunu önce soğuk su altında yıkayınız. Daha sonra küçük küçük (3-4 cm uzunluğunda) kırarak, kaynamakta olan yarım litreye yakın suyun içine atınız. Kısık ateşte yedi-sekiz dakika ağzı kapalı olarak kaynatınız. Soğuduktan sonra süzerek suyunu cam bir şişeye doldurunuz. Buzdolabında en fazla üç gün bekletebilirsiniz.

Her gün sabah kahvaltı arasında ve akşam yemeğinden önce bir çay bardağı içilir. Yaklaşık yarım litre olarak hazırladığınız keçiboynuzu suyu üç gün buzdolabında bozulmadan korunabilir. Her üç günde bir taze olarak hazırlamanız gerekecektir. Hiç ara vermeden yirmi gün uygulayınız. Yirmi gün tamamlandıktan sonra aynı şekilde hiç ara vermeden on beş gün daha devam ediniz. On beş günlük kürü uygularken bir çay bardağı içerisine bir çay kaşığı bal ilave edip karıştırınız, sabah kahvaltınız arasında ve akşam yemeğinden önce birer çay bardağı içiniz. Keçiboynuzu kürünü uygularken kahvaltınızda ayrıca bal tüketmeyiniz.

DİKKAT !

- 5 ile 12 yaş arasındaki çocuklarda nefes darlığı veya alerjiye bağlı nefes darlığı söz konusuysa, bu takdirde Kür 1'e göre sabah kahvaltısı arasında sadece bir çay bardağı içilecektir. Akşam yemeklerinde içilmeyecektir.

- Bu kürü uygularken kahvaltıda ayrıca bal tüketmeyiniz. Daha güçlü olur diye bir çay kaşığından daha fazla bal eklemeyiniz.

KÜR 2
AKCİĞER KANSERİNİ ÖNLEYİCİ OLARAK

Kür 1'den en önemli farkı ve dikkat edilmesi gereken nokta kaynama süresidir. Soğuk su altında altı-yedi adet keçiboynuzunu yıkadıktan sonra 600-650 ml (yarım litreden biraz fazla) kaynamakta olan suyun içine kırarak atınız. Üç-dört dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak kaynadıktan sonra yirmi dakika soğumaya bırakınız. Yirmi dakika sonra harnup parçalarını temiz bir kaşıkla kabın

içerisinden çıkartınız. Soğuduktan sonra suyunu temiz bir kaba alınız. Her ay dört gün boyunca sabah ve akşam birer çay bardağı içilir.

KÜR 3
HAREKETLİ SPERM SAYISINI VE KALİTEŞİNİ ARTIRICI, ERKEKLERDEKİ İKTİDARSIZLIĞA KARŞI

Kaynamakta olan yaklaşık yarım litre suya altı-yedi adet keçiboynuzunu küçük küçük kırarak atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra ocağın altını kapatınız ve yirmi dakika dinlendiriniz. Dinlenme süresi tamamlandıktan sonra kaşıkla keçiboynuzu parçalarını çıkartınız. Soğuduktan sonra yarısını sabah aç karnına, diğer yarısını da akşam yatağa giderken içiniz. Bu uygulamaya bir hafta boyunca her gün devam ediniz. Birinci haftadan sonra üç ay boyunca her gün akşam yatağa giderken bir su bardağı içiniz. Daha sonraki aylarda zaman zaman uygulayınız.

KÜR 4
AKCİĞER ÖDEMİNE KARŞI

Kaynamakta olan yaklaşık yarım litre suya altı-yedi adet keçiboynuzunu küçük küçük kırarak atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte altı dakika kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra ocağın altını kapatınız ve on beş dakika dinlendiriniz. Dinlenme süresi tamamlandıktan sonra kaşıkla keçiboynuzu parçalarını çıkartınız. Soğuduktan sonra üçte birini sabah aç karnına, üçte birini öğlen aç karnına, kalan üçte birini de akşam yatağa giderken içiniz. Bu uygulamaya bir hafta boyunca her gün devam ediniz. İkinci haftadan itibaren haftada dört gün ödem tamamen kaybolana kadar bu kürü uygulamaya devam ediniz.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

TAZE BEYAZ ÜZÜM

Latince : Vitis vinifera L.
Almanca : Weintrauben
İngilizce : Grape

Özellikleri

- Kronik yorgunluğa karşı
- Kalpteki aritmi, extrasistole karşı
- Tüm meyvelere göre en güçlü antioksidan
- Organları ve kanı arındırıcı
- Gerçek bir damar dostu
- Teskin edici
- Kalbi ve kalp kapakçıklarını enfeksiyona karşı koruyucu

Taze beyaz üzüm, tüm meyveler içinde bilinen en geniş spektrumlu antioksidandır. Hiç bir meyvede, üzümde olduğu kadar kimyası birbirinden farklı antioksidan madde yoktur. Kısaca, taze beyaz üzüm bilinen en güçlü antioksidandır ve en az on beş antioksidan etkin madde içerir. Taze beyaz üzümün geniş spektrumlu bir antioksidan olması aynı zamanda **pro-oksidan**, **NO-Scavenger, antiperoksidan, peroxynitrite-Scavenger** etkin maddeleri içermesinden kaynaklanır. Bu özellik, neredeyse yalnızca taze beyaz üzümde bulunur. Beyaz üzümün tüm özelliklerinden faydalanmak istiyorsanız, taze beyaz üzüm tüketirken ölçülü olmak zorundasınız. Kesinlikle günde yarım kilodan fazla yememelisiniz. Bu sınırı aşmadıkça, beyaz üzümün tüm özelliklerinden en iyi şekilde (maksimum) yararlanıyorsunuz demektir. En doğru tüketim şekli, öğleden sonra en fazla 250-300 gram taze beyaz üzümü bir defada tüketmektir.

Yoğun çalışma temposu içinde ve stres altındaysanız, öğleden sonra tüketeceğiniz yarım salkım üzümün (yaklaşık 250-300 gram) en geç yarım saat sonra sizi nasıl rahatlattığını, stresinizin nasıl kaybolduğunu, yorgunluğunuzun adeta buharlaşır gibi üzerinizden nasıl kalktığını ve dinlendiğinizi hissedeceksiniz. Bunların yanı sıra kendinizi daha dinç hissetmeye başlayacaksınız. Daha etkili olur düşüncesiyle, yukarıda belirttiğim ölçünün üzerine çıkmayınız. Ancak şeker hastaları hekimlerine danışmadan bu uygulamayı yapmamalıdır. Eğer **kronik yorgunluktan şikâyet ediyorsanız** haftada bir kaç defa tüketeceğiniz bir bardak taze beyaz üzüm suyu bu yorgunluğunuzu ortadan kaldırmakta büyük destek olacaktır.

Taze beyaz üzümün **sedative** (sakinleştirici) özelliği içerdiği dokuz farklı maddeden kaynaklanmaktadır. Bunlar arasında **nerol, gaba, benzyl-alcohol** ve **alpha-terpineol** en önemlileridir. Gaba aynı zamanda tranquilizer, sedative, hypotensive (tansiyon düşürücü) ve antistress özelliklidir. Ancak **gaba** maddesinin tansiyon düşürücü özelliği de varmış diyerek, üzümü bir tansiyon düşürücü ilaç olarak düşünmek yanlıştır.

Taze beyaz ve taze siyah üzümü tüketirken dikkatli olması gereken iki grup vardır. Bunlardan birincisi ilk dört ayını tamamlamamış hamile bayanlardır. İkinci gruptaysa hekim tarafından **"karaciğer yağlanması"** teşhisi konulmuş kişilerdir. **Ellagik asit,** hamile bayanların tüketimlerinde ölçülü olmaları gerektirir. Bu asit, **abortifacient**'dir. (düşük yaptırma) İkinci bir neden de yine taze üzüm çeşitlerinin içerdiği diethyl-amin maddesidir. Diethyl-amin teratogenic bir maddedir. Yani bir embriyo ya da fetusün gelişimini engelleyebilir ve bozabilir.

Karaciğer yağlanması olan hastalar da taze üzüm tüketiminde ölçülü olmalılar. Çünkü taze üzümdeki betainin **lipotropic** (karaciğer yağlanmasına neden olan) özelliği vardır. Buradan hamile bayanların ve karaciğer yağlanması olanların kesinlikle taze üzüm yememesi gerektiği sonucunu çıkartmayınız. Ancak, bu gruptaki kişilerin taze üzüm tüketimlerinde en az şeker hastaları kadar ölçülü olmaları gerekir.

Yukarıda taze beyaz üzümün ne denli rahatlatıcı olduğundan bahsetmiştim. Bu rahatlatıcı ve gerginliği alıcı kimyası, en az oniki farklı **vasodilatif** (damar genişletici) etkin madde içermesinden kaynaklanır. Damarların genişlemesiyle tansiyonunuzda da hafif bir düşme gözlenirken, genişleyen damarlarda kan daha rahat akar, bundan dolayı rahatlama da doğaldır. Vasodilatif maddelerden bazıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

>>> VASODİLATİVE (DAMAR GENİŞLETİCİ) ETKİN MADDELER

Myricetin	Luteolin
Arginine	Kaempherol
Alpha-linolenic acid	Ferulic acid
Anthocyanins	

Değerli okuyucu, tekrar belirtmekte fayda görüyorum. Yukarıdaki tabloda taze üzümde bulunan vasodilatif etkin maddeleri görüyorsunuz. Bu etkin maddelerin işlevini artıran ayrı ayrı medyatörler vardır. Bundan dolayı hiç bir bitkiyi içerdiği etkin maddeyle değerlendirmeyiniz. O bitkiyi içindeki tüm etkin ve etkin olmayan maddeler ile bir bütün olarak değerlendirmek gerekir.

Prostat ve meme kanserine karşı önleyici özelliği klinik deneyler ile kanıtlanmış olan **lycopen** maddesi üzümde de bulunmaktadır. Lycopen aynı zamanda güçlü bir antioksidandır. Vücudumuzdaki biyokimyasal reaksiyonlar sırasında serbest radikal adı verilen, çok hızlı reaksiyona girerek özellikle hücre zarına veya hücre içindeki DNA ya zarar veren (mutasyon) maddeler oluşur.

Hücreye zarar verebilen bu serbest radikallerin zararsız hale getirilmesinde etkin rol oynayan maddelere de antioksidan denir. **Taze beyaz üzüm** tüm meyve ve sebzeler içerisinde bilinen en güçlü antioksidandır. Unutmayınız, her sebze ve her meyvede birkaç değişik antioksidan madde bulunmaktadır. Ancak, hiçbir sebze ve meyve bu konuda taze üzümle karşılaştıramaz. Taze beyaz üzümü mevsiminde ve günde bir salkımdan (200-250 gram) fazla olmamak kaydıyla tüketirseniz, antioksidan gücünden maksimum oranda faydalanabilirsiniz. Antioksidanlar üzerine birçok spekülasyon yapılmaktadır. Eczanelerin vitrinleri bu tür ithal tabletlerle doludur. Hekiminize danışmadan antioksidan tabletlerini kullanmayınız. Unutmayınız ki, vücudumuzun kendisi de çok güçlü doğal antioksidanlar üretmektedir.

Sağlıklı beslenmenin önemli kurallarından biri de hemen yemekten sonra tatlı veya meyve yememektir. Yenilecekse, öğünlerden en az iki saat sonra yenilmesi gerekir. Ancak, taze üzüm bu kuralın dışındadır. Yemeğinizi yedikten sonra üzerine taze beyaz üzüm yiyebilirsiniz. Çünkü taze üzümün içerdiği bir asit türü, gerçek bir **sialogogue** (salya artırıcı) dur. Siz taze üzümünüzü çiğnerken çok fazla salya salgılanır ve üzümünüzü yiyip bitirdikten sonra bile bir süre daha salya salgılandığından yutkunmaya devam edersiniz.

İşte bu, ağızdaki salyada bulunan **pityalin** enzimidir (alpha-amilaz) ve sindirimi kolaylaştırarak hızlandırır. *"Sindirim ağızda başlar"* kuralını hatırlayınız. Ağızda besinin iyice çiğnenmesi çok önemlidir. Çiğneme esnasında, besin ağızda ne kadar çok parçalanırsa (fiziksel olarak) midedeki sindirim o kadar kolay olur. Ağızda iyice çiğnenen besin salyada bulunan parçalayıcı enzimlerle iyice karıştığından (biyokimyasal olarak) sindirim daha da kolaylaşır.

Kendi kendinize şu deneyi yapabilirsiniz. Bir gün boyunca acele etmeden tüm öğünlerde yemeklerinizi ve meyvelerinizi daha çok çiğneyerek yutunuz. Bunu yaparsanız yediklerinizi ne kadar kolay sindirdiğinizi, midenizin ne kadar rahat ettiğini ve genel olarak da bağırsaklarınızın ve karın bölgenizin (abdominal bölge) ne kadar gevşek ve rahat olduğunu hissedeceksiniz.

Bu rahatlık, sizi sofrada daha uzun oturtarak doğru çiğneme alışkanlığını kazandırabilir ve yemeğinizi daha keyifli yemenizi sağlar. Bunu birkaç gün uygularsanız daha hızlı alışkanlık kazanabilirsiniz. Özellikle çocuklarınızla beraber sofraya oturduğunuzda bunu anlatarak onlara örnek olunuz. Sizin örnekleriniz onların gelecekteki alışkanlıklarını oluşturmaktadır. Ülkemizin sağlıklı nesillere ihtiyacı olduğunu unutmayınız.

Bazen keşke Mustafa Kemal Atatürk bir on yıl daha yaşayabilseydi diyorum. Çünkü o dönemde kerevizin siroz hastalığına iyi geldiği bilinmiyordu.

Değerli okuyucu, unutmayınız ki tüm zenginliğiniz, yemeğinizi sağlık ve huzur içinde yiyebildiğiniz kadardır.

OPC

Fransa, doymuş yağ tüketiminin en yüksek olduğu Avrupa ülkesidir. Fransız peynirleri yüksek oranda doymuş yağ içerir. Doymuş yağlar sağlıklı ve dengeli beslenmede yeri olmayan, özellikle tıbbın kalp-damar rahatsızlıklarının ortaya çıkmasında suçladığı yağlardır. Yüksek oranda doymuş yağlar kalp damarlarının içten yağ bağlayarak daralmasında ve ileri aşamalarda da tamamen tıkanmasında etkendir. Bu durum yapılan klinik araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Kalp-damar rahatsızlığı olanlara hayvansal yağ tüketiminde ölçülü olmaları belirtilir. Çünkü hayvansal yağlarda doymuş yağ oranı çok yüksektir.

Fransızların, yüksek oranda doymuş yağla beslenmesine rağmen, düşük orandaki kalp-damar hastalıklarının sebebi son yıllarda araştırma konusu olmuştur. Bu konuda birçok bilim adamı **OPC**'nin önemli bir rol oynadığını düşünüyor. OPC üzüm, üzüm çekirdeği ve şarapta bulunmaktadır. Nedir OPC? OPC **(Oligomeric ProanthoCyanidin)** üzüm çekirdeğinde bulunan çok güçlü bir antioksidandır. OPC'nin en önemli özelliği kan yağının ve kolesterolün oksitlenmesini önlemesidir. Kısaca, OPC kan yağının ve kolestrolün serbest radikaller tarafından oksitlenmesine engel olmakta (antioksidan) ve bu sayede kalp damarlarında yağ birikimini engellemektedir. Fransa'da üzüm çekirdeği ve çam ağacı kabuklarının karışımından elde edilen OPC zayıf kan damarlarının tedavisi için onaylanmış bitkisel bir ilaçtır.

OPC hakkında yazmamın ilk sebebi, üzüm çekirdeğiyle ilgili olan çalışmalarımı tamamlamış olmamdır. Üzümü yerken ara ara çekirdeklerini de çiğnemek çok faydalıdır. Üzüm çekirdeği dişlerinizin arasında ezilirken, içerdiği OPC-kompleksi de açığa çıkacaktır. Bu OPC-kompleks öyle güçlü bir antioksidandır ki bugüne kadar araştırılmış ve incelenmiş hiçbir meyve ya da çekirdeğinde bu özellikte ve güçte antioksidan yoktur. Üzümün kendisinde de OPC

vardır. Ancak, çekirdekleri çok daha güçlü olan OPC-kompleksi içerir. Üzümün çekirdeklerin dişlerinize zarar vermeyecek şekilde dikkatlice çiğnemeniz gerekir. Çekirdekte bulunan OPC-kompleksi, özellikle yıllar içerisinde kırılganlaşan kılcal damarların esneklik kazanmasında ve kan sirkülasyonunda önemli bir takviyedir. Cilt hücrelerine oksijen ulaşımını hızlandırma ve cilde tazelik verme özelliği de vardır. Kalp damarlarının içten yağ bağlamasını da önleyicidir.

Yukarıda üzümün organları ve kanı arındırdığını belirtmiştim. Arındırma kavramından ne kastettiğimi kısaca açıklamak istiyorum. Aldığımız besinler farklı ağır metaller içerir. Bu ağır metaller içtiğimiz suda veya aldığımız besinlerde eser miktarda bulunuyorsa da özellikle karaciğer, akciğer, böbrekler ve yağ dokularında zaman içerisinde birikip sağlığımızı olumsuz yönde etkilemekte, bazı rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etken olmaktadır. İnsan sağlığını oldukça olumsuz etkileyen ağır metallerin başında kurşun, kadmiyum, cıva ve nikel gelir. Vücudumuzda zamanla birikebilen bu ağır metaller birer toksindir. Ağır metal emisyonlarının başlıca kaynağı kâğıt, petrokimya, gübre, petrol rafinerileri, çelik, cam, çimento, tekstil ve deri sanayileridir. Ayrıca araçların egzos gazlarında da ağır metaller bulunur. Bu ağır metaller, soluduğumuz havadan içtiğimiz suya, tükettiğimiz balıktan yediğimiz sebze ve meyveye kadar hemen hemen herşeyin içinde vardır. Bu durum sanayileşmenin ve teknoloji kullanımının doğal bir sonucudur.

Üzüm bu sanayi kollarında çalışan ve çevresinde yaşayanlarla, büyük kentlerde yoğun araç trafiği içinde hayatlarını geçirenlerin maruz kaldığı ağır metal emisyonuna karşı vücutlarını arındırmak için en iyi çaredir. Tüm meyveler içinde en güçlü metal-chelator özelliğe sahip olan üzümdür. Yani vücudumuzun değişik organ ve dokularında biriken ağır metallerin dışarı atılmasını sağlar. Vücudumuzun bu ağır metallerden temizlenmesine "arındırma" diyoruz. Tükettiğimiz besinlerin birçoğu organik yapılı toksinler de (zehir) içerir ama üzümün organik toksinlerin uzaklaştırılmasında etkisi yoktur. Sebze ve meyveler üzerindeki zirai ilaç kalıntıları bir organik toksin örneğidir. Tarımda kullanılan zirai ilaçlar organik toksinlerdir. Ağır metaller ise inorganik toksinlerdir. Bu organik yapılı toksinlerin uzaklaştırılmasında da en güçlü sebze beyaz lahanadır. İlgili bölüme bakınız.

Kalp ritmi bozukluğu ve taze beyaz üzüm

Taze beyaz üzüm kürünün **kalpteki ritim bozukluğuna karşı önleyici ve tedavi edici** gücü eşsizdir. Kalbinde arithmi, extrasistol şikâyeti olanların tüketeceği günlük 200-250 gram taze beyaz üzüm mucizeler yaratabilir. Taze beyaz üzümü kür olarak uygulayıp bu şikâyetlerinden kısa zamanda kurtulan onlarca

insan tanıyorum. Kısaca, kalbinde ritim bozukluğu şikâyeti olanların uygulayacakları taze beyaz üzüm kürü onlar için bulunmaz bir nimettir. Taze beyaz üzümün kurutulmuşu (kuru üzüm) bu amaçla kullanılmaz. Yeri gelmişken tekrar belirtmekte fayda görüyorum, daha çabuk düzelerim veya daha çabuk etki etsin diyerek önerilen ölçünün üzerine çıkmayınız.

Reservatrol

Reservatrol, taze beyaz üzümün kabuklarında bol miktarda bulunan çok önemli bir etkin maddedir. Kötü huylu kolesteorol (LDL) seviyesini düşürür, damar sertliğini önler ve antioksidandır. Reservatrol, son yıllarda hakkında çok sayıda araştırma yapılan bir maddedir. Yakın gelecekte bu etkin maddenin yepyeni yönleri ortaya konacaktır.

DİKKAT !

■ Eğer vücudunuzda zor kapanan veya henüz kapanmamış bir yara varsa bu yara kapanana kadar üzüm, üzüm çekirdeği ve ceviz tüketiminden kesinlikle uzak durunuz. Üzüm ve ceviz tüketimi yaraların kapanmasını geciktirir, hatta yarayı azdırma gücü vardır.

■ Kanda uzun süreli iltihap bulunması önemlidir ve kalp romatizması gibi ağır sonuçları olabilecek sağlık sorunlarına neden olabilir. Taze beyaz üzümün, özellikle kalp kapakçıklarında enfeksiyonu engelleme gücü vardır. Ayrıca, bademcik enfeksiyonuna bağlı faranjitin (tonsillo-farenjit) vücudumuzdaki organlara (özellikle kalp) vereceği zararı önlemedeki gücü de bulunmaz bir nimettir. Bu tür riskli hastalar için taze beyaz üzüm suyu mükemmel bir önleyici ve koruyucudur. Özellikle düzenli olarak belirli bir müddet kırmızı turp veya taze beyaz üzüm tüketmenin kandaki enfeksiyonun organlara zarar vermesini ve enfeksiyon oluşumunu önleyici gücü bir mucizedir diyebilirim.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

YULAF SAMANI

Latince Adı : Avena sativa L. (Poaceae)
İngilizce : Oats straw
Almanca : Haferstroh

Özellikleri

- Bronşite karşı
- Bronşite bağlı nefes darlığına karşı
- Deri kaşınmalarına karşı
- Vitiligoya karşı
- Kireçlenmeye karşı
- Anemiye karşı
- Ritim bozukluğuna karşı
- Antioksidan
- Alzheimer'e karşı

Halk arasında **ala** olarak bilinen derideki beyazlanmaya tıp dilinde **vitiligo** denilmektedir. Sebebinin ne olduğu henüz bilinmemektedir. Bazı bilim adamları sebebinin kalıtımsal olabileceğini veya otoimmün sistemin buna neden olabileceğini savunmaktadırlar. Özellikle ellerde, kollarda ve yüzde görülen bu deri rahatsızlığı, genital bölgelerde de görülebilmektedir. Beyazlanmanın olduğu bölgelerde bulunan tüy, saç veya kıllar da dökülebilmektedir. Genel bir kural olmasa da saç derisinde vitiligo varsa, o bölgedeki saçlar da beyazlaşmaktadır.

Ala olarak bilinen bu hastalıkla ilgili yaptığım araştırmalarda yulaf samanının iyi bir çözüm getirdiğini gördüm. Bu noktada önemle vurgulamak istediğim bir nokta şudur. Vitiligoya ilk yakalananlar derideki beyazlamanın veya beyaz lekelerin güneş ışığına çıkarak kaybolacağını (güneş ışığı altında yanarak beyaz bölgelerin koyulaşacağını) zannederler. Bu görüş kesinlikle yanlıştır. Aksine vitiligo güneş ışığı altında daha hızlı ilerleme, yayılma ve dağılma gösterir. Eğer

tedavi edilmezse yaş ilerledikçe de artış ve yayılma gösterir.

Ala hastalığı olanlara öğünlerinde normal beyaz veya kepekli ekmek yerine mısır ekmeği tüketmeyi alışkanlık haline getirmelerini tavsiye ederim. Çünkü mısır ununda ala hastalığını önleyici birkaç tane etkin madde bulunmaktadır. Hatta hamur tatlılarının yapımında da normal un yerine mısır unu kullanımı önemli bir önleyici destek oluşturmaktadır. Mısır ununun vitiligo üzerinde hem önleyici hem de yayılmayı durdurucu rolü vardır. Vitiligo şikâyeti olanların kahve tüketiminde de ölçülü olmaları şarttır.

Vitiligonun hemen hemen her insandaki görüntüsü aynıysa da aslında çok farklı çeşitleri vardır. Deri hastalıklarının birçoğunun temelinde sağlıksız çalışan karaciğer metabolizması yatmaktadır. Bu hastalığın sebep veya sebepleri pek bilinmiyorsa da karaciğerden kaynaklandığı görüşünde birleşen araştırmacılar çoğunluktadır. Ben de aynı görüşe katılmaktayım.

Karaciğerin sağlıklı çalışması ve karaciğerin arındırılması ile ilgili olarak bu kitapta değişik kürler bulacaksınız. Yılda bir-iki defa karaciğeri arındırma kürünü uygulayarak, karaciğere bağlı deri hastalıklarına ve vitiligoya karşı vücudunuza direnç kazandırmış olursunuz. Karaciğerin arındırılması vücudun genel sağlığı bakımından da çok faydalıdır.

Bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı

Bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı şikâyetlerinde yulaf samanının gücü doğanın insana bir lütfudur diyebilirim. Çoğu zaman yulaf samanını bulmak zordur. Bu yüzden buğday veya arpa samanıyla aynı sonucu almak mümkün mü diye sorular sorulmaktadır. Ama yulaf samanının yerini bilinen hiçbir çeşit tutamaz. Bu nedenle aynı amaç için diğer saman türlerini kullanmayınız.

Yulaf samanında bulunan **scopoletin** en önemli etkin maddelerden bir tanesidir. Scopoletin aynı zamanda **antibacterial** (bakteri yok edici), **antiinflammatory** (inflamasyona karşı), **antiseptic** (antiseptik), **bronchorelaxant** (bronş rahatlatıcı), **antiasthmatic** (astıma karşı), **antibronchoconstrictor** (bronş açıcı, bronş gevşetici), **cancer preventive** (kanser önleyici) özelliklere de sahiptir. Scopoletinin bütün bu özelliklerini destekleyen, işlevini artıran en az beş tane yardımcı etkin madde daha vardır. Örneğin, yine yulafın içerdiği **proline** ve **pyridoxine** maddeleri de antiasthmatic (astıma karşı) özelliği olan maddelerdir.

Scopoletin hem havuçta, hem dolmalık biberde hem de kerevizde yeterli miktarda bulunmaktadır. Ancak, hiçbirinde yulaf samanındaki kadar fonksiyo-

nel ve etkin değildir. Bunun sebebiyse yulaf samanında bulunan işlev artırıcı maddelerin (functional mediator group) ne havuçta, ne kerevizde ne de yeşil dolmalık biberde bulunmamasıdır.

Yulaf samanının bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı şikâyetlerinde nasıl kullanılacağı aşağıda izah edilmiştir. Yulaf samanında bulunan diğer önemli etkin maddeleri aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

>>> YULAF SAMANINDA BULUNAN BAZI ÖNEMLİ AKTİF MADDELER

Etkin maddeler	Etkin maddeler
Acotinik asit	Malonik asit
Aegilopsin	Pantothenik asit
Avenalumin-I	Putrescine
Avenarin	Quercetin
Beta-sitosterol	Secalose
Choline	Spermidine
İsoorientin	Tricine
İsovitexin	Vanillik asit
Malik asit	Vitexin-O-glucosid

Bazen geçmiş yıllarda araştırdığım bitkileri tekrar incelerim. Bu durum, bana bir taraftan o bitkiyle ilgili bilgilerimi tazeleme, diğer taraftan da zaman içerisinde kazandığım bilgi birikimi ve deneyimlerle sonuçları tekrar değerlendirme olanağı verdi. Yine böyle bir çalışmamda yulaf samanı yapraklarının **spermidine** ve **spermine** adı verilen iki önemli **antioksidan** madde içerdiğini gözlemledim. Yapraklarında bolca bulunan **methionine** etkin maddesi de güçlü bir antioksidandır.

Yulaf samanı demir, potasyum ve fosfor deposudur

Yulaf samanı yapraklarında bulunan demir ve potasyum başka hiçbir tahıl grubunun yapraklarında bu kadar çok bulunmaz. Bu yapraklar adeta potasyum ve demir deposudur. İçerdiği potasyum ve demir yetiştiği bölgenin iklim şartlarına ve toprağın kimyasına bağlı olarak değişkenlik gösterecektir. Yulaf samanı yaprakları 100 ppm ile 1200 ppm arasında demir içermektedir. Potasyum içinse 1.600 ppm ile 80.000 ppm arasında değişkenlik göstermektedir.

Anemi ve kalpte ritim bozukluğu şikayeti olanlar için yulaf samanı kürü mükemmel bir destekleyicidir. Yulaf samanı bitkisinin içerdiği demir ve potasyumdan faydalanabilmek için yapraklarının toplanır toplanmaz belli bir sıcaklıkta hemen ısıl işlem görmesi gerekir. Aksi takdirde küründen yeteri derecede faydalanmak mümkün değildir.

Alzheimer ve yulaf samanı

Yulaf samanı Alzheimer hastalığına karşı mükemmel bir önleyicidir. Yılda iki-üç kez uygulanacak kür ile Alzheimer'e karşı korunulabilir. Alzheimer'in birinci ve ikinci evresinde olanlar için de mükemmel bir yavaşlatıcıdır. Ayrıca bu kürün Alzheimer için yapılacak havuç kürüyle aynı zamanda uygulanmaması gerekir. Yulaf samanı kürüyle havuç kürü arasında en az on beş günlük geçiş dönemi olmasına dikkat etmek gerekir. Yani, eğer havuç kürü uygulanıyorsa bu kür tamamlandıktan on beş gün sonra yulaf samanı kürüne başlanabilir.

KOAH ve yulaf samanı

Tıp dilinde *"Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı"* olarak bilinen ve kısaca KOAH olarak adlandırılan bu rahatsızlıkta yulaf samanı kürü yardımcı ve destekleyicidir. Bu kürün kullanma ve hazırlama şekli aşağıdaki 3 numaralı kürde açıklanmıştır.

KÜR 1
ALA (VİTİLİGO) HASTALIĞINA KARŞI

Üç tatlı kaşığı (yaklaşık 15 gram) yulaf samanını kaynamakta olan bir litre suyun içine atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika kaynatınız. Biraz soğuduktan sonra süzünüz. Pamuk kullanarak lekelerin olduğu bölgeye en az beş dakika uygulayınız. Sonra parmak uçlarınızla lekelerin olduğu bölgeleri hafif hafif, bastırmadan yarım dakika ovunuz. Daha sonra ilk işlemi beş dakika daha uygulayınız. Beş dakikalık uygulama süresi tamamlandıktan sonra en az iki saat ellerinizi yıkamayınız. Bu işleme lekeler kaybolana kadar haftada üç kez devam ediniz.

Tüm bu işlemlere başlamadan önce ellerinizi iki-üç dakika ılık suyun içerisinde bekleterek yumuşatmanız daha etkili olur. Kesinlikle kullanılmış olan yulaf samanı suyunu sonraki günler için kullanmayınız. Bu suyun her defasında yeniden hazırlanması ve taze olarak kullanılması gerekir. Yulaf samanı suyunu hazırladıktan, süzdükten ve biraz soğuttuktan hemen sonra uygulayınız. Yulaf samanı suyunu bir kaba döküp ellerinizi de beş dakika içine sokabilirsiniz. Ha-

zırlanan yulaf samanı suyunun, üzerinden on saat geçtikten sonra haricen veya dâhilen hiçbir şekilde kullanılmaması gerekir.

KÜR 2
BRONŞİT VE BRONŞİTE BAĞLI NEFES DARLIĞI

Bir tatlı kaşığı (yaklaşık beş gram) yulaf samanını kaynamakta olan yarım litre suya atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte beş dakika kaynatınız. Soğuduktan sonra süzünüz. Üç hafta boyunca haftada iki çay bardağı içiniz. Üç haftadan sonra şikâyetin seyrine göre devam edilir. Yulaf samanı suyunu her içim için yeniden hazırlamak şarttır. Kesinlikle on saatten fazla beklemiş yulaf samanı suyunu haricen veya dâhilen kullanmayınız.

KÜR 3
ALZHEİMER, KOAH VE ANEMİYE KARŞI

Bir su bardağı (yaklaşık 200 ml) su önce kaynatılır. Kaynamaya başladıktan sonra bir tatlı kaşığı yulaf samanı ilave edilir ve yedi dakika kısık ateşte kaynatılır. Yedinci dakika dolar dolmaz bekletmeden (sıcakken) süzülür. Biraz soğuyunca yudum yudum içilir. Bir ay boyunca gün aşırı sabah, öğle veya akşam yemeklerinden iki saat sonra yudum yudum içilir. Bir ayda toplam on beş kez içilmiş olacaktır. Bir aydan sonra on beş gün ara verilir ve aynı işlem bir kez daha tekrar edilir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

MERCİMEK

Latince adı : Lens culinaris
İngilizce : Lentil
Almanca : Linse

Özellikleri
- Kolesterol düşürücü
- Radyoterapi ve kemoterapi sonrası
- Trombozit düşüklüğüne karşı

Mercimek, hem tansiyon dengeleyici hem de kolesterol düşürücüdür. Tansiyon dengeleyici özelliği, içerdiği **esculin** ve **choline** maddelerinden kaynaklanmaktadır. Esculin, tansiyon yükseltici etki **(hypertensive)** gösterirken choline de tansiyon düşürücü etki **(hypotensive)** gösterir. Sonuç olarak, birbirlerine tamamen zıt özellik taşıyan bu iki etkin maddenin aynı anda bulunması mercimeğe tansiyon dengeleyici özellik kazandırmaktadır. Bu özellikler ağırlıklı olarak **yeşil mercimek**te vardır. Mercimek aynı zamanda mükemmel bir protein deposudur. Etin yerini en iyi dolduran bakliyatlardan biridir.

Yağsız yeşil mercimek çorbası kürü, en az enginar kadar kolesterol düşürücü özelliğe sahiptir. Haftada iki-üç defa tüketeceğiniz yağsız mercimek çorbası, bir taraftan kolesterolünüzü kontrol altına almanıza, diğer taraftan da tansiyonunuzun dengelenmesine yardımcı olacaktır. Burada tekrar hatırlatmakta fayda görüyorum; mercimek kürü ne tansiyon problemini ne de kolesterol sorununu tedavi eden bir ilaç gibi düşünülmemelidir. Kolesterol veya tansiyon şikâyetleriniz varsa mutlaka hekime gidiniz.

Beslenmeye bağlı olarak kolesterol yüksekliği varsa bu takdirde haftada birkaç defa tüketeceğiniz yağsız yeşil mercimek, kolesterolünüzü kontrol altında

tutmanıza önemli bir katkıda bulunabilecektir. Eğer genetik olarak hypercholestrol söz konusuysa, bu takdirde bu kürün faydasının olmayacağının bilinmesi gerekir. Genetik olarak kolesterol yüksekliği (hypercholestrol) durumunda hekim kontrolü ve hekimin önereceği ilaçlar söz konusu olacaktır.

Yeri gelmişken belirtmekte fayda gördüğüm bir nokta da şudur: Kandaki kolesterolün yükselmeye başlaması veya yüksek değerlere ulaşması kişinin herhangi bir rahatsızlık hissetmesine neden olmaz. Ancak, kolesterolün uzun zaman yüksek değerlerde kalması, çoğu kez geri dönüşü olmayan değişik kalp-damar rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olur. Bu nedenle, zaman zaman kan tahlili yaptırarak kolesterol seviyesinin belirlenmesinde büyük fayda vardır. Çünkü erken teşhis edilen kolesterol ileride yakalanma riski altında olduğunuz birçok hastalığın tedbirini aldırmış olacaktır.

Kolesterol yüksekliğinin zaman içerisinde sebep olacağı hastalıklar genelde geri dönüşü olmayan kalıcı rahatsızlıklardır. **Unutmayınız ki, kalıcı rahatsızlıklar yaşam kalitenizi düşürür.**

DİKKAT !

■ YÜKSEK KOLESTEROL ŞİKÂYETİ OLANLAR

Değerli okuyucu, yüksek kolesterol şikâyeti olan hastalar hekimlerinin önerileri doğrultusunda kolesterolü baskılayıcı, örneğin **statin grubu,** ilaç kullanmak zorundadırlar. Katıldığım bir akşam yemeğinde kolesterol düşürücü ilaç kullandığını söyleyen bir tanıdığım, o akşam dikkat etmesi gereken bazı yemekleri ve tatlıları hiç çekinmeden tüketmişti. Yemek sonrası kendisine, akşamki ziyafette ölçüye dikkat etmediğini söylediğimde, bana aynen şu cevabı verdi: *"Sayın hocam, nasıl olsa ilaç kullanıyorum, pek fazla dikkat etmeme gerek yok."* Kendisine bunun çok yanlış olduğunu anlattım. Çünkü kolesterol düşürücü ilaçlar, öğünlerde tükettiğimiz besinlerin içerdiği kolesterolü etkilemez. Kolesterol düşürücü ilaçlar, karaciğerin kendi ürettiği kolesterolü baskılar, yani karaciğerin daha az kolesterol üretmesini sağlar. Ancak besinlerle aldığımız kolesterol üzerinde herhangi bir baskılayıcı özelliğe sahip değildir. Bu nedenle kolesterol oranı yüksek olan besinlere ve şeker oranı yüksek olan tatlılara karşı mutlaka ölçülü olunması gerekir. Önerilen diyete, ilaç kullanılmasına rağmen mutlaka uyulması gerekir.

Kolesterol düşürücü ilaçlar kanda bulunan kolesterolü düşürmez veya parçalamaz. Sadece ve sadece karaciğere daha az kolesterol üretmesi komutunu verir. Değerli okuyucu, hemen hemen tüm kolesterol düşürücü ilaçlar şeker hastalığına yakalanma riskini artırır. Şeker hastasıysanız ve statin grubu (kolesterol baskılayıcı) ilaç kullanıyorsanız, bu durumun kan şekerinizin yükselmesinde etkili olabileceğini göz ardı etmeyiniz.

Kemoterapi ve/veya radyoterapi sonrası

Kemoterapi (ilaç tedavisi) ve/veya radyoterapi (ışın tedavisi) gören hastalarda panzitopeni sıkca karşılaşılan bir durumdur. **Panzitopeni** demire bağlı kansızlık, trombosit ve lökosit sayısındaki düşüş olarak tanımlanır. Trombosit sayısındaki düşüş özellikle kemoterapi sonrası gözlenmektedir. Bu durumda olan hastalara haftada en az üç-dört kez çok az sıvı yağ ve az su kullanılarak yapılmış yeşil mercimek çorbası tüketmelerini öneririm. Bu bir aylık mercimek kürü, platelerin (trombosit) normal seviyelerine gelmesinde mükemmel bir takviye olacaktır. Bu kür anemiye karşı etkili değildir. Anemiye karşı kullanılacak olan kür, kereviz-ıspanak kürüdür. Bu kür için ilgili bölümü okuyunuz.

Yeşil mercimek çorbasına ek olarak uygulanacak 10 günlük lavanta kürü trombozit sayısını daha da hızlı bir şekilde yükseltecektir. Lavantanın hazırlama ve kullanım şekli, lavanta bölümünde hepatit hastalarının uyguladıkları kür ile aynıdır.

Değerli okuyucu, yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum. **Kemoterapi uygulaması tamamlandıktan en az üç gün sonra bitkisel kür uygulayabilirsiniz.** Kemoterapi sonrası üç gün geçmeden ve hekiminize danışmadan herhangi bir bitkisel kür uygulamayınız.

DİKKAT !

■ Lavanta kürünü, tek başına trombozit (platalet) sayısını yükseltme amaçlı kullanmayınız. Ancak, mercimek kürü tek başına uygulanabilir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ARSLANPENÇESİ

Latince adı : Leontice leontopetalum
Almanca : Löwentrapp
İngilizce : Rakaf

Özellikleri

- Meme, lenfbezi, rahim ve prostat kanserini önleyici
- Hormon dengeleyici
- Menopoz dönemi şikâyetlerine karşı
- İyi huylu prostat büyümesini önleyici
- Düzensiz regl dönemleri ve PMS'e karşı (Post Menstrual Syndrome)
- Migrene karşı
- Miyom gelişimini durdurucu

Değerli okuyucu, arslanpençesini ilk araştırdığım yıllarda bu bitkinin migrene karşı güçlü bir silah olabileceğini bilmiyordum. Menopoz dönemi şikâyetleri olan kadınlara bu bitkiyi önerdiğimde, içlerinden bir tanesi bana telefonla dönerek, *"Hocam biliyor musunuz ben aynı zamanda yıllardır şiddetli migren ağrısı çekiyordum, sizin menopoz şikâyetlerine karşı önerdiğiniz arslanpençesi kürü sayesinde migren ağrılarımdan da tamamen kurtuldum."* diyordu. Kendilerine bunun tamamen bir tesadüf olabileceğini, daha doğrusu kişiye özel olabileceğini söyledim.

Fakat son birkaç yıl boyunca aynı doğrultuda geri dönüşler olunca, bunun kişiye özel olamayacağını düşünmeye başladım. Ve yıllar önce araştırdığım arslanpençesini tekrar araştırmam gerektiğini düşündüm. Arslanpençesiyle ilgili araştırma sonuçlarımın bulunduğu dosyayı tekrar incelemeye ve değerlendirmeye başladım.

Bazı bitkiler, içerdikleri etkin maddeler açısından öylesine karmaşık, öylesine gizemlidir ki, onu bir türlü anlayamazsınız. Yaradan'ın, yarattığı her bitki ayrı bir deryadır. Ayrı bir kimyaya, ayrı bir düzenliliğe sahiptir. Ben de nereden başlayacağıma bir türlü karar veremiyordum. Çünkü yıllar içerisinde kurmuş olduğum kendi sistematiğim, migrene bağlı olabilecek hiçbir kapıyı açmama imkan vermiyordu. Bırakın biraz içeri girmeyi, aralamama dahi fırsat vermiyordu. Acaba, ben bir şeyleri yanlış mı yapmıştım? Yıllar içerisinde büyük bir özen, emek ve titizlikle kurmuş olduğum sistematiğimde mi hata yapmıştım? Açıkçası sistematiğime toz konduramazdım. Yıllardır araştırdığım yüzlerce bitki kurmuş olduğum sistematiğime uyarken, bir tek arslanpençesi yüzünden onu değiştiremezdim. Benzer sistematik problemleriyle ısırgan bitkisine yıllar sonra geri döndüğümde de karşılaşmıştım.

Değerli okuyucu, araştırma yaparken kafanızda binlerce soru oluşur. Bu binlerce sorudan ancak, tek bir tanesi doğrudur. İşte, başarılı bir sonuca gidebilmeniz için, doğru olan o tek bir soruyu sormanız gerekir. Arslanpençesiyle ilgili sorabileceğim tüm sorularımı tamamladığımda cevap alamamıştım. Bu bitkinin kapısını açamıyordum. Kurmuş olduğum sistematiğimin yeterli olmadığına karar vermiştim ki, sistematiğimi değiştirmeye onu daha da geliştirmem gerektiğine karar verdim ve bu konudaki çalışmama bir müddet ara verdim. Çünkü yapacak birçok işim vardı.

Bir keresinde, dört uçak seyahatini ve uzun süren bir de canlı televizyon programını aynı güne sığdırmam gerekti. Canlı yayından çıktığımda, otuz yedi saattir hiç uyumadığımın farkına vardım. Çok ender yaşadığım bir baş ağrısı başlamıştı. Bir ağrı kesici (analjezik) almayı düşünürken, migren ağrısı çeken hastalar ve arslanpençesi tekrar aklıma geldi. Ve şu sorular zincirini sordum. Migren hastalarının kullandığı çok güçlü ağrı kesiciler onlar için neden bir çözüm oluşturmuyor? Neden bu hastalar migren ağrıları başladığında ışık ve sese karşı hassaslaşıyorlar? Yoksa migren hastalarını ağrı kesicilerle tedavi etmeye çalışmak yanlış mı? İşte, her şey bu son sorunun içerisinde saklıydı. Migren ağrısını, ağrı kesicilerle semptomatik olarak tedavi etmek doğru mu? Daha doğrusu, migrenin tedavisinde ağrı kesici kullandırılması tek çözüm yöntemi mi? Yoksa migreni tedavi etmekte çok farklı bir yöntem ve çok farklı bir madde (ajan, preparat) kullanılamaz mı? Bu sorunun cevabını farmakolojiye bırakıyorum.

Arslanpençesi, migren hastalarında çok etkili olmuştu. Peki, ben neden bu bitkinin içerisinde ağrı kesici özelliği olabilecek etkin maddeler arıyordum ki? Beni bu konuda yanıltan, migrene karşı genel olarak ağrı kesici kullanılmasıydı. İşte, hatam bu noktadaydı. Arslanpençesinin migren hastaları üzerindeki olumlu ve tedavi edici özelliği çok farklıydı. Zaten, bu bitkide ağrı kesici özelliği güçlü olan madde veya maddeler grubunu da bulamamıştım.

Arslanpençesi, migreni tedavi ederken, ağrı kesici (analjezik) olarak etki etmiyordu. O, çok farklı bir mekanizma üzerinden etki ediyordu. İşin açıkçası, bir taşla iki kuş vurmuştum. Çalışmalarımın sonucunda hem migreni tedavi edebilen bitkiyi bulmuştum hem de migren tedavisinde yepyeni bir metabolik mekanizma keşfetmiştim. Bu noktada şunu belirtmeliyim ki, bu metabolik mekanizma yolu modern tıbbın tanıdığı ve bildiği ancak, migren hastalarında henüz uygulanmayan bir tedavi şeklidir.

Arslanpençesi ve migren

Halk arasında yarım baş ağrısı diye bilinen ve soğuk bir terlemeyle birlikte gelip, başın ve yüzün yarısını kaplayan özel bir baş ağrısıdır. Migren başağrısının bir diğer ismi de vasküler yani damarsal başağrısıdır. Migrenli kişilerin büyük çoğunluğunda başağrısı en azından atağın (krizin) başlangıcında başın bir tarafından başlar. Daha sonraları bir kısım hastada her iki tarafı tutar. Ağrılar bazen dayanılmayacak kadar şiddetli olur. Birkaç dakika sürebileceği gibi saatlerce hatta günlerce devam edebilir. **Migren** herhangi bir hastalığın belirtisi olabildiği gibi, belirli bir neden olmadan da görülebilir. Irsi olanlar da vardır. Başın yarısında zonklamalar, bulantı ve bazen kusma görülür. Gözün önünde siyah benekler, bulanık lekeler uçuşur. Bazı kimseler konuşmakta da zorluk çekerler. Migren hastaları da ağrı geldiği zaman, karanlık ve gürültüsüz bir mekânı tercih ederler.

Migrenin başlamasına sebep olabilen başlıca faktörler **stres, hormonal değişiklikler, diyet faktörleri, uyku düzeni, iklimsel değişiklikler ve kişisel bazı alışkanlıklardır.** Migrenli kadınların yaklaşık %70'inde ataklar adet döneminde sıklaşır ve şiddetleri artar. Bazı kadınlardaysa migren krizleri sadece adet dönemlerinde olur. Bir kısım kadın hasta özellikle menstrüasyon sırasında olan ağrılarının daha şiddetli olduğunu ifade ederler. **Migren atakları** bazı hastalarda haftada birkaç kez olurken diğer bir kısım hastada çok seyrek olabilir. Ancak genel bir ortalama ayda iki-üç atak şeklindedir.

Bazı migren hastaları iklim ve hava değişikliklerinden etkilenebilirler. Fazla uyku ve uykusuzluk da migren krizini başlatabilen sebep arasındadır. Ayrıca, yiyecek ve içeceklerde bulunan bazı maddeler damarlar üzerine doğrudan etki ederek onları genişletir ve böylece migreni başlatabilirlerken bir kısım madde de daha ziyade dolaylı yoldan (indirekt) etki ederek bazı refleks yollarla ağrıyı başlatabilirler. Örneğin, alkol direkt etki ederken kafein ve nikotin gibi maddeler dolaylı yoldan etki etmektedir.

Migren genellikle 16-35 yaş arası başlar. Elli yaş civarında sıklığı azalır. Kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmektedir. **Migren tanısı** mutlaka ilgili uzman hekim tarafından konulmalıdır. Başağrısına sebep olabilecek birçok neden olabileceği ve bunların bir kısmının tehlikeli olabileceği unutulmamalıdır. Migren teşhisini uzman bir hekim koymalıdır. Bu konuda mutlaka hekiminize danışınız.

Arslanpençesi hem önleyici hem koruyucudur

Değerli okuyucu, sol memesi CA olan ve opere edilmiş (ameliyat olmuş, operasyon geçirmiş) bir hastanın telefondaki heyecan dolu anlatımı ve yaşadıkları beni çok duygulandırdı. *"Sayın hocam ben sol göğsü alınmış meme kanseri bir kadınım. Kitabınızı okudum ve oradaki arslanpençesi kürünüzü zaman zaman belirtildiği şekilde uyguladım. Her yıl düzenli kontrollerime gidiyordum. Ne var ki son kontrolümde hekim sağ göğsünüzde de kitleler var, biyopsi lazım dediğinde tüm dünyam yıkıldı diyebilirim. Biyopsi gününe kadar ve patolojiden sonuç alınana kadar geçen zaman benim için kâbus oldu. Nihayet patoloji sonucu temiz çıkmıştı. Fibrokist dediler. Kötü huylu değilmiş."* Arayan hanımefendi öylesine mutluydu ki, defalarca teşekkür etti. Benim mutluluğumsa bir insana yardım edebilmiş olmanın huzuruydu.

Değişik rahatsızlıklardan dolayı kitabımı okuyarak şifa bulmuş o kadar çok insan arıyor ki. Tüm bu insanlara ben de buradan teşekkür ediyorum. Allah onlardan razı olsun. Çünkü onların mutluluğu ve rahatsızlıklarının ortadan kalkmış olması bana daha çok çalışma ve daha çok araştırma gayreti ve azmi veriyor.

Değerli okuyucu, arslanpençesi hem önleyicidir hem de koruyucudur. Ancak, kesinlikle hekim kontrol ve önerilerinin ihmal edilmemesi gerekir. Burada hemen belirtmek isterim ki, arslanpençesi göğüste oluşabilecek fibroadenomlara veya fibrokistlere karşı önleyici değildir. Arslanpençesinin önleyici gücü anti-neoplastiktir. Yani, oluşan kitlenin veya kistin kötü huylu olarak gelişmesine (kanser oluşumuna) engel olur.

Peki, oluşan kistlere karşı ne yapılabilir? Bunun bitkisel olarak çözümü var mıdır? Oluşmuş olan bu fibroadenomlar veya fibrokistler yok edilemez mi? Evet, çözümü var. Çözümü de brokoli kürüdür. Bu konu detaylı bir şekilde brokoli bölümünde işlenmiştir.

Yeri geldikçe belirttiğim gibi, hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Her şey bir sebep üzerine yaratılmıştır ve yaratılmış her şeyin de bir görevi vardır. Arslanpençesi rahim, prostat ve lenf bezi kanserlerinin oluşumuna karşı mükemmel bir önleyiciyken, göğüste oluşan kitlelerin oluşumları üzerinde etkili değildir.

Ancak, bu kitlelerin kötü huylu olarak gelişmelerine veya kötü huylu bir yapıya dönüşmelerine engel olur. Ayrıca rahimde oluşacak miyomlara karşı koruyucudur. Eğer, miyomlar küçük boyutlardaysa onları tamamen ortadan kaldırma gücüne de sahiptir.

Meme, prostat, rahim veya lenfbezi kanserlerinden birine yakalanmaktan korkuyor musunuz? Ailenizde ve yakın akrabalarınızda, belirtilen bu kanser türleri olduğundan dolayı ben de risk altındayım diye düşünüyor veya kanserin ırsi olma riskinin olduğuna mı inanıyorsunuz? Bundan dolayı kendinizde bir gün bu kanser türlerinden birinin ortaya çıkabileceğinin çelişkisi veya endişesi içinde misiniz? Eğer bu türden şüpheleriniz ve korkularınız varsa arslanpençesi (Leontice leontopetalum) bitkisi bu konudaki şüphelerinizin ve korkularınızın cevabıdır. Tıpta, özellikle meme veya prostat kanserine yakalanma riski taşıyan gruplar vardır. Bu gruptakiler için arslanpençesi kürü bitkisel olarak en ideal çözümdür. Almanya Bonn Üniversitesi insan genetiği anabilim dalı başkanı Prof. Peter Propping 19 Eylül 2001 tarihinde yaptığı açıklamada genetik riskin %10 olduğunu bildirmiştir. Yani, kanserin kalıtımsal olma riski %10' dur. Bu risk grubunda olanlar da maalesef genel olarak kansere çok erken yaşlarda yakalanmaktadırlar.

Arslanpençesi, belirtilen tüm kanser türlerine karşı aynı oranda önleyici güce sahip değildir. Yüzde olarak kendi aralarındaki oranları belirtmek gerektiğinde bu oranlar sırasıyla aşağıdaki gibidir.

%90 – 95	Meme kanseri
%80 – 85	Lenfbezi kanseri
%70 – 75	Rahim kanseri
%50 – 55	Prostat kanseri

Arslanpençesi memleketimizde arslankuyruğu, arslankulağı ve kırkbaş olarak da bilinmektedir. Birbirlerinden tamamen farklı bu iki bitkinin bir tanesi üzerinde uzun yıllar araştırma yaptığım Leontice leontopetalum, diğeri ise Alchimilla vulgarisdir. Alchimilla vulgaris bitkisi, kadınların düzensiz regl dönemlerinde kullanabilecekleri bir bitkidir. Aynı zamanda hormon dengeleyici özelliği de vardır. Ancak, başka bir özelliği yoktur. Türkiye'de birbirlerinden tamamen farklı olan bu iki bitki de "arslanpençesi" olarak bilinmektedir. Aktarlarda maalesef her ikisi de aynı isim altında satılmaktadır. Satın alırken veya toplarken kolayca ayırt edebilmeniz için, yapraklarının kenarlarına dikkat ediniz. Doğru olan Leontice leontopatalumdur. Her ikisinin de çiçekleri sarı renklidir. Ancak, benim bahsettiğim ve doğru arslanpençesinin yapraklarının kenarları düzgündür. Diğerinin (Alchimilla vulgaris) yapraklarının kenarlarıysa ince testere dişlidir.

Arslanpençesi neredeyse tüm Akdeniz ülkelerinde yetişmektedir. Özellikle Türkiye, Kıbrıs, Suriye, Yunanistan ve de Irak'ta tarlalarda gelişi güzel bir şekilde bolca yetişmektedir. Nisan-mayıs aylarında çiçek açan, 50-80 cm yüksekliğinde bir bitkidir. Gölgede yetişmeyen ancak, hem nemli hem de kurak toprakta yetişebilen bir bitki türüdür. **Leontice leontopetalum hemafrodit**tir. Yani, hem erkek hem de dişi organ bulundurur. Bu bitkinin toksin (zehirli) ve herhangi bir yan etki özelliği olmadığından hiç çekinmeden kullanılabilir. Bunların yanında, alınan herhangi bir ilaçla da etkileşmesi söz konusu değildir.

Arslanpençesi çiçek açtıktan kısa süre sonra toplanmalıdır. Gerek çiçeklerini gerek yapraklarını kısa zamanda dökmektedir. Henüz çiçek açmamışsa toplanmamalıdır. Kökleri yumru şeklindedir. Bu yumrulara kesinlikle zarar verilmemelidir. Çünkü bir yıl sonra aynı yumrudan ürün alınabilmektedir. Yumrular genelde toprağın oldukça altındadır. Toprak yüzeyine yakın bir seviyeden makas veya bıçakla gövdesini kesebilirsiniz. Gölgede, havadar bir ortamda (örneğin, balkonda) ve zemine serilecek temiz kuru bir bezin üzerinde kurutabilirsiniz. Kesinlikle naylon kullanmayınız. Arslanpençesinin yaprakları, yaprak sapları, gövdesi ve çiçekleri kullanılır. Kesinlikle köklerini kullanmayınız.

Bitkinin en önemli niteliği birden çok şifa verici özelliği olmasıdır. Bunlar sırasıyla şöyledir:

- Meme, rahim, lenfbezi ve prostat kanserlerine karşı önleyici ve koruyucu olmasıdır.
- Belirtilen kanser türlerinin başlangıcındaysa tedavi edici gücünün olmasıdır.
- Belirtilen kanser türleri ileri aşamadaysa bunları yavaşlatmaktadır.
- Menopoz dönemindeki bayanların stres, terleme, gerginlik, depresif, ruhsal sıkıntılı durumlarında (PMS) ve de hormonlarının dengelenmesinde mucizevi etki gösterir. Düzensiz olan regl dönemlerini de düzenler.
- Prostat fonksiyonları ve prostatın sağlıklı çalışması üzerinde çok olumlu etkileri vardır.
- Böbrek fonksiyonları ve böbreğin sağlıklı çalışması üzerinde çok olumlu etkileri vardır.
- Prostat büyümesini önleyici özelliği mevcuttur.
- Genel olarak hormon dengeleyicidir.

Kısaca, arslanpençesi halk arasındaki deyişle "bin bir derde deva" dır.

Meme kanserinin en önemli nedenlerinden biri de hormon dengesizliğidir. Arslanpençesinin meme kanserine karşı koruyucu ve önleyici **hormon dengeleyici** gücü doğanın insana sunduğu sonsuz nimetlerinden biridir. Gerek meme gerek prostat kanserinin ırsi (kalıtımsal) olma riski olduğundan, ailesinde ve yakın akrabalarında meme, rahim veya prostat kanseri olanların özellikle bu bitkiyi kullanmaları çok faydalıdır. Çünkü arslanpençesi hem önleyici hem de koruyucudur.

Arslanpençesi, **menopoz dönemindeki kadınlar** için bulunmaz bir imkândır. Arslanpençesi çayı özellikle menopoz döneminde stres, uykusuzluk, gerginlik, ruhsal sıkıntı, sinirlilik, ruhsal değişkenlik, isteksizlik, sıcak basması, sebepsiz korku ve terleme nöbetleri gibi şikâyetlerin ortadan kalkmasında çok büyük bir yardımcıdır. Menopoz döneminde osteoporoz ve dolaşım bozukluğu gibi somatik şikâyetler de ortaya çıkabilmektedir. Menopoz dönemindeki tüm bu şikâyetlerin arkasında yumurtalıkta üretilen östrojen hormon seviyesinin giderek azalması yatmaktadır. Bu nedenle menopoz dönemindeki bayanlara östrojen hormonu tedavisi uygulanmaktadır. Östrojen hormon tedavisi uzun zaman uygulanırsa, meme kanseri gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, uygulama kararını ancak uzman bir hekim verebilir. Son yıllarda, herhangi bir yan etki ve risk göstermeyen bitkisel hormon tedavileri de uygulanmaktadır. Bitkisel hormon tedavisinde alternatif olarak başarıyla kullanılan soya, kırmızı yonca (Trifolium pratense) ve Cimicifuga racemosa bitkileridir.

Aynı şekilde menopoz döneminde olmayan her yaştan kadının ağrılı, ruhsal sıkıntılı, depresif ve gergin geçirdiği regl dönemi için de arslanpençesi çayı bulunmaz bir yardımcıdır. Arslanpençesi kürünü uygulayanlar, kısa zamanda ne derece etkili olduğunu görebilirler.

Erkeklerin orta yaşlardan sonra korkulu rüyalarından biri de **iyi huylu prostat büyümesi**dir. **(benigne prostate hypertrophy)** İyi huylu prostat büyümesinin en büyük dezavantajı, yaşam kalitesini (quality of life) olumsuz etkilemesidir. Bununla birlikte, sık sık idrara çıkma, idrar kesesini tam boşaltamama, idrar yaparken uzun uzun bekleme, idrar kesesi üzerinde basınç duygusu, idrarda çatallanma, zaman zaman idrar yaparken yanma olması ve ileri safhalarda da yavaş yavaş cinsel isteksizliğin kendisini göstermesi gibi problemler ortaya çıkar. Bütün bunlar prostat büyümesinin neden olduğu sonuçlardır. İşte, iyi huylu prostat büyümesini önleyebilmek ve prostat fonksiyonlarının sağlıklı çalışmasını sağlayabilmek için **arslanpençesi çayı** bulunmaz bir nimettir. Ayrıca, yılda bir iki defa uygulanacak olan brokoli kürünün de gerek iyi huylu prostat büyümesine gerekse de prostat kanserine karşı güçlü bir önleyici olduğunu unutmamak gerekir.(Bakınız: Brokoli)

Kadınlar ve erkekler yaklaşık 35 yaşından sonra, yılda bir iki defa arslanpençesi kürünü uygulamaları halinde birçok hastalıktan korunmuş olurlar. **Erkeklerde prostat bezinin sağlıklı bir şekilde çalışması** ve menopozdaki kadınların da bu dönemi sorunsuz atlatabilmesi için arslanpençesi çok önemli doğal bir yardımcıdır. Özellikle prostat ve meme kanserine yakalanmaktan çekinen kişiler arslanpençesi kürünü zaman zaman uygulayarak bu riskten büyük oranda korumuş olurlar. Ancak buradan *"Nasıl olsa arslanpençesi kürünü uyguluyorum, hekime ve kontrollere gitmeme gerek yoktur."* sonucunu çıkarmak kesinlikle yanlıştır.

Değerli okuyucu, her sağlıklı insanda yaş durumuna göre bir gün içerisinde 50 ile 300 defa kanser hücresi oluşmakta, ancak bağışıklık sistemimiz (immün sistem) bu hücreleri yok etmektedir. Bağışıklık sistemi zayıflarsa kanser hücrelerini denetlemekte yetersiz kalabilir. Bu yetersizlikten dolayı da kanser hücresi sayısının artmasına ve gelişmelerine engel olamaz. Bu nedenle kansere, bağışıklık sistemindeki zayıflığın yol açabileceği bir hastalık olarak da bakılabilir.

Ancak, bağışıklık sisteminin zayıflaması durumunda ortaya çıkan tek hastalık kanser değildir. Genel anlamda şunu söyleyebiliriz: Bağışıklık sistemi zayıflamış olanlar her türlü hastalığa yakalanma riski taşır. Bundan dolayı bağışıklık sistemimizin güçlü olması gerekir. Bağışıklık sistemini en iyi güçlendiren sebzeler ve meyveler arasında brokoli, beyaz lahana, domates, kayısı, portakal ve taze beyaz üzüm bulunmaktadır. Bu sebze ve meyveleri doğru şekilde tüketmek de pek çok hastalıktan korunmamız anlamına gelir.

Meme ve prostat kanserinde çevre faktörleri

Meme ve prostat kanserinde son 20 yıl içerisinde %100 artış olmuştur. Bilim adamlarının bu artışın nedeni üzerindeki ortak görüşü çevre faktörleridir. Çevre faktörlerinde bu konudaki birinci sırayı zirai ilaçlar almaktadır. Almanya Resmi Sağlık Kuruluşları, 8 Kasım 2000'de toplanarak en az 200 tane zirai ilaçlarda ve sanayide kullanılan kimyasal maddenin hormon sistemini olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bugün Almanya'da birçok zirai ilacın kullanımı yasaklanmıştır. Günümüzde ne içtiğimiz su, ne yediğimiz sebze ve meyve ne de hayvansal besinler katkısızdır. Herbiri eser miktarda da olsa zirai ilaç içermektedir. **Tarımda kullanılan birçok zirai ilaç hormon sistemimizi olumsuz yönde etkilemektedir.** Hormon sisteminin olumsuz etkilenmesi, hormon dengesinin bozulması anlamına gelir. Yukarıda belirtildiği gibi gerek prostat ve gerek meme kanserinin oluşmasında hormon dengesizliği de rol oynar. Hormon sistemi üzerinde olumsuz etkisi olan zirai ilaçlardan ve kimyasal maddelerden bazıları aşağıdadır.

>>> HORMON SİSTEMİNİ OLUMSUZ ETKİLEYEN BAZI ZİRAİ İLAÇLAR VE KİMYASAL MADDELER

Vinclozolin	Zirai ilaç
Maneb	Zirai ilaç
Thiram	Zirai ilaç
Zineb	Zirai ilaç
Lindane	Zirai ilaç
Linuron (Lorox)	Zirai ilaç
Atrazina	Zirai ilaç
Styrene	Sanayide kullanılan kimyasal madde
Di-ethylhexyl phthalat	Sanayide kullanılan kimyasal madde
Resorcinol	Sanayide kullanılan kimyasal madde
Amitrol	Zirai ilaç
Diuron	Zirai ilaç
Stannane	Sanayide kullanılan kimyasal madde

Tarımda kullanılan zirai ilaçlar erkeklerdeki spermin kalitesini de olumsuz etkiler. Genel olarak sanayileşmiş ülkelerde yaşayan erkeklerin sperm kalitelerinde önemli ölçüde düşüş gözlenmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse, sanayileşmiş ülkelerde yaşayan erkeklerin baba olabilme yüzdeleri azalmaktadır. Sperm kalitesi, normal sperm konsantrasyonu anlamına gelir. Normal sperm konsantrasyonu (miktarı) 40 milyon/ml dir. Yani, 1 mililitrede 40 milyon sperm var demektir. Bu sayı ne kadar düşük olursa, erkeklerin baba olma ihtimali de o oranda azalmaktadır. Almanya'da erkeklerin %35' inin sperm sayıları çocuk sahibi olabilmek için gerekli sınırın altındadır. Almanya'da yapılan klinik deneyler zirai ilaçların, hareketli sperm sayısını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Bu konuda halk sağlığıyla ilgili resmi kuruluşlar halkı yayınladıkları dergiler ya da internet üzerinden bilgilendirmektedirler.

Hamilelik dönemlerinde östrojen hormonu **(diethylstilbestrol = DES)** tedavisi gören anne adaylarının dünyaya getirdikleri erkek çocukların yetişkinlik döneminde sperm kaliteleri düşüktür. Yani, sperm sayıları normal değerlerin altında kalmaktadır.

Keçiboynuzu erkeklerde düşük olan sperm sayısını yükselten mükemmel bir bitkidir. Keçiboynuzu, hareketli sperm sayısını kısa zamanda yükseltir. Detaylı bilgi için ilgili bölüme bakınız.

Arslanpençesinin kullanma şekli

Arslanpençesi kür olarak kullanılır. Başarı oranı çok yüksek olan bu bitkinin kullanma şekline göre uygulanması çok önemlidir. Önerilmiş olan miktarların üzerine çıkmayınız. Demleme (çok hafif ateşte kaynatmak) sürelerine özen gösteriniz.

KÜR 1
MEME, RAHİM, LENFBEZİ VE PROSTAT KANSERİNİ ÖNLEYİCİ KÜR

Kaynamakta olan bir su bardağı suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte sekiz dakika ağzı kapalı olarak demlenir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Demleme işlemi tamamlandıktan sonra mutlaka süzülmesi gerekir. Kesinlikle demleme süresi tamamlandıktan sonra bitkiyi kabın içinde bekletmeyiniz, süzerek bitkiyi ayırınız. Bir ay boyunca bir gün arayla (gün aşırı) bir su bardağı içilir. Bir aydan sonra on beş gün ara verilir. On beş günlük aradan sonra altı ay boyunca haftada iki kez birer bardak içilir. Altı aydan sonra dönem dönem uygulanır.

KÜR 2
MEME, RAHİM, LENFBEZİ VE PROSTAT KANSERLERİNİ TEDAVİ EDİCİ VEYA YAVAŞLATICI KÜR

Bu durumda hazırlanış şekli yukarıdaki gibi olup, sadece tüketim şekli farklıdır. Bir ay boyunca hergün bir su bardağı (yaklaşık 250 ml) içilir. Bir ay sonra bir hafta ara verilir. Bir hafta aradan sonra altı ay boyunca haftada dört gün bir bardak (yaklaşık 250 ml) içilir. Altıncı aydan sonra haftada bir veya iki kez içilir.

KÜR 3
MENOPOZ DÖNEMİNDEKİ BAYANLAR İÇİN

Bir numaralı kür aynen uygulanır.

KÜR 4
BAYANLARIN REGL DÖNEMLERİNİN RAHAT GEÇMESİ İÇİN

Bir numaralı kür aynen uygulanır.

KÜR 5
KADINLIK HORMONLARINI DÜZENLEYİCİ

Kaynamakta olan bir su bardağı suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte on dakika demlenir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Kesinlikle demleme süresi tamamlandıktan sonra bitkiyi kabın içinde bekletmeyiniz ve süzerek ayırınız. Kırkbeş gün boyunca bir gün arayla (gün aşırı) akşam yemeklerinden 2 saat sonra bir su bardağı içilir. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir.

KÜR 6
MİGRENE KARŞI

Kaynamakta olan bir su bardağı suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte on dakika ağzı kapalı kaynatmaya devam edilir. On dakika sonra ocaktan alınıp iki dakika bekletilir ve süzülür. Uyumadan önce ılık olarak tamamı içilir. Birinci ve ikinci hafta hergün içilir. Üçüncü haftadan itibaren birgün atlayarak (günaşırı) iki ay boyunca içilir.

DİKKAT !

- Kesinlikle Arslanpençesi çayı kullanırken içimini kolaylaştırmak için herhangi bir şekilde tatlandırıcı veya başka bir madde eklemeyin. Yemek yedikten en az bir saat sonra içilir. Hazırlarken kesinlikle on iki dakikadan fazla demlemeyiniz. Demleme süresi tamamlandıktan sonra süzülerek ayrılması gerekir. Hazırlanan arslanpençesinin kalanı buzdolabında en fazla 3 gün saklanabilir.

- Üçüncü günden sonra kullanılmaz ve mutlaka taze olarak tekrar hazırlanması gerekir.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

LAVANTA

Latince adı : Lavandula angustifolia
İngilizce : Lavender
Almanca : Lavander

Özellikleri

- Genel karaciğer şikâyetlerine karşı
- Karaciğer yetmezliğine karşı
- Kronik karaciğer enfeksiyonuna karşı
- Karaciğerin rejenerasyonuna karşı
- Hepatit-B ve hepatit-C ye karşı
- Saç dökülmesine karşı
- Vitiligo önleyici
- Sedef ve ileri yaşlarda deride oluşan yaşlılığa bağlı lekelere karşı önleyici
- Sakinleştirici ve rahatlatıcı (sedatif)
- Doğum sonrası perineal ağrılara karşı
- Uykusuzluğa karşı

Lavanta tarih boyunca hep süs bitkisi olarak görülmüştür. Ülkemizde de özellikle Akdeniz Bölgesi'nde süs bitkisi olarak yetiştirilen bir bitkidir. İngiliz ve Amerikan mutfağında bazı etli yemeklerde sosun içerisine taze lavanta çiçekleri ve körpe lavanta yaprakları eklenir. Lavanta sosa mükemmel bir aroma kazandırır. Hoş kokusundan dolayı parfümeri ve kozmetik endüstrisinde de kullanılmaktadır. Kokulu sabunların, şampuanların ve parfüm endüstrisinin vazgeçilmez bitkisidir. Ayrıca, birçok dondurma çeşidine o mükemmel aromayı veren lavantadır.

Hemen hemen herkes lavantanın hoş kokusunun sadece çiçeklerinde olduğunu düşünür. Ancak yaprakları ve yaprak sapları da o muhteşem kokuya sahiptir. İlaç sanayi, bazı ağır kokulu tabletlere lavanta ekler. Bunun sebebi tabletin itici ağır kokusunu yok etmek içindir.

Lavantanın çiçekleri ve yaprakları birbirlerinden tamamen farklı etkin maddeler içerir. Rahat ve sakin bir uyku sunan güç, lavantanın çiçeklerinde değil, yapraklarında ve gövde saplarında saklıdır.

Lavantanın, antik çağlarda **antiseptik** olarak kullanıldığı bilinmektedir. Birinci Dünya Savaşı esnasında yaralanan askerlerin yaraları hastabakıcılar tarafından lavanta suyuyla dezenfekte edilmekteydi. Doksanlı yılların başlarında bazı araştırmacılar lavantanın sedatif (teskin edici, dinlendirici) ve analjezik (ağrı kesici) özellikleri olduğuna dair makaleler yayınladılar. Ancak, benim araştırmalarımda gördüğüm en önemli iki özelliği **karaciğer metabolizmasının** sağlıklı çalışması üzerindeki olumlu etkisiyle **hepatit** ve **saç dökülmesine** karşı kullanımıdır.

Lavanta **genel karaciğer rahatsızlığı** veya **karaciğer yetmezliği** olanların imdadına yetişir. Lavanta kürü, sirozdan veya alkolden dolayı zarar görmüş karaciğer hücrelerinin rejenerasyonunda (tekrar yenilenmelerinde) veya bu hücrelerin tekrar sağlıklı çalışmaya başlamasında öyle etkilidir ki, kürü uygulayan hastaların kısa zamanda aldıkları başarılı sonuçlar herkesi şaşırtmaktadır. Karaciğer metabolizmasının çalışmasını belirleyen analiz sonuçlarını *"lavanta kürü kullanılmadan önce ve kullanıldıktan sonra"* şeklinde karşılaştırarak, olumlu yönde bir düzelme olduğunu görmek mümkündür. Lavantanın bu özelliği eşsizdir.

Hepatit-B ve **hepatit-C** hastalarının da uygulayabilecekleri lavanta kürü, karaciğer enzimlerini düzeltir ve hepatit-B ve hepatit-C virüslerine karşı karaciğer metabolizmasını güçlendirecektir. Kısaca, bu kür karaciğerin bağışıklık sistemini öyle güçlendirir ki, her iki virüsü de büyük oranda baskılayabilmektedir. Böylece karaciğer hücre yıkımına engel olabilmektedir. Karaciğer hücre yıkımının azaldığını, ALT ve AST karaciğer enzim değerlerinin kandaki düşüşleriyle görmek mümkündür. Çok sayıda hekimden aldığım e-mail, faks ve telefonda lavantanın hepatit-B ve -C virüslerine karşı **"baskılayıcı"** ifadesine daha açık bir yorum getirmem istenmiştir. Kendilerine bu konudaki duyarlılıklarından dolayı teşekkür ederim. **"Baskılayıcı"** kelimesini seçmemdeki sebep, günümüzde bu virüslerin vücuttan tamamen atılabilmesi için kesin bir tedavi yöntemi olmadığındandır.

Hepatit kronikleşmemişse, lavanta kürüyle virüsü vücuttan tamamen uzaklaştırma şansı yüksektir. Lavantada da çok sayıda antiviral etki gösteren etkin madde vardır. Lavanta kürüyle bu virüsler çok kısa zamanda durdurulabilmektedir. Yüksek olan karaciğer enzimleri de (ALT, AST, ALP ve GGT) kısa sürede kontrol edilebilir ve normal değerlerine döner. ALT ve AST değerleri ne kadar yüksekse karaciğer de o kadar olumsuz etkileniyor demektir. Bu konuda sizleri en iyi aydınlatacak olan hekiminizdir. Bir hekime danışmayı ihmal etmeyiniz.

Lavanta kürüyle birlikte karaciğer metabolizması sağlıklı çalışmaya başlar. Karaciğer parankim hücreleri üzerinde lavanta kürünün aynı anda (simultan) iki ayrı etkisi vardır. Bunlardan birincisi karaciğer metabolizmasının genel olarak sağlıklı çalışmasını sağlayarak karaciğeri güçlendirmektedir. Bu sayede hepatit rahatsızlığının dışında karaciğer yetmezliği şikâyeti olanlara yardım eder. İkincisi ve en önemlisiyse, hem Hepatit B ve hem de Hepatit-C virüslerinin replikasyonunu baskılamaktadır. Yani, bu virüslerin çoğalmalarına engel olmaktadır. (inhibe etmektedir) Karaciğer şikâyetlerinde sadece ALT veya AST' ye bakarak yorum getirmek de yanlıştır. Bu konuda sizi en iyi aydınlatacak olan yine hekiminizdir.

DİKKAT !

■ Hepatit-B veya hepatit-C den dolayı siroz başlangıcı olan hastaların lavanta kürüyle birlikte kereviz kürünü de uygulamalarını öneririm. Eğer siroz söz konusu değilse, bu takdirde hepatit-B ve hepatit-C hastalarının sadece lavanta kürünü uygulamaları gerekir. Lavanta kürüne paralel olarak (aynı anda) ne kereviz kürü ne de enginar kürü uygulamayınız. Lavanta kürü tamamlandıktan sonra sadece kereviz kürü veya sadece enginar kürü uygulanabilir. Bazı hepatit hastalarında bilirubin değeri yükselme gösterebilir. Bu takdirde kereviz kürü, yükselmiş olan bilirubin değerinin kontrol altına alınmasında ve düşürülmesinde iyi bir yardımcı tedavi rolü oynayacaktır. Kereviz kürüyle ilgili kereviz bölümünü okuyunuz. Kereviz kürünü uygularken, enginar tüketmeyiniz ve kürünü de uygulamayınız. Aynı şekilde paralel olarak (aynı anda) lavanta kürü de uygulamayınız. Enginar kürü de kereviz kürü tamamlandıktan sonra uygulanmalıdır.

Birçok okuyucu ve hekim hepatit-C ye karşı bitkisel olarak destekleyici bir tedavinin olup olmadığını sormuştu. O günlerde, henüz bu konudaki çalışmalarımı tamamlamadığım için olumlu yanıt veremedim. Bazen, kısa zamanda ve çok kolay sonuca gidebileceğimizi zannetiğimiz araştırma ve incelemelerin uzun yıllar alması çok doğaldır. Çünkü basit olarak gördüğümüz bir soru, araştırma esnasında öylesine karmaşıklaşır ve öylesine içinden çıkılmaz bir hale gelir ki, birkaç yıl çalışmanıza rağmen bir arpa boyu yol alamadığınızı görürsünüz. Bazen de, oldukça karmaşık bir sorunun çözümüyle yıllarca üzerinde araştırma ve inceleme yapmanız gerekeceğini düşünerek ona göre plan yapar ve çalışmaya başlarsınız. Ancak, hiç tahmin etmediğiniz bir anda zor ve karmaşık zannettiğiniz sorular zincirinin cevaplarını arka arkaya vermeye başlayabilirsiniz.

Hepatit-C ye karşı bitkisel çözüm çalışmalarımı tahminimden çok önce tamamlamam da yine böyle mümkün oldu. Lavantanın demleme süresi dört dakikayla sınırlı kalırsa, hem hepatit B ye hem de hepatit-C ye karşı etkili olabileceğini gördüğümde yaşadığım şaşkınlığı unutamıyorum. Çok önemli olan nokta, her defasında vurguladığım gibi, demleme süresinin (hazırlama şeklinin) ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymamdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1999 yılı verilerine göre dünya çapında yaklaşık 175 milyon insanın kronik hepatit-C Virüsü (HCV) ile enfekte olduğu tahmin edilmektedir. Her yıl yaklaşık 3,7 milyon insan da HCV ile enfekte olmaktadır. Hepatit-C virüsü denetlenmemiş kan transfüzyonu (kan nakli) ile bulaşmaktadır. Cinsel ilişki ve doğum esnasında da geçiş mümkündür. Bunlar dışında sterilize edilmemiş enjeksiyon ve sünnet aletleri de risk oluşturmaktadır. Ayrıca, Temmuz 1992 den önce organ nakli yaptırmış olanlarda da bu risk vardır. Çok sık diyaliz cihazına bağlanmak zorunda olan hastalarda da az olsa da kapma riski vardır. HCV, karaciğerde enfeksiyona neden olmaktadır. Hepatit-C virüsü, bazı insanlarda uzun yıllar en küçük bir şikâyete neden olmadığından kişiler bu virüsü taşıdıklarının çok geç farkına varmaktadırlar. Bu yüzden de hastalığın siroza, karaciğer kanserine veya karaciğer yetmezliğine dönüşme riski vardır. Bu nedenle, Hepatit-C'de erken tanı konulması çok önemlidir.

Lavanta kürü, hepatit C hastalarının kullanacağı mükemmel, destekleyici bir kürdür. Belirtmekte fayda görüyorum, lavanta kürü hepatit-C virüsünü yok etmemektedir. Ancak, hepatit henüz kronikleşmemişse virüsü tamamen yok edebilme şansı da vardır. İnterferon ve Ribavirin tedavisinden sonuç alamamış birçok hasta lavanta kürüyle çok başarılı sonuçlar almışlardır. Lavanta kürü hepatit-C virüsünün aktif hale geçmesini engelleyebilmektedir ve neden olduğu karaciğer enfeksiyonunun tedavisinde de mükemmel bir destekleyici rol oynamaktadır.

Karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasını sağlayarak virüsün aktif hale geçmesini önemli ölçüde bastırmaktadır. Buna tıp dilinde **virüs replikasyonunu inhibe etmek** denir. Lavanta, hepatit-B ve hepatit-C'ye karşı antiviral etki gösteren etkin maddeler içermektedir. Günümüzde bu virüsü yok edecek herhangi bir tedavi yöntemi yoktur. Bilinen bir diğer nokta da şudur. Hepatit-C altta yatan başka bir karaciğer hastalığını da artırmakta ve ağırlaştırmaktadır.

Hepatit-C virüsünün en önemli özelliği genomundaki relatif değişkenliktir. Birçok farklı genotipi bulunduğundan hastalığın ciddiyeti, hastalığın seyri ve hastaların tedaviye verecekleri yanıtlar da farklılıklar göstermektedir. Sürekli yapılan araştırmalar 2005 yılının sonuna doğru en az 95 tane sub-genotipi olduğunu ortaya koymuştur. Ve bu sayı yeni genotiplerin tanımlanmasıyla da artacaktır. Yakın gelecekte yeni hepatit virüslerinin de keşfedileceğini düşünüyorum. Örneğin, Amerika'da 1a ve 1b genotipi en sık görüleni (%75) olup, genotip iki ve üç % 15 civarındadır. Hepatit-C virüsünün hangi genotipe ait olduğunun belirlenmesi de tedavi şeklinin seçimi için önemlidir. Çünkü her genotip interferon (IFN) tedavisine cevap vermemektedir. Interferon tedavisine cevap vermeyen hastalarda başarısızlığın sebebi, hastanın immün sisteminin (bağışıklık sisteminin) farklı çalışıyor olması veya hepatit-C virüsünün henüz keşfedilmemiş, yeni bir genotipi olabilir.

Lavanta kürü uygulanırken, interferon tedavisinde gözlenen flu-like symptoms (subjektif semptomlar) denilen yan etkiler görülmez. Örneğin, interferon tedavisinde gözlenen başlıca yan etkiler iştahsızlık, sıtma nöbetleri, baş ağrısı, soğuk algınlığı benzeri şikâyetler, susama, mide bulantısı beraberinde kusma ve eklem ağrılarıdır. Lavantanın kürü uygulanırken herhangi bir yan etki yaşanmadığı gibi, sağlığınız için çok sayıda olumlu imkânları da beraberinde getirmektedir. Lavanta kürü öyle etkilidir ki çok kısa zamanda sonuç almak mümkündür. **Lavanta kürüyle kısa zamanda sonuç almanın arkasında, karaciğer enfeksiyonuna karşı biyokimyasal reaksiyon hızının çok yüksek değerde olması yatmaktadır.**

Lavanta içerdiği bazı etkin maddelerden dolayı hem virüs replikasyonu frenleyicidir **(Anti-ViralReplikasyon-Etki AVRE)** hem de lavanta kürünün uygulanma süresine bağlı olarak etkin madde depolanmasıyla IFN-beta ve IFN-gama glykoproteinlerinin ilgili kan hücrelerine etki ederek indüktif olarak üretimini (çoğalmasını) sağlar. Bu çoğalma, aynı zamanda lavanta kürünün özellikle hepatit-B ve C virüslerine karşı antiviral etkili olduğunu gösterir.

Hepatit-C ye karşı genel bir aşı yoktur. Henüz olmayışının veya böyle bir aşının geliştirilmesinin zorluğu bu virüsün genomundaki relatif farklılıklardan

kaynaklanmaktadır. Bu konuda sizi en iyi aydınlatacak olan hekiminizdir. Bebeğini emziren anneden emzirme yoluyla bu virüsün bebeğe geçmesi mümkün değildir. Bu risk, doğum esnasında vardır. Hepatit-C virüsünü almış (kapmış) olanlara yapılan değişik testler vardır. Bu testlerin istenmesine hekim karar verecektir.

Hepatit-C ve hepatit-B hastaları için enginar

Hepatit-C ve Hepatit-B hastaları için **enginar** bulunmaz bir nimettir. Bu hastaların karaciğer metabolizmalarının sağlıklı ve dengeli çalışmasında enginarın katkısı öylesine önemlidir ki, onlara haftada bir-iki kez birer porsiyon enginar tüketimini adeta alışkanlık haline getirmelerini tavsiye ederim. Eğer Hepatit-B ve Hepatit-C den dolayı şikâyetler ortaya çıkmışsa ve karaciğer değerleri de yükselme göstermişse, bu durumda lavanta kürü tamamlandıktan sonra haftada iki-üç defa birer porsiyon (yağsız) enginar tükemini kür olarak uygulamaları gerekir.

Ancak, enginar kürüyle lavanta kürü aynı anda uygulanmamalıdır. Lavanta kürünü ayrı, enginar kürünü ayrı zamanlarda uygulamak gerekir. Hastanın durumuna göre hangi kürle başlanacağına karar verilir. Eğer karaciğer enzimleri fazla yükselmişse, önce lavanta kürünü uygulamakta fayda var. Lavanta kürü tamamlandıktan sonra da ek olarak enginar kürü uygulanır. Çok az suda, tuz ve yağ katmadan, dilimlenmiş olarak, beş dakika haşladığınız bir porsiyon enginarın suyunu da özellikle içmek gerekir. Yağsız ve tuzsuz olarak tüketeceğiniz enginar, belki size yavan gelecektir. Ancak, unutmayınız ki bu sağlığınız için gereklidir.

Hekimler için

Yurtdışında ve yurtiçinde birçok hekimden aldığım maillerde hemen hemen aynı doğrultuda sorular gelmektedir. Bu nedenle aşağıdaki iki paragrafı hekimlere yönelik olarak özel bir şekilde yazma ihtiyacı hissettim.

Hepatit-C virüsü ilk defa 1988 yılında Michael Houghton ve ekibi tarafından moleküler-biyolojik yöntemlerle tanımlanmıştır. Hepatit-B ile hepatit-C virüsleri arasındaki en önemli fark, hepatit-B nin DNA, hepatit-C nin ise RNA virüsü olmasıdır. RNA virüsleri çok kolaylıkla mutasyona uğramaktadır. Hepatit-C ile enfeksiyon başlar başlamaz, virüs değişik genetik varyasyonlar göstermeye başlamaktadır. Bağışıklık sistemimiz bu virüsü tanıyıp yok edebilmek için bilgi toplarken, virüs genetik yapısını değiştirmektedir.

Kısaca, şöyle de söyleyebiliriz. İlk Hepatit-C virüsü hücre içerisine girdikten sonra çoğalma esnasında genetik yapısını değiştirmektedir. Yani, mutasyona uğramaktadır. Bu özelliğinden dolayı bağışıklık sistemimizin bu virüsü yok etme amacıyla antikor oluşturamamaktadır. Yaklaşık 5 milyon Amerikalının tüm dünyadaysa 180 milyon insanın Hepatit-C virüsü taşıdığı tahmin edilmektedir. Bu sayı da giderek artmaktadır. Bugün için altı genotipi tanımlanmıştır. Yeni yeni genotiplerinin ortaya çıkacağı da kesindir.

HCV-Enzym ImmunoAssay kontrol yönteminin geliştirilmesiyle, virüsün kan transfüzyonuyla bulaşma riski gelişmiş ülkelerde minimize olmuş durumdadır. Uyuşturucu kullanımı, cinsel ilişki, hemodiyaliz, tatoo, intranasal kokain kullanımı ve anneden bebeğe vertikal geçiş yoluyla enfekte olma risklerinin toplamı %55 olarak tahmin edilirken, geriye kalan %45' e ise ne şekilde enfekte olunduğu (bulaştığı) bilinmemektedir. %45' lik bu oran oldukça yüksek ve ürkütücüdür.

ELISA-Testi ile IgG-antikorlarının virüsün core ve NS3-NS5 non-structure proteinlerine yönelik olup olmadıklarına bakılır. ELISA-Testinin sonuç verebilmesi için en erken dört ile on hafta önce virüsü kapmış olma şartı gerekmektedir. Ancak, en kesin sonucu alabilmek ve virüsün genotipini belirleyebilmek için RT-PCR yöntemi kullanılmalıdır.

Kantitatif tayin için tercih edilen bir metod da *"branched DNA signal amplification yöntemidir"*. Buna rağmen, RT-PCR yöntemi 102 kopya/ml ile en hassas belirleme sınırıdır. Ortalama 5 yılda bir yapılan biyopsiyle enfeksiyonun aktivitesi (grading) ve fibroz dönemi (staging) belirlenerek, terapi seçenekleri ve prognoz belirlenmektedir. Hepatit-C virüsü, 15 ile 180 gün arasında değişen inkübasyon zamanından sonra difüz karaciğer enfeksiyonuna neden olabilmektedir. Hepatit, altı ay içerisinde tedavi edilmediği takdirde %80 kronikleşme dönemine girmektedir.

Lavanta kürü bağışıklık sistemimizi bu virüse karşı nasıl güçlendirmektedir? Önce normal immün sistemin nasıl çalıştığına bakalım. Enfeksiyonun erken döneminde T-hücreleri Th1-hücrelerine ve daha sonraki dönemlerdeyse, Th2-hücrelerine dönüşürler. Th1 hücreleri, Interleukin2 (IL-2), TNF-alfa ve IFN-gama salgılamaktadır. Bu salgılama sonucunda cytotoxic T-Lymphozyt aktivasyonu başlar. Enfeksiyon bölgesinde, NK-hücreleri ve macrophage'lar recruting olur ve cytokin-indüklemesiyle nonlys virüs eleminasyonuna neden olur. Daha sonraki dönemde aktive olan Th2-hücreleri, interleukin (IL-4, IL-6, IL-10, IL-13) salgılar. Th2-cytokinleri, B-hücrelerini aktive ederek memory ve antikor hücrelerinin proliferasyon ve diferensiye gücünü artırır. Th2-cytokinleri optimal humoral reaksiyonu sağlarken aynı zamanda da Th1-reaksiyonlarını sınırlama (limite etme) gücüne sahiptir.

Bu sınırlama konak hücrenin sürekli (continue) enfeksiyon reaksiyonu göstermesine engel olur ve humoral immünite sağlanmış (korunmuş) olur. Eğer, Th1 reaksiyonları Th2 reaksiyonları tarafından erken inhibe edilirlerse, bu taktirde reaksiyon dengesinin Th2 tarafına kayarak nötralize antikor olmayışından enfeksiyonun kronikleşmesi gerçekleşir. Sonuçta, hepatozyt immünsistemiyle virüs arasında kalıcı (sürekli) savaş devam eder. Bu da karaciğer hücrelerinin yıkımı ve karaciğerin zarar görmesi demektir.

Lavanta kürü nasıl etki ediyor?

Lavanta çiçeklerinin ağırlıklı olarak içerdiği **1,8-Cineol** maddesi çok yönlü etki gösterir. Hem antiinflamantory, hem antiseptic, hem de hepatotonic'dir. Lavantanın saplarında ve yapraklarında bulunan **alpha-pinene** ve **umbelloferone** etkin maddeleri virüs replikasyonunu inhibe eden iki mükemmel antiviral etkin maddedir. Replikasyonun stabilitesi ve kararlılığı için ursolic asit desteğine ihtiyaç vardır. Bu da fonksiyonel etkin madde olarak lavantanın sadece yapraklarında bulunmaktadır.

Ursolic asitin antiinflamasyon etkisi de yabana atılmayacak kadar etkilidir. Lavanta tam 4 doğrudan antiviral etkin maddeye daha sahiptir. Çiçeklerinde bulunan **2- Methyl- But- 3- En- 1- OL** maddesi ve **Bornyl-acetate,** hepatozytin içerdiği IMPDH- Enzimini (**I**nosin **M**ono **P**hosphat **D**e **H**ydrogenase) inhibe ederek hücrenin daha az GTP (**G**uanosin **T**ri **P**hosphate) üretmesini sağlar. Virüsün replikasyonunda GTP enzimine ihtiyaç vardır. GTP enzimini doğrudan inhibe ederek, antiviral etki gösteren iki etkin madde daha bulunmaktadır. Bunlardan biri lavantanın yapraklarında ve saplarında, diğeriyse sadece çiçeklerindedir.

Romatizma ve hepatit

Değerli okuyucu, lavanta kürünün hepatiti (karaciğer enfeksiyonuna) tedavi gücü öyle yüksektir ki, kürü uygulayanların kısa zamanda aldıkları başarılı sonuçlar onları şaşırtmaktadır. Ancak, hepatit hastalarının aynı zamanda romatizmal şikâyetleri de varsa, örneğin artirit gibi, bu takdirde karaciğer enzimlerindeki düşüş hızı az da olsa yavaşlayabilmektedir.

Bazı romatizmal şikâyetleri olan hepatit hastalarının da lavanta kürünü bir-iki kür (on beşer günlük) fazladan uygulamaları gerekebilir. Unutmayınız ki, artirit de iltihabi (enfeksiyonel) bir durumdur. ALT ve AST değerlerindeki düşüş hızının az da olsa yavaşlamasına karaciğer yağlanması da sebep olabilmektedir. Romatizmal şikâyeti ve karaciğer yağlanması olan hepatit hastalarında bu durum genel bir kural değildir. Eğer karaciğer yağlanması şikâyetiniz varsa, taze beyaz üzümden özellikle uzak durunuz. (bakınız: Taze beyaz üzüm)

Alerjik mevsimler ve hepatit hastaları

Değerli okuyucu, bahar mevsiminde çiçek tozları (polen) birçok insanda alerjiye neden olmaktadır. Hatta yaz mevsimine girerken halk arasında saman nezlesi olarak bilinen alerjik reaksiyonlar ortaya çıkmaktadır. Bu dönemlerde karaciğer metabolizması da olumsuz etkilenmektedir. Hepatit-C veya hepatit-B virüsü taşıyanların karaciğer değerlerinde (ALT ve/veya AST) dalgalanmalar (iniş-çıkış) gözlenebilmektedir.

Bunun özellikle alerjik mevsimlerden kaynaklandığı söylenir. Çünkü alerjik mevsim denilen bahar başlangıcı ve yaz mevsimine geçişlerde soluduğumuz havadaki polenler veya tozlar insan vücudunda alerjik reaksiyonlara neden olmaktadır. Unutmayınız ki, alerjik reaksiyonlar karaciğerin çalışmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuçta, hepatit-B veya C taşıyıcılarında ALT ve/veya AST değerleri iniş-çıkış gösterebilmektedir. Bu konuda hekiminiz size en doğru açıklamayı yapacaktır.

Karaciğer metabolizmasını olumsuz etkileyen ilaçlar

Uzun kullanımlarda karaciğere zarar vererek ciddi karaciğer rahatsızlıklarına neden olan bazı ilaçlar ve metabolitleri bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, günümüzde bu ilaçların sayısı giderek artmaktadır. 1990 yılında Japonların yaptığı araştırma sonuçlarına göre birinci sırayı bazı antibiyotikler (penicillin grubu, özellikle ampicillin) almaktadır. İkinci sırada anti-kanser ilaçlarından **methotrexate** (MTX) ve **cytoxan** gelirken, üçüncü sırayı ise, helothane gibi merkezi sinir sistemi rahatsızlıklarına karşı kullanılan ilaçlar almaktadır. Ağrı kesicilerden aspirin ve indomethacinin de karaciğere zarar veren ilaçlar arasında olduğu bildirilmiştir. Karaciğer rahatsızlığınız varsa ve siz karaciğer şikâyetlerinizin dışında başka bir rahatsızlığınızdan dolayı hekime gidecek olursanız, hekiminizi karaciğer şikâyetleriniz konusunda bilgilendiriniz. Çünkü bu durum, hekiminizin size vereceği ilaçlar açısından çok önemlidir.

Lavantayı çocukluk yıllarımda tanıdım. Anneannemin elbise dolabının bir ayrıcalığı vardı. Özenle katlanmış giysilerinin arasında ince tülbentlere sarılmış, yapraklı lavanta çiçekleri bulunurdu. Elbise dolabının kokusu çok farklıydı. Giydiği elbiseleri de ilk bir iki gün yoğun bir lavanta kokardı. Bazı geceler anneannemin odasında yer yatağında yatardım. Onun odasında uyuduğum geceler, yastık yüzlerinde de derin bir lavanta kokusunu alırdım. Öylesine rahat uyurdum ki... Bir gün, bitkiler üzerine olan araştırma ve çalışmalarım beni lavanta bitkisiyle karşılaştırdı. Koklar koklamaz anneannem aklıma geldi. Huzurlu, rahat ve uzun uzun uyuduğum geceleri anımsadım. Lavanta üzerine yaptığım çalışmalarda ilk gördüğüm, en az on dört tane sedatif (teskin edici, rahatlatıcı) etkin madde içermesiydi.

O yıllarda, anneannemin odasında, neden bu denli rahat, sakin ve uzun uyduğumun sebebini bulmuştum. Günümüzde, yeni yeni uygulama alanı bulan aromaterapide kullanılan lavantanın kullanım sebeplerinden birinin de bu olduğunu düşünüyorum. Lavantada bulunan **linaool** maddesi **sinir impulslerini yavaşlatma özelliğ**ine sahiptir. Bu mekanizma, kaslardaki gerginliğin alınmasını (antispasm), ağrının algılanmasındaki yavaşlamayı ve sakinleşmeyi, rahatlamayı ve sakin bir uykunun gelmesini sağlar. **P-cymene, alpha-pinene, cinnamaldehyde** ve **carvone** de lavantanın içerdiği sedatif özellikli etkin maddeden bir kaçıdır.

Lavanta üzerine olan çalışmalarımı sonlandıracağım sırada anneannemin ara sıra lavanta çayını içtiğini de hatırladım. O yıllarda nedenini sormak aklıma bile gelmezdi. Ancak, lavanta çayı içmek sıradışı bir şeydi. Nane, papatya, kuşburnu veya adaçayı gibi bilinen ve içilen bir tür de değildi. Anneannemin anısına lavantanın hikmetini araştırmak için yeniden çalışmaya başladım. Lavantanın içerdiği etkin maddelerin kendine özgü bir sistematiği olduğunu gördüm. Bu sistematikte gördüğüm, lavantanın tüm karaciğer metabolizmasını mucizevi bir şekilde düzenleyebileceğiydi. Siz değerli okuyucularıma bu satırları yazarken, o günkü gibi heyecanlandığımı belirtmek isterim.

Doğa lavantaya öylesine cömert, öylesine seçici davranmış ki, içerdiği etkin maddeler özenle bir araya toplanıp, sanki genel karaciğer şikâyetlerine karşı özel olarak yaratılmış gibi. Çiçeklerinde ve yapraklarında, moleküler yapıları ve etkin özellikleri bakımından birbirlerinden tamamen farklı maddeler bulunmaktadır. Aşağıdaki tablodan bu maddelerin etkin özelliklerini görebilirsiniz.

>>> LAVANTADA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELERİN ÖZELLİKLERİ

Özellik (en)	Özellik (tr)	Adet Etkin Madde
Antihepatotoxic	Karaciğer toksinlerine karşı	8
Hepatoprotective	Karaciğeri koruyucu	9
Hepatotonic	Karaciğeri sakinleştirici	7
Antiviral	Virüslere karşı etkili	8
Antiinflammatory	Antiinflamatuar	14
Antioxidant	Antioksidan	7
Antitumor	Ttümöre karşı	6
Cancer preventive	Kansere karşı koruyucu	6
Antimutagenic	Genetik mutasyona karşı	13
Antiseptic	Antiseptik	11
Sedative	Sakinleştirici, rahatlatıcı	14
Anticancer	Kansere karşı	7

Lavanta kürü karaciğer metabolizmasının sağlıksız çalışması yüzünden yükselen enzim değerlerinin kısa zamanda kontrol altına alınmasında ve normal değerlerine indirilmesinde bulunmaz bir nimettir. Özellikle, hepatit-B ve hepatit-C virüslerinin aktive olmaması için karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasını ve güçlü kalmasını sağlayabilmektedir. Sağlıklı ve güçlü çalışan karaciğer metabolizması, karaciğer bağışıklık sisteminin de güçlü olduğunu gösterir. Böylece virüsler bastırılarak faaliyete geçmeleri önlenmiş olur. Sonuçta, lavanta kürünün bu virüslerin karaciğer dokusunda kansere veya siroza dönüşme riskine karşı da mükemmel bir önleyici rolü olduğu açıktır.

Karaciğer metabolizmasının düzenli çalışmasında lavantanın çiçeklerinde bulunan **1,8 cineole, delta-3-carene** ve **herniarin** ağırlıklı olarak etkili olurken, yapraklarının içerdiği **beta-pinene** de karaciğer enfeksiyonuna karşı doğal bir antibiyotik görevi görmektedir. Lavantanın yapraklarında bulunan **bornyl-acetate** etkin maddesi antiviral olarak görev yapan en az sekiz etkin maddeden biridir. Karaciğer metabolizmasının düzenli çalışması amacıyla kullanılacak olan lavantanın bir yıldan fazla beklememiş olmasına özen gösteriniz.

Hepatit-C nin karaciğer kanserine dönüşme riskini büyük ölçüde önleyen etkin maddelerden biri de lavantadaki **ursolic acid** fonksiyonel maddesidir. An-

cak hangi bitki olursa olsun, içerdiği önemli bir etkin madde tek başına veya saf halde istenilen ölçüde veya doğrultuda faydalı olmayabilir. Çünkü o etkin maddenin metabolizmada arzu edilen başarıyı göstermesi için bitkideki diğer yardımcı etkin medyatör maddelere ve birinci derecede fonksiyonel olan etkin maddenin işlevini artırabilmek için sekunder maddelere de ihtiyaç vardır. Uygulanan bitkisel yardımcı (destekleyici) tedavide sadece etkin maddeyi düşünmemek gerekir. Bu anlamda, kullanılan bitkiyi bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Önemli olan diğer bir husus da, bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağı, ne müddetle demleneceği, ne zaman ve nasıl içileceği, ne kadar süreyle ve hangi aralıklarla uygulanacağıdır.

DİKKAT !

■ Aktarlardan alınacak olan lavantanın sadece çiçeklerinin değil eşit oranlarda yapraklarının da bulunması gerektiğine özen gösteriniz. Aktarlarda lavanta yağı da satılmaktadır. Bu amaçla kesinlikle lavanta yağı kullanmayınız. Lavanta kürü uygulanırken, lavanta çiçeklerinde bulunan lavandulol ve dihydrocoumarin ile yine yapraklarda bulunan cedrene, alpha-humulene ve alpha-cadinene maddelerinin aynı anda bulunmaları lavantanın etkili olmasındaki temeli oluşturmaktadır.

Deri rahatsızlıklarına karşı

Derideki bazı rahatsızlıkların nedeni karaciğerden kaynaklanmaktadır. Lavanta kürü aynı zamanda, halk arasında ala hastalığı olarak bilinen **vitiligo**, **sedef** ve deride ileri yaşlarda oluşan **yaşlılık lekeleri**ne karşı da önleyici rol oynar ve bu hastalıkların tedavisinde de önemli bir yardımcıdır. Lavanta, saç dökülmesine karşı da çok etkilidir. Ancak, bu konudaki uygulama dıştan olup, hazırlanışı tamamen farklıdır. Saç dökülmesine karşı uygulanacak kür için **Kür 2'** ye bakınız.

Yeni doğum yapmış annelerin perineal bölgedeki ağrılarına karşı

Yeni doğum yapmış annelerin perineal bölgedeki ağrılarına karşı banyo küvetinde yapacakları lavanta çiçekleri ve yapraklarından oluşan on dakikalık oturma banyosu, bir taraftan ağrıların alınmasına yardımcı olurken diğer taraftan da antiseptik etkisinden dolayı hijyene yardımcıdır. Banyo küvetini fazla

doldurmadan en fazla on-onbeş cm su seviyesine yaklaşık üç-dört yemek kaşığı lavanta atınız. Banyo küvetine sıcak su doldurup lavantayı da sıcakken içine atınız ve karıştırınız. Girilecek sıcaklığa gelince de on dakika oturunuz. Banyonuzun nefis lavanta kokan dinlendirici aromatik havası içerisinde hem perineal ağrılarınızdan kurtulur, hem de lavantanın antiseptik gücünden yararlanırsınız. Tüm kadınların ayda bir-iki defa tür lavanta banyosunu yapmaları çok faydalıdır. Ancak, kesinlikle daha etkili olur düşüncesiyle lavanta yağı kullanmayınız.

Sivilceler ve lavanta kürü

Değerli okuyucu, kadınların kullandığı pek çok pahalı kremin temelinde cilt-teki sorunları gizlemek ve örtmek yatar. Halbuki ciltlerindeki lekeleri ve sivilceleri, uygulayacakları lavanta kürüyle saklamaya veya örtmeye hiçte gerek kalmayacaktır. Çünkü lavanta kürü kısa zamanda bu sıkıntılarına çare olacaktır. Kürün uygulama süresi içerisinde her geçen gün ciltlerinin daha sağlıklı görünmeye başladığını, cilt renginin açıldığını ve sivilcelerin yok olmaya başladığını hayretle görecekler.

Kullanılan bazı kremler her ne kadar nemlendirici özelliğe sahiplerse de, ek olarak içerdikleri parafin ve vazelin cildin havayla temasını kesmektedir. Havayla teması kesilen cilt, ancak akşam yatağa giderken temizlendiğinden, ortalama sekiz saatlik bir uyku esnasında havayla temas edebilmekte ve kendisini toparlamaya çalışmaktadır. Bu yeterli değildir, çünkü yatağa gitmeden önce yapılan uygulamayla gün boyu taşınmış krem ve fonlar uzaklaştırıldığında cildin ihtiyacı olan gün ışığı olmadığı için cilt kendisini rejenere edememektedir. (yenileyememektedir) Sabah kalkıldığında tekrar sürülen kremler, dolgular ve fonlar cildin tekrar doğal ışıkla temasını kesmektedir.

Kullanılmakta olan birçok krem doğal olmayan ve doğanın tanımadığı (tabiat ananın kendi üretmediği) değişik kimyasal maddeler içermektedir. Gün ışığı bu kimyasal maddelerle reaksiyona girerek cildinizin üzerinde oluşmuş olan lekelerin hem daha kalıcı olmasına hem de kontürlerinin daha belirgin olarak ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bununla da kalmayarak yer yer yeni lekelerin de ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Belli bir müddet sonra kremsiz, dolgusuz ve fonsuz olarak dışarı çıkmak istemeyeceğinizi anlarsınız.

Lavanta kürü size doğal cilt güzelliğinizi geri kazandıracaktır. Lekeleriniz dalga dalga kaybolmaya ve varsa sivilceleriniz de yok olmaya başladığında şaşıracaksınız. Cilt renginizin açıldığını ve mükemmel bir canlılık kazandığını hayretle göreceksiniz. Ne kadar gençseniz lavanta kürünün etkisini o kadar çabuk farkedersiniz. Eğer, orta yaşı geçmişseniz bu farkı kürü uygulamaya baş-

ladıktan en geç onbeş gün sonra belirgin bir şekilde görürsünüz. Kaç yaşında olursanız olun, cildiniz sivilcelerden ve lekelerden arındırılmış olarak doğal güzelliğiyle görmek ve korumak istiyorsanız, lavanta kürü mükemmel bir çaredir.

Lavanta kürünü uyguladıktan sonra doğal güzelliğiniz için hiçbir krem ve fon kullanmanız gerekmeyecek. Lavanta kürünün başarı oranını çok daha fazla yükseltmek ve daha hızlı bir biçimde sonuç almak için beslenme şeklinize dikkat ederek bazı takviye uygulamalar da yapabilirsiniz. Hergün öğle yemeklerinden yarım saat önce hiç bir şey eklemeden tüketeceğiniz bir porsiyon **preslenmiş çilek lapası, karaciğer yetmezliğine karşı** önemli bir destektir.

Preslenmiş çilek lapası, çileklerin çatalla veya kaşıkla iyice ezilerek hazırlanmasıdır. Ezme işlemi tamamlandıktan sonra fazla bekletmeden tüketilmesi gerekir. Tüketeceğiniz çileklerin hormonsuz olmasına özen gösteriniz.

Genel olarak, karaciğer metabolizmasının sağlıklı ve düzenli çalışmasında enginarın katkısı da yabana atılamayacak kadar büyüktür. Haftada iki-üç defa bir porsiyon, az suda haşlanmış (dilimlenmiş olarak) enginar tüketmek oldukça faydalıdır. Enginarı tuzlamayınız ve porsiyon başına bir çorba kaşığından fazla sıvı yağ kullanmayınız. Haşlama suyunu da mümkünse içiniz. Taze kayısının da karaciğer dostu olduğunu unutmayınız. Lavanta kürünün başarılı olabilmesi için yukarıda bahsetmiş olduğum beslenme şekline kesinlikle uyma zorunluluğu yoktur. Ancak bu beslenme şekliyle karaciğerin yükü hafiflemekte ve daha rahat çalışmaktadır. Dolayısıyla, bu da cildinizin güzelliğine yansımaktadır.

Değerli okuyucu, karaciğer yetmezliği, kronik karaciğer enfeksiyonu, hepatit-B veya hepatit-C şikâyeti olanlar **aflatoksin** içeren besinlerden de kesinlikle uzak durmalılar. Aflatoksin, Aspergillus flavus adı verilen bir mantarın salgıladığı zehirdir. (toksin) Örneğin, ekmeğin üzerinde oluşan yeşilimsi küf aflatoksine verilebilecek en güzel örnektir. Nemli veya uygun olmayan koşullarda ve ortamlarda depolanmış buğdayın, fıstığın, biberin veya fındığın üzerinde oluşabilen mantarın salgıladığı küf aflatoksine örnektir. Aflatoksinin varlığı ilk defa 1960 yılında ortaya konmuştur. İngiltere'de, 1960 yılında bir defada ani olarak yüz binin üzerinde tavuk ölmüştür. Yapılan araştırma ve soruşturmalar, İngiltere'nin o yıl Brezilya'dan tavuk yemi olarak ithal ettiği fındık ununun aflatoksin içerdiğini ortaya çıkarmıştı. Bu felaketin sonucunda da aflatoksin adı verilen zehir, ilk defa o yıllarda ortaya konmuş oldu.

Uygun olmayan şartlarda ve ortamlarda saklanan elmanın üzerinde de küf olarak adlandırabileceğimiz mantar oluşabilmekte ve **patulin** adı verilen zehiri (toksini) salgılamaktadır. Aflatoksin ve patulin karaciğer kanserinin oluşumunda

etkin rol oynar. Üzerinde küf (mantar) oluşmuşsa bu ekmeğin hiçbir şekilde tüketilmemesi gerekir. Çünkü ekmeğin yüzeyinde oluşmuş olan mantarın kökleri, gözle tesbit edilemeyecek kadar küçük bir şekilde ekmeğin içine doğru yayılmıştır. Küflü bölgeyi bıçakla kesip atmak çözüm değildir.

Aynı şekilde üzerinde mantar oluşmuş tüm sebze veya meyve çeşitlerini de hiçbir şeklide kullanmayınız. Unutmayınız ki, bir besini pişirmekle içerdiği aflatoksini yok etmek mümkün değildir. Kısaca, aflatoksin pişirilme veya haşlama esnasında yok olmaz. Küflü ekmeklerinizi hayvanlara da kesinlikle vermeyiniz. Küf (mantar) içeren bir ekmeği sütünden istifade ettiğiniz bir hayvana verirseniz, hem hayvanın sağlığını olumsuz etkilersiniz, hem de sütünü içtiğiniz taktirde aflatoksin size geri dönmüş olur. En doğrusu küflü ekmeği toprağa gömmektir.

Sonuç olarak, üzerinde mantar oluşmuş besinlerin (tahıl, sebze, meyve, ekmek gibi) hiç bir şekilde tüketilmemesi gerekir. Özellikle, karaciğer metabolizması sağlıklı çalışmayanların sebze, meyve ve tahıl tüketimlerinde tazeliğe önem vermelerini öneririm. Besicilik yapanların, büyükbaş hayvanlara verdiği yemleri mantar oluşumuna fırsat vermeyecek bir şekilde uygun şartlarda korumaları gerekir.

Doksanlı yılların ortalarında Avrupa'ya ihraç edilen kırmızı pul biberimizde aflatoksin bulunduğundan uzun süre ihracatı yapılamamıştı. Çünkü toplanan kırmızı biberler uygun olmayan depolama koşullarında bekletilirken üzerlerinde oluşan mantar aflatoksin salgılamıştı. Bu durumun tüm ihracatçılarımıza örnek teşkil etmesini diliyorum.

Karaciğer rahatsızlıklarında beslenmenin önemi

Seksenli yılların başına kadar karaciğerle ilgili rahatsızlıklarda beslenmenin önemli olduğu savunulurdu. Ancak, son yıllarda bunun geçerli olmadığı savunulmaya başlandı. Özellikle de *"canınız ne çekiyorsa onu tüketebilirsiniz"* görüşü yaygınlaştı. Beslenme üzerine yazılmış bazı kitaplarda da (yabancı dilden tercüme edilmiş), *"dilediğinizi yiyebilirsiniz"* şeklinde önerilerde bulunulmaktadır. Ben bu görüşe kesinlikle katılmıyorum, çünkü beslenmenin karaciğer rahatsızlıklarında çok önemli olduğuna inanıyorum.

Bazı bitkisel kürlerin de sağlıklı bir karaciğer metabolizması için vazgeçilmez olduğunu biliyorum. Aşırı yağlı yemeklerden uzak durulması gerekir. Özellikle lavanta kürüne paralel olarak,

-çilek lapası,
-taze kayısı

tüketimi, lavanta kürü tamamlandıktan sonra da

-enginar,
-kereviz

kürlerinin uygulanması önemlidir. Bu konuda lütfen ilgili bölümleri okuyunuz.

DİKKAT !

■ Karaciğer yetmezliğine ve hepatit-B virüsüne karşı önerdiğim lavanta kürü, hepatit-C' ye karşı oldukça zayıf kalıyordu. Bu nedenle, hepatit-C'yi de kapsayan yeni bir lavanta kürü geliştirmem ve de optimize etmem gerekiyordu. Kür 1 hem hepatit-B' ye, hem hepatit-C' ye hem de genel karaciğer yetmezliğine karşı geliştirdiğim bir kürdür. Bu kürün hazırlanması ve uygulaması çok daha kolaydır. Ancak, dört dakikalık demleme süresi tamamlandıktan hemen sonra fazla bekletmeden süzülmesi şarttır.

KÜR 1
KARACİĞER YETMEZLİĞİNE, HEPATİT-B VE HEPATİT-C'YE KARŞI

Kaynamakta olan bir buçuk su bardağı suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) lavantayı atınız ve dört dakika kısık ateşte demleyiniz. Demleme işlemi tamamlandıktan hemen sonra süzünüz. On beş gün boyunca her gün akşam yemeklerinden en az iki saat sonra ılık olarak bir çay bardağı dolusu içiniz. Her defasında (her kullanımda) taze olarak hazırlanması şarttır. Arta kalanı tekrar kullanmayınız. Kolay olsun diye bir kaç günlük hazırlayıp buzdolabında saklamayınız. İçine hiçbir şekilde şeker veya benzeri hiç bir katkı maddesi eklemeyiniz. On beş günlük ilk kür tamamlandıktan sonra rahatsızlığın seyrine göre haftada üç-dört defa, akşam yemeklerinden en az iki saat sonra bir çay bardağı içmeye devam ediniz. Karaciğer metabolizması sağlıklı çalışmaya başladıktan sonra kür sonlandırılır.

Her sağlıklı insanın yılda bir defa on beş günlük lavanta kürünü uygulaması çok yararlıdır. Karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların ve hepatit-B veya hepatit-C virüsü ile yaşamak zorunda olanların zaman zaman lavanta kürünü uygulamaları da oldukça faydalıdır.

KÜR 2
SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

Bir tatlı kaşığı lavantayı 750 ml kaynamakta olan suya ilave ediniz. Yaklaşık beş dakika yüksek sıcaklıkta (kaynama noktasına yakın) demleyiniz. Demledikten sonra ılımasını bekleyip süzün.

Eğer saçlarınız temizse demlediğiniz lavanta suyuyla saçlarınızı yıkayınız ve yarım saat bekleyiniz. Yarım saat beklettikten sonra sadece suyla durulayınız. Eğer saçlarınız kirliyse ve çok yağlanmışsa önce sabun (tabii yeşil sabun) veya şampuanla yıkayınız. Sonra demlenmiş lavanta suyuyla yıkayarak, yarım saat bekletiniz. Daha sonra sadece suyla durulayınız. Saç dökülmesi durana kadar haftada bir-iki defa uygulanır. Saç dökülmesi durduktan sonra önleyici amaçlı olarak zaman zaman uygulanır. Eğer saçlarınızda kepek varsa veya saçlarınıza parlaklık ve canlılık kazandırmak istiyorsanız bunun çözümü ısırgandır. (bakınız: Isırgan)

KÜR 3
CİLTDEKİ SİVİLCE VE LEKELERE KARŞI

Tüketim ve uygulama şekli **Kür 1**'in aynısıdır. Sadece hazırlama şekli farklıdır. Demleme süresi on dakika olmalıdır. On dakika demlendikten sonra ılımasını beklemeden süzülmelidir. İçilecek miktar bir su bardağıdır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

CİVANPERÇEMİ

Latince adı : Achillie millefolium
İngilizce : Yarrow veya Milfoil
Almanca : Schafgarbe

Özellikleri
- Hepatit-B' ye karşı
- Bayanların sancılı ve depresif geçen regl dönemlerine yardımcı

Civanperçemi bitkisinin halk arasında yöreden yöreye değişen, birden fazla bilinen ismi vardır. En çok kullanılanları Kandil çiçeği, Akbaşlı, Binbir yaprak otu, Barsama otudur. Güneşin bol olduğu bölgelerde ve azotca zengin topraklarda yetişenleri en uygun olanlarıdır. Nemli toprak bu bitki için uygun değildir. Günümüzde iki yüzün üzerinde bilinen türü vardır. Bu türlerden bazıları şunlardır:

- Achillea ageratum
- Achillea atrata
- Achillea filipendulina
- Achillea lanulosa
- Achillea tomentosa
- Achillea taygetea
- Achillea sibirica
- Achillea pannonica
- Achillea roseoalba)
- Achillea nobilis
- Achillea pannonica
- Achillea pratensis
- Achillea setacea
- Achillea wilhelmsii
- Achillea biebersteinii
- Achillea crithmifolia

Regl (adet) dönemlerini ağrılı ve depresif geçiren kadınların kolaylıkla uygulayabilecekleri bir kürdür. Civanperçemi, yüzün üzerinde biyolojik aktif madde içermektedir. Bunlardan en önemlileri achilleine, apigenin, azulen, camphor, coumarin, inulin, menthol, quercetin, rutin ve salisilik asittir. **Achilleine** kanamayı durdurucudur. **Azulen** maddesi ise antibiyotik özellik gösteren bir maddedir. Değerli okuyucu, bitkilerdeki bazı etkin maddeler yalnızca o bitkiye özgüdür. Yani, o bitkiye özel maddeler içerir ve sadece o bitkide bulunur.

Aşağıdaki belirtmiş olduğum iki etkin madde civanperçemine özgüdür ve bir tek civanperçeminde bulunur.

- Achillin
- Achilleine

Her iki madde de kadınların adet dönemlerinde ağrıların alınmasında etkin rol oynayan maddelerdir.

Kadınların regl dönemleriyle ilgili vurgulamak istediğim önemli nokta: Genel bir kural olmasa da, regl döneminde ani kan şekeri düşüşü veya kan şekerinde gün boyu belirgin oynamalar yaşayabileceğidir. Bu durumda olan kadınların şikâyetleri daha farklıdır. Kan şekerinde ani düşüş veya fazla miktarda oynama (fluktasyon) olan bayanların adet günlerindeki şikâyetleri genel olarak: *"İçim çekiliyor, kendimi kaybediyorum, baygınlık geçirmek üzereyim, içim taşıyor, içim patlıyor, aşırı gerginim, hiç bir yer bana huzur vermiyor"* veya *"korkuyorum "* şeklinde olabilir. Hatta bazı durumlarda vücutta kasılmalar da görülebilir. Bu tür şikâyetleri olan kadınların kitabın sonundaki **Açıklama 8'** i okumalarını öneririm.

Civanperçeminin **sindirim sistemini uyarıcı, bağırsaklardaki gazı giderici** (carminative) ve **tansiyon düşürücü** özellikleri de vardır. Kitabımda, Hepatit-B hastaları için sırasıyla maydanoz, civanperçemi, lavanta ve ceviz yaprağı kürlerini önerdim. Bunların içerisinde en genel olanı maydanoz kürüdür.

Karaciğer metabolizması detayda insandan insana farklılık gösterir. Karaciğer metabolizmasıda geçmişte geçirdiği rahatsızlıklara göre veya mevcut rahatsızlıklarına göre farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle civanperçemi küründen olumlu sonuç alan biri, maydanoz veya ceviz yaprağı küründen daha az oranda olumlu sonuç alabilir. Aynı şekilde ceviz yaprağı küründen çok başarılı sonuçlar alan bir kişi, maydanoz kürü uygulamasından daha az oranda yararlanabilir. Kişi, önce maydanoz kürü ile başlamalıdır ama karaciğer parametrelerinde istenen düzeyde düzelme görülmüyorsa lavanta, civanperçemi ya da ceviz yaprağı kürlerinin uygulamasına geçilebilir.

Değerli okuyucu, tüm bu önerilerin bir yardımcı ve destekleyici olduğunu unutmayınız ve hekime gitmeden kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız.

Miyomu olan bayanlar dikkat

Bazı kadınlarda miyoma veya miyomun büyüklüğüne bağlı olarak adet kanamaları daha fazla olabilmektedir. Hatta ara kanamalar da yaşayabilmektedirler. Miyomu olanların civanperçemi kürünü uygulamamalarını öneririm. Çünkü civanperçemi miyoma bağlı kanamaları arttırmaktadır.

Enteresandır ki, **Achillin** ve **Achilleine** maddeleri kanamayı durdurucu özelliği olan etkin maddeler olmalarına rağmen bu özellikleri saf olarak (ilaç) alındıklarında geçerlidir. Civanperçemi çayının içeriğinde bulunmaları durumunda bu etkilerini gösterememektedirler. Şüphesiz bunun en önemli nedeni civanperçeminin içeriğinde bulunan diğer etkin maddelerdir. Bu etkin maddelerin kanamayı durdurucu özelliğini ortadan kaldırmaktadır.

KÜR 1
HEPATİT-B HASTALARI İÇİN

Bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) civanperçemi, bir su bardağı suda ağzı kapalı ve kısık ateşte dört dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Bir hafta boyunca her gün akşam yemeklerinden en az iki saat sonra bir su bardağı içilir. Bir hafta ara verilir. Toplam dört hafta uygulanır ve her haftanın sonunda bir hafta ara verilir. Dördüncü haftadan sonra bir ay ara verilir. Sonrasında aynı kür aynı şekilde bir defa daha uygulanır ve sonlandırılır. İleriki tarihlerde zaman zaman uygulanır.

KÜR 2
KADINLARIN SANCILI GEÇEN REGL DÖNEMLERİNE KARŞI

Regl döneminin başlamasına üç gün kala uygulamaya başlanır ve bitimine kadar devam edilir. Bir tatlı kaşığı civanperçemi (yaklaşık iki gram) bir su bardağı kaynamakta olan suyun içine atılır. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika demlenir. Soğuduktan sonra süzülür. Regl döneminin başlamasına üç gün kala hergün sabah ve akşam bir su bardağı içilir. Hergün taze olarak hazırlanır. Regl bitimine kadar devam edilir. Bu kür her regl döneminde uygulanır.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

SOĞAN

Latince Adı : Allium cepa
İngilizce : Onion
Almanca : Zwiebel

Özellikleri

- Şiddetli prostat ve prostatite bağlı ağrılara karşı

Prostatit (prostat içi iltihablanma) problemi olan hastaların önemli bir yüzdesi dayanılmaz ağrılardan şikâyetçidir. **Prostatite bağlı ağrı şikâyeti** olan hastalar çektikleri ağrıları hiçbir ağrı kesiciyle geçiremediklerinden (dindiremediklerinden) bahsederken, birkaç gün uyku uyumadıklarını da söylemektedirler. Bazı prostatit hastalarıysa cinsel ilişkiden hemen sonra çok şiddetli dayanılmaz ağrıların başladığından şikâyet eder. Yine birçok prostatit hastası da şiddetli ağrılarından bahsederken, sanki bir bilardo topunun üzerinde oturuyormuş gibi tanımlamalarda bulunmaktadır. Onlar için oturmak bile bir azaptır.

Genel bir kural olmasa da, doğal kükürt içerikli (sülfid) çok sayıda etkin madde **prostaglandin** üretimini yavaşlatır. Prostaglandin üretimini yavaşlatan diğer etkin maddeler de **p-coumarik asit** ve **ferulik asit**tir. Vücutta prostaglandin artışı inflamasyonu ve ağrıları artırır. Özellikle eklem ve romatizmal ağrıların ortaya çıkmasında en önemli sebeplerden biri de prostaglandin artışıdır. Romatizma ağrılarına karşı kullanılan ilaçların etkisi, prostaglandin üretimini azaltarak ağrıları hafifletmektir. Kuru soğan kimyasal yapıları farklı, çok sayıda kükürt içerikli etkin madde içermektedir. Örneğin, **thiosulfinate**. Thiosulfinate ve **diallyl-disülfid** prostaglandin üretimini ihibe eden (frenleyen) etkin maddelerdir.

Prostata bağlı ağrılara karşı soğan kürü oldukça etkilidir. Bu durumda olanlar için kuru soğan önemli ölçüde yardımcı olmaktadır. **Kür1**' de soğanın nasıl kullanılacağı açıklanmıştır. Ekmekle beraber tüketilmesi durumunda ağrı kesici

özelliği olan bazı etkin maddeler daha güçlü etki gösterebilmektedir. Örneğin, soğandaki **ferulik asit** ekmeğin içerdiği nişastayla birleştiğinde çok daha etkili olmaktadır.

Prostatit şikâyeti olanların soğuktan korunmaları gerekir. Özellikle soğuk kış aylarında prostatit hastalarının karın bölgelerinden ayak parmaklarına kadar soğuktan korunacak şekilde giyinmeleri gerekir. Çünkü soğuk havalar prostatit ağrılarını artırmaktadır. Prostatit hastalarının genel olarak en rahat ettikleri dönemler sıcak aylardır. İyi huylu prostat büyümesi (benigne prostate hyperplazy) olan hastaların soğuktan etkilenmeleri çok ender görülen bir durumdur. Eğer prostatit rahatsızlığınız varsa ağırlık kaldırmayınız ve ağır eşya taşımayınız. Taşıyacağınız yük 4-5 kg'ı geçmemelidir.

Değerli okuyucu, kime sorsanız soğanın en fazla cücüğünü sever. Ancak soğanın sağlığımız açısından en etkili kısımları en dıştaki kabuklarıdır. Dıştan içe doğru etkin maddeler azalmaktadır. Çoğu zaman damak tadıyla tedavi gücü örtüşmemektedir. Bu durum beyaz lahanada da böyledir. Beyaz lahananın en etkili olan kısımları pazarcıların güzel görünsün diye soyup attıkları dış yapraklarıdır.

Kasım ayları benim yirmi bir günlük toksin atıcı, beyaz lahana kürüne başladığım aylardır. Bu yüzden beyaz lahana alırken pazarcılara özellikle tablaların altına attıkları en dış yapraklarının olup olmadığını sorarım. Varsa isterim. Onlar da memnuniyetle hemen beş-on yaprağı poşete koyup verirler. Memnuniyetleri onları çöp atma zahmetinden kurtarmamdan kaynaklanmaktadır. Benimki de lahananın en değerli bölümünü almış olmamdandır. Değerli okuyucu, lahananın en dış yapraklarının en etkili olanlar olduğunu unutmayınız ve çöpe atmayınız.

Doğrarken gözyaşlarımızı tutamadığımız soğan, hem sebze hem de baharat olarak kabul edilebilir. Gözyaşına sebep olan etkin madde kükürt içeren propanthial-S-oksit maddesidir.

Soğanda bulunan benzyl-isothyiocynate, allicin ve alliin, cycloartenol maddeleri doğal antibiyotiktir. Soğanı bu anlamda tartışmasız kılan cycloartenol'dür.

KÜR 1
PROSTATİTE BAĞLI ŞİDDETLİ AĞRILARA KARŞI

Bir hafta boyunca her sabah ve akşam ikişer adet orta boy kuru soğan preslenip yarım dilim ekmekle beraber tüketilir. Presleme esnasında çıkan suyu ziyan etmeyiniz ve kesinlikle tuzlamayınız. Soğanı presleme imkânı bulamıyorsanız, ağızda uzun uzun çiğneyerek beraberinde yarım dilim ekmekle beraber tüketebilirsiniz. Havuç suyunu çıkaran aletler, soğan suyunu çıkarmak için de mükemmel bir çözümdür. Kuru soğanın suda veya ateşte pişirilmeden çiğ olarak tüketilmesi gerektiğini de unutmayınız.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

ÜZERLİK TOHUMU

Latince adı : Peganum harmala
İngilizce : Harmel veya Syrian Rue
Almanca : Harmal

Özellikleri

- Saman nezlesine karşı
- Alerjik hapşırmaya karşı
- Alerjik astıma karşı
- Genel astıma karşı
- Nefes açıcı
- Protein alerjisine karşı
- Bronş açıcı

Üzerlik tohumu **saman nezlesi, alerjik astım, alerjiye bağlı hapşırma ve genel astıma** karşı oldukça etkilidir. Ona bu çok yönlü gücü veren içerdiği vasicinone maddesidir. ***Vasicinone*** hem **bronş genişletici** (bronchodilator) hem de **solunum uyarıcıdır** (respirastimulant). Vascinone bununla kalmayıp aynı zamanda **protein alerjisine** karşı da (antianaphylactic) fazlasıyla etkilidir.

Türkiye'de yetişen üzerlik tohumunun yerini diğer ülkelerde yetişen hiçbir üzerlik tohumu dolduramaz. Ülkemizin topraklarında yetişen üzerlik tohumunun şifa gücü oldukça yüksektir.

Üzerlik tohumunda bulunan diğer bazı etkin maddeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

>>> ÜZERLİK TOHUMUNUN İÇERDİĞİ BAZI ETKİN MADDELER

Deoxyvasicinone	Harman
Harmaline	Harmine
Harmalol	Vasicinone

>>> ÜZERLİK TOHUMUNDA BULUNAN VASİCİNONE MADDESİNİN ÖZELLİKLERİ

Antiallergic	Alerjiye karşı
Antianaphylactic	Protein alerjisine karşı
Antiasthmatic	Astıma karşı
Bronchodilator	Bronşları genişletici
Antihistaminic	Antihistaminik
Hypotensive	Tansiyon düşürücü
Respirastimulant	Nefes almayı uyarıcı

KÜR 1
SAMAN NEZLESİ, ALERJİK ASTIM VE GENEL ASTIM İÇİN

İki yemek kaşığı üzerlik tohumunu kaynamakta olan bir litre suyun içine katınız. Hafif ateşte kaynatarak yüzünüzü buharına tutup hem ağızdan hem de burnunuzdan soluyarak (teneffüs ederek) buharı iki dakika süreyle içinize çekiniz. İki dakika tamamlandıktan sonra pamuğu üzerlik otu suyuna daldırınız ve her iki burun deliğinin iç kısmına iyice sürünüz (ıslatınız). Bu işleme on beş gün müddetle gün aşırı (bir gün durup bir gün uygulayarak) devam ediniz. Daha sonra ihtiyaca göre zaman zaman uygulayabilirsiniz.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KURUTULMUŞ KİRAZ SAPI

Özellikleri

- Bakiye idrara neden olan prostat hipertofisine karşı
- Kadınların regl dönemlerindeki ödem artışına karşı
- Toksin atıcı
- Dolaşım bozukluğuna karşı
- Mesanenin boyun obstrüksiyonlarından dolayı idrar yapma zorluğuna karşı

Yaklaşık on beş yıldır kurutulmuş kiraz sapını ve armudun bir türünün sapını tekrar tekrar ele alıp, üzerlerinde çalışmışımdır. Bu çalışmalarımın kolay kolay sonlanacağını da zannetmiyorum. Çünkü kurutulmuş kiraz sapının kendine özgü basit bir kimyasal yapısı ve mükemmel bir biyokimyası vardır. Karmaşık olmayan, düzenli ve belirgin bir selülozik yapıya sahiptir. İçerdiği etkin maddelerin azlığı ve bağımsızlığı onu tedavi amaçlı kullandığınız takdirde çok güçlü kılmaktadır. Bu özelliği bugüne kadar incelediğim ve araştırdığım hiçbir bitkide yoktur.

Değerli okuyucu, kiraz en sevdiğim meyvedir. Tükettiğim her şeye karşı ölçülü olmaya çalışırım, ancak kiraza karşı ölçülü değilimdir. Hele onu taze taze dalından kopararak yemek benim için apayrı bir keyiftir. Araştırdığım ve incelemeye aldığım her bitkinin bende bir anısı veya o bitkiyi araştırmaya iten sebepler vardır. Kiraz sapında da böyle olmuştur. Kirazın sapları ince ve uzundur. Kirazı, ağzıma götürdüğümde saplarını çekerek kopartır ve başparmağımla işaret parmağım arasında saplarını ileri geri yuvarlarken de damakta bıraktığı o muhteşem lezzetin tadını çıkarırım. İki parmağım arasındaki yuvarlamayı mümkün olduğu kadar uzatırım.

Neden kirazın sapları bu kadar ince ve uzun diye de sorarım kendi kendime. Daha kısa veya daha uzun da olabilirdi. Saplarının neden uzun olduğu sorusunu sormak ilk olarak on beş yıl önce aklıma geldi. Saplarının uzun ve ince olması genetik yapısında zaten programlanmış. Beni ilgilendiren bu ince

ve uzun yapının mevcut genetik programının etkin madde bütünlüğü üzerindeki sınırlamaları ve değişimleri neler olabilir sorusudur.

Kirazın tuz dengesini olumsuz etkilemeden vücuttan su atması bilinen en genel özelliğidir. Vücuttan hem su atar hem de **kanı sulandırır.** Damar dostudur. Bu sayede kalbin daha rahat çalışmasını sağlar. Bu özellik meyvelerde çok ender görülen bir özelliktir. Damarların içten yağlanmasına karşı önleyici gücü oldukça kuvvetlidir. Sabahları aç karnına tüketilecek bir avuç kiraz kötü huylu kolestrolün olumsuz etkisine karşı gün boyu adeta bir kalkan oluşturur. Triglyseridin ve kolestrolün düşürülmesinde, dengelenmesinde etkilidir. *"Nasıl olsa bir avuç kiraz tükettim, gün içerisinde ne yiyeceğime dikkat etmeme gerek kalmadı."* şeklinde düşünmek yanlıştır.

Kurutulmuş kirazsapı çayını bilmeyen yoktur. Ancak, bu çayı genç erkeklerin kullanmamasını öneririm. Erkeklerde en erken kırk yaşında ve sonrasında kullanılmalıdır. Genç kızlar ve kadınlar da en erken on beş yaşından sonra kurutulmuş kirazsapı kürü uygulayabilirler. Kadınların kurutulmuş kirazsapı kürünü genel olarak nasıl ve hangi durumlarda uygulayabilecekleri **Kür 1**' de açıklanmıştır. Kirazın prostat şikâyetlerini ortadan kaldırmada muhteşem bir etkisi vardır. Ancak, tek başına kür olarak prostat şikâyetlerine karşı etkili değildir. İkinci bir bitkiyle beraber kullanılması şarttır. Bu bitkinin ne olduğunu buldum ve karışımın hazırlanması ve tüketim şeklinin nasıl olması gerektiği üzerinde çalışmaktayım. İnşaallah, birkaç ay içinde tamamlayabileceğime inanıyorum. Bu satırları yazmaya başladığım günlerde kitabımı tamamlamıştım ve Mart-2006'nın ikinci haftasında medyada kiraz sapıyla zayıflama haberleri çıktı. Yaptığım çalışmalarımın sonuçlarına göre, kurutulmuş kiraz sapı çayıyla zayıflamaya çalışmak sağlıklı değildir. Bu yüzden bu amaçla kullanılmasını önermemekteyim.

Regl dönemlerinde pek çok kadın vücutlarında oluşan şişmelerden şikâyetçidir. Estetik açıdan can sıkıcı olan bu durumdan kurtulmanın en kolay yolu **kurutulmuş kiraz sapıdır.** Kiraz sapını kaynatıp içmek hem **dolaşımı ve toksin atılımını kolaylaştırmakta,** hem de vücutta oluşan şişliği (özellikle yüz kısmında) yok etmektedir. Kurutulmuş kiraz sapı kürü, regl dönemindeki ödemlere karşı etkili bir kürdür. Organ veya doku ödemine karşı etkisi çok azdır.

KÜR 1
REGL DÖNEMİNE BAĞLI ÖDEME KARŞI

Kaynamakta olan bir litre suya yaklaşık bir avuç kiraz sapı atınız. Beş dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. Soğuduktan sonra süzünüz ve bir şişeye doldurarak buzdolabında koruyunuz. Aç veya tok, regl süresince her gün bir su bardağı içiniz. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç gün sonunda kalanı kullanmayınız. Gerekiyorsa yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız. Satın aldığınız kiraz sapları tozluysa soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle sıcak suda yıkamayınız.

KÜR 2
TOKSİN ATICI VE DOLAŞIM BOZUKLUĞUNA KARŞI

Kaynamakta olan bir litre suya yaklaşık bir avuç kiraz sapı atınız. Yedi dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra, soğumasını beklemeden süzünüz ve bir şişeye doldurarak buzdolabında koruyunuz. Yemeklerden yarım saat önce veya yemeklerden iki saat sonra günde sadece bir su bardağı içilir. Bir hafta uygulandıktan sonra üç gün ara verilir, bir hafta daha uygulanır ve kür sonlandırılır. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç sonunda kalanı kullanmayınız. Gerekiyorsa yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız. Satın aldığınız kiraz sapları tozluysa soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle sıcak suda yıkamayınız.

NOT: Hekiminizin verdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Buradaki uygulamayı bir destekleyici olarak kullanınız. Öncelikle bilmeniz gereken nokta, kullanacağınız bitkiye karşı alerjinizin olup olmadığıdır. Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle bir hastalığı teşhis amacı yoktur.

KISA BİLGİLER

Beslenme ve bitkiler üzerine yaptığım çalışmalarım ve araştırmalarım esnasında birçok önemli yan sonuçlar elde ettim. Bu sonuçların bazılarını yeri geldikçe kitabın içerisinde belirttim. Diğer bazı araştırma sonuçlarını da bu bölümde toplayarak kısaca vermeyi uygun buldum.

1 - C-vitamini çok fazla alındığı takdirde kabızlığa neden olur. Eğer dengeli ve günlük ihtiyaç oranında alınırsa kabızlığı önlemektedir.

2 - Şeker ve yüksek tansiyon hastalarının fazla kereviz tüketiminden uzak durmaları gerekir.

3 - Devamlı kepekli ekmek yemek kabızlığa neden olur. Bu nedenle arada bir beyaz ekmek yemekte de fayda vardır.

4 - Greyfurt ve portakal suyunu sabahları aç karnına içmeyiniz. Sabahları aç karnına içeceğiniz portakal veya greyfurt suyu hem yorgunluk yapar hem de hafif baş dönmelerine sebep olur. Günlük içeceğiniz portakal veya greyfurt suyu bir bardağı geçmemelidir. Akşamları, greyfurt veya portakal suyu tüketmeyiniz. Akşamları içeceğiniz portakal veya greyfurt suyu geceyi uykusuz geçirmenize veya kâbus görmenize neden olabilir. Portakal veya greyfurt suyunu akşamları içmeyi alışkanlık haline getirmek takip eden günlerinizi depresif geçirmenize neden olabilir.

5 - Demir eksikliği çekenlerin kahve, çay, kola türü içecekler ve çikolata tüketimlerinde çok ölçülü olmaları gerekir.

6 - Çok eş değiştiren erkeklerin prostat sorunlarıyla karşılaşma ihtimalleri çok yüksektir.

7 - Aşırı acı besinler tüketmek kansere neden olabilir.

8 - Öğünlerinizde ne kadar çok beyaz ekmek tüketirseniz o kadar çabuk (erken) acıkırsınız. Bu durumu şu şekilde kolaylıkla gözleyebilirsiniz: Bir gün öğünlerinizde sadece beyaz ekmek tüketiniz, ertesi günse öğünlerinizde sadece kepekli ekmek tüketiniz. Kepekli ekmek tükettiğiniz gün karnınızın daha geç acıkmaya başladığını göreceksiniz. Beyaz ekmek tükettiğiniz günlerdeyse hem daha erken acıktığınızı hem de daha iştahlı olduğunuzu göreceksiniz.

9 - Hamile bayanların, hamileliklerinin ilk üç ayında maydanoz tüketiminde çok ölçülü olmaları gerekir. Bunun gerekçeleri ilgili bölümde anlatılmıştır.

10 - Hiçbir bitkisel çayı alışkanlık haline getirmeyiniz.

11 - Mevcut prostat şikâyetlerinizi artırmak istemiyorsanız acılı besinler, soda, ve kahveden uzak durunuz.

12 - Kahve kolesterolü yükseltir. Bu işlevini yağ bağlayan hormonları stimüle ederek (uyararak) gerçekleştirmektedir.

13 - Hamilelik dönemlerinde demir eksikliği çeken anne adaylarının dünyaya getirecekleri çocukları ileri yaşlarında %80-90 ihtimalle yüksek tansiyon hastası olmaktadırlar. Bu yüzden hamilelerin anemiye düşmemek için mutlaka doktorlarının tavsiyelerine uymaları gerekir.

14 - Eğer nane çayı içmeyi alışkanlık haline getirdiyseniz, bu alışkanlığınızdan vazgeçiniz. Çünkü nane çayı hem karaciğeri yorar hem de karaciğer metabolizmasını olumsuz etkiler.

15- Kepekli ekmek veya lifli besinleri tercih ediyorsanız, mutlaka beraberinde en az iki bardak su içiniz. Aksi takdirde kabızlık yapar.

16- Fazla süt tüketimi hem kabızlık, hem şişkinlik, hem de sindirim tembelliği yapar. Eğer sütü severek içiyorsanız mutlaka beraberinde bir dilim kepekli ekmek tüketiniz. Böylece hem şişkinliği hem de kabızlığı önlemiş olursunuz.

17 - Kesinlikle çekirdekleri filizlenmiş kavun veya karpuz yemeyiniz. Hem çekirdekleri hem de kendisi zehirlidir.

18 - Geniş yapraklı sebze (örneğin ıspanak gibi) ve salata türlerini mevsiminde tüketiniz.

19 - Sadece susayınca su içilir diye bir kural yoktur. Organlarımızın rahat çalışabilmesi, toksinlerin vücudumuzdan atılabilmesi, cilt tazeliğini ve canlılığını koruyabilmemiz için gün boyu en az 1,5 litre su içmemiz gerekir. Susamayı beklemeyiniz. Vücuttan toksinlerin atılabilmesi için yeteri kadar su içilmesi şarttır. Susuz kalan vücutta yaşlanma hızlanır. Bazı kimseler su ihtiyaçlarını meyve sularından karşılayarak daha doğru yaptıklarına inanırlar. Bu görüş kesinlikle yanlıştır. Suyun yerini hiçbir şey dolduramaz. Vücudumuzdaki yağın yakılabilmesi (kimyasal olarak) için yeterli su tüketmemiz şarttır. Günde en az 1,5 litre su içmeyi ihmal etmeyiniz. Ben, gün boyu en az altı-yedi bardak su içerim. Gece yatağa giderken bir bardak su içme alışkanlığımdan hiç vazgeçmedim. Aynı alışkanlığı size de tavsiye ederim.

20 - Küflenmiş sebze, ekmek ve çerezleri (fındık, ceviz gibi) kesinlikle tüketmeyiniz. Küflenmiş bu besin maddeleri aflatoksin içerir. Aflatoksin güçlü bir hepatokanserojendir. (karaciğer kanseri yapar)

21 - Vücudunda yarası olanların, yaraları tamamen kapanana kadar ceviz ve taze üzüm tüketmemeleri gerekir. Ceviz ve üzüm tüketimi yaraların kapanmasını geciktirmektedir. Özellikle cevizin yarayı azdırma gücü vardır.

22 - Saflaştırılmış beta karoten tabletlerinin neredeyse hiç kanseri önleyici özelliği yoktur. Bu nedenle beta karoteni, doğal yollardan, doğrudan bulunduğu sebze veya meyveden almak en doğrusudur.

23 - Üzüm suyu, portakal suyundan çok daha güçlü bir antioksidandır.

24 - Kendinizi gergin hissettiğiniz günlerde, özellikle öğleden sonraları (öğle yemeğinden en az iki saat sonra), yanında başka hiçbir şey yemeden tüketeceğiniz küçük bir salkım üzüm tüm gerginliğinizi alır, rahatlamanızı ve yorgunluğunuzun kalkmasını sağlar.

25 - Öğünlerinizin hemen üzerine tatlı veya meyve yemeyiniz. Aksi halde hem sindirimi zorlaştırır, hem gaz yapar hem de şişkinlik yapar. Tatlı ve meyvelerinizi yemeklerden en az iki saat sonra tüketiniz. Eğer bu iki saatlik sabrı gösteremiyorsanız, yemeğe tatlıyla başlayabilir ve ara vermeden normal yemeğinize devam edebilirsiniz.

26 - Mide veya yemek borusu yanmalarında içeceğiniz yalnızca iki yudum so-

ğuk süt, beş-altı dakika sonra yanmayı geçirecektir. İleri dakika ve saatlerde yanma tekrar başladığında aynı şekilde içeceğiniz iki yudum soğuk süt bu konuda size mükemmel bir çözüm getirecektir. Bu işleme bu şekilde devam ettiğinizde zaman içerisinde mide ve yemek borusu yanmanızın tamamen ortadan kalkmasına şaşıracaksınız. Yanma daha çabuk geçer diye kesinlikle iki yudumdan daha fazla tüketmeyiniz.

27 - Parkinson hastalığına karşı beslenmenin de önemli rol oynadığı gerçeğinin bilinmesi gerekir. Parkinsona karşı önleyici beslenme şeklinin başında yulaf, buğday ve kepek içeren besinlerle kabak çekirdeği ve muz gelmektedir. Kahve ve çeşitlerinin tüketiminde de ölçülü olmak gerekir.

28 - Kadınların regl dönemini sıkıntısız, rahat, huzurlu ve depresif olmadan geçirebilmeleri için regl boyunca şeker tüketimini azaltmaları önerilir ama aksine, tatlı tüketimine ağırlık vermeleri doğru olanıdır. Bu konuda kitabın sonundaki Açıklama 8'i okuyunuz. Eğer, şeker hastasıysanız bu öneriyi uygulamayınız.

29 - Akşam geç saatlerde fazla tüketilen tatlılar sabah baş ağrısıyla uyanmanıza neden olabilmektedir.

30 - Sabah kalktığınızda ilk olarak içeceğiniz taze sıkılmış yarım limon suyu, içtikten en geç yarım saat sonra bağırsaklarda birikmiş olan gazın dışarı atılmasında önemli rol oynar.

31 - 2003 yılının mayıs ayında bu kitabı ikinci baskıya hazırlarken, Avrupalı bir grup bilim adamı çayın bağışıklık sistemini güçlendirdiğini açıkladılar. Çayın içerdiği bazı antijenlerin bağışıklık sistemiyle doğrudan ilgili olan gama-delta-T hücrelerini uyardıklarını belirttiler. Günde en az beş bardak çay içilmesini önerdiler. Ancak, benim yapmış olduğum çalışmalarımda gördüğüm şudur: Kalp krizi geçirme riski olanların günde iki bardaktan fazla çay içmemeleri gerekir. Bu konudaki ölçüyü ve değerlendirmeyi sayın okuyucuya bırakıyorum.

32 - Yakın bir dostum burnundan (sinüs kanalları) geçirdiği bir ameliyat sonrasında tüm mukozanın boşaldığını anlatmıştı. Daha sonraki haftalarda burnunun öylesine hassaslaşmıştı ki en hafif bir esintinin dahi ona dayanılmaz bir acı verdiğinden, akşamları koltuğunda rahat rahat oturup televizyon seyredemediğinden, sürekli burnunu ellerine aldığı yumuşak bir bezle örtme ihtiyacı hissettiğinden bahsediyordu. Hatta birisi yanından dahi geçse etkileniyordu. İş yerine gittiğinde çalışamadığını ve insanlara tahammül gösteremediğini, sıcak yaz mevsiminde çok istediği halde klimalı serin ortamlara giremediğini anlatıyordu. Çünkü klimanın yaptığı esinti, onun için dayanılmazdı.

Bu durumun kendisini sinirli bir insan yaptığını anlatıyordu. Burun içindeki nemli mukozanın salgılanmaması onu bu hale getirmişti. Birçok ilaç denediğini ve hiç bir faydasını göremediğini söylüyordu. Kendisine sabırlı olduğu takdirde bir öneride bulunabileceğimden bahsettim. Ancak, en az dört ay söyleyeceklerimi harfiyen uygulaması gerektiğini söyledim. Derhal, seve seve uygulayacağını söyledi.

Uygulamaya başladıktan bir hafta sonra yeniden doğmuş gibi olduğundan bahsetti. Sabırlı olması gerektiğini ve uygulamaya devam etmesini önerdim. İki ay sonra beni aradığında, burnunun tekrar yavaş yavaş hassaslaştığını ve başa dönüyor olmasından endişe ettiğini anlattı. Panik yapmamasını ve sabırla uygulamaya devam etmesini önerdim. Aradan beş ay geçtikten sonra hiçbir şeyinin kalmadığını, burnunda normal nemli ve sümüksü yapının oluştuğunu ve hassasiyetin tamamen yok olduğunu mutlulukla anlatıyordu.

Uygulaması gereken, kırmızı turp kürüydü. İlk on beş gün sabah ve akşam aç karnına iki kırmızı turbu çiğ olarak tüketmesi gerekiyordu. On beş günden sonraysa, beş ay boyunca haftada üç-dört defa çiğ olarak sabah ve akşam aç karnına iki adet kırmızı turp tüketmesi gerekiyordu.

33 - Meyan kökünden hazırlanan içeceklerin tüketilmesinde mutlaka ölçülü olunması gerekir. Çünkü kanda bulunan potasyumun hızlı ve ciddi bir şekilde azalmasına neden olur. Meyan kökünden hazırlanmış içecekler, vücuttan potasyum atılmasına neden olur. Yüksek tansiyon hastalarının meyan köküyle ilgili kürlerin uygulamasında ve içeceklerinin tüketilmesinde ölçülü olmaları gerekir. Çünkü meyan kökü tansiyonun yükselmesine neden olabilmektedir. Bunun dışında meyan kökünün cinsel soğukluğa da neden olduğu unutulmamalıdır.

34 - Kereviz kürü uygulayan yüksek tansiyon hastalarının hekimlerine danışmadan bu kürü uygulamamalarını önemle belirtmek isterim. Çünkü kereviz kürü tansiyon yükselmesine neden olabilmektedir.

35 - Eğer vitiligo hastalığınız varsa kahve tüketiminde ölçülü olunuz. Vitiligo hastalığı olanların portakal suyu tüketiminde günde bir bardağın üzerine çıkmamalarını öneririm. Fazla içilirse beyaz lekelerin çevresindeki derinin veya cildin nasıl koyulaştığını hayretle gözleyebilirler.

36 - Portakal suyu dengeli alınmak zorundadır. Fazla içilirse cildinizi bozar ve deri hastalıklarınızı azdırır. Özellikle ağız kenarında sık sık yara açılmasına neden olur. Normal ölçülerde içilen portakal suyuysa cildinizi korur. Portakal suyu

hiç bir şekilde aç karnına içilmemelidir. Beraberinde tüketeceğiniz bir dilim ekmek portakal suyunun zararlarını ortadan kaldırmaya yeterlidir.

37 - Kabak çekirdeği tüketiminin iyi huylu prostat büyümesi şikâyetlerine olumlu etkisi olduğu doğrudur. Ancak, tüketildiği zaman midede şişkinlik yapıyorsa, kabak çekirdeği tüketiminden uzak durulması gerekir.

38 - Bazı kişiler kullandıkları bir bitkiyi büyük bir hararetle tavsiye edebilirler. Kullandıkları bitki tedavilerine mükemmel bir şekilde yardımcı olmuş olabilir. Bu doğrudur da. Ancak, unutmayınız ki o bitki yalnızca o kişiye özel bir etki göstermiş olabilir. Önerilen bitkinin bu gücünü genelleştirmemek ve herkeste aynı etkiyi göstermeyeceğini bilmek gerekir.

39 - Çikolata **migreni** en fazla tetikleyen besindir. Bu nedenle migren şikâyeti olanların çikolatadan kesinlikle uzak durmalarını tavsiye ederim. Migren ağrısı çekenler şekere karşı açlık duymaya başlıyorlarsa büyük bir ihtimalle migren ağrılarının başlama evresine giriyorlar demektir.

40 - Eğer, mide veya onikiparmak bağırsağı ülseri şikâyetiniz varsa ıspanak tüketmemeye özen gösteriniz. Çünkü ıspanak ülseri tetikler.

41 - Sigara içenlerin takviye olarak antioksidan tabletlerini kullanmamaları gerekir. Özellikle zengin beta-karoten içeren antioksidanlardan kesinlikle uzak durmalarını öneririm.

42 - Her gün özellikle öğle yemeklerinden yarım saat önce yenilecek bir porsiyon preslenmiş (ezilmiş) çilek lapası (bir çatal yardımıyla da ezebilirsiniz) karaciğer yetmezliğine karşı önemli bir takviye oluşturur. Günde bir defadan fazla uygulanmamalıdır. Bir porsiyon çileği ezmeden doğrudan doğruya ağızda çiğneyerek tüketmekle, önce bir kâsede ezip ondan sonra tüketmek arasında önemli farklar vardır. Şüphesiz ki, en faydalısı ezerek lâpasını yapıp ondan sonra tüketmektir.

43 - **Taze kayısı** karaciğer dostudur. Aynı zamanda saç dökülmesini önler, canlılık verir ve besler. Kurutulmuş kayısıda bu özellik yoktur.

44 - Taşikardi şikâyeti olanların çok fazla c-vitamini almamaları gerekir. Çünkü fazla miktarda alınan c-vitamini taşikardiyi tetikleyebilmektedir.

45 - Bazı şeker hastaları tabletlerini aldıkları halde kan şekerlerini düşürmekte zorlanabilmektedirler. Bunun önemli sebeplerinden bir tanesi de kan dolaşımı

bozukluğudur. Önce, dolaşım bozukluğunuzu düzeltiniz. Unutmayınız, beyaz lahana kürü hem dolaşım bozukluğunu düzeltmeye hem de kan şekerini düşürmeye yardımcıdır.

46 - Apnoenin nedenlerinden biri de uykuda yaşanan dolaşım bozukluğudur. Gece uykunuzda ani olarak nefesim durdu korkusuyla uyanıyorsanız, bunun sebeplerinden biri de dolaşım bozukluğudur. Bu durumunda sizin imdadınıza beyaz lahana kürü yetişecektir. Kür hakkında detaylı bilgi "beyaz lahana" bölümünde verilmiştir.

47 - Hala üzerinde çalışmaya devam ettiğim portakalla ilgili bir bilgiyi paylaşmak isterim. Portakal Akdeniz bitki örtüsünde bolca yetişen bir meyve (narenciye) çeşididir. Vaşington, valensiya, finike, yafa gibi değişik türleri vardır. Hepsinin tadı şüphesiz ki portakal tadı vermektedir. Ancak, her cinsin damakta bıraktığı tat (lezzet) farklıdır. Benim çalışmalarımda gördüğüm, yafa portakalıkabuğunun tedavi edici gücünün başka hiçbir portakal türünde bulunmadığıdır. Yani, tedavi amaçlı olarak sadece yafa portakalını kullanmak zorundayız. Bu konudaki çalışmalarım tamamlandığında, açıklayarak insanlığın hizmetine sunacağım.

Üzülerek belirteyim ki, Ege ve güney sahillerimizin bu altın değerindeki meyvesi giderek artan arsa spekülasyonları ve betonlaşma yüzünden yavaş yavaş yok olmaya doğru gidiyor. Güney sahillerindeki şehirlerde yaşayan anne ve babalar kim bilir ne zamandan beri çocuklarına: *"Şu an oturmakta olduğumuz apartmanın yeri ve önünde gördüğün bu sokakla cadde bir zamanlar narenciye bahçesiydi"* diye anlatıyorlar. Acaba, çocuklar bu anlatılanların nedenli acı bir hatıra olduğunun bilincinde olarak mı yetiştiriliyorlar veya eğitiliyorlar? Unutmayınız ki tabiatı cezalandırırsanız, tabiat da sizi cezalandırır.

48 - Ayva çiğ olarak tüketildiği takdirde kabızlığı tetikleyen bir meyvedir.

Eğer pazardan aldığınız ayva çok sertse, onu kabızlığa karşı kullanabilirsiniz. Yarım litre kaynamakta olan suyun içerisine orta büyüklükteki ayvayı kabuklarını soymadan, ortadan en az dörde bölerek atınız. Kaynayan suyun içerisine atmadan çekirdeklerini mutlaka çıkartınız ve hafif ateşte sadece dört dakika haşlayınız. Ilımaya bırakınız. Ilık olarak suyunu içiniz. Arzu edilirse pişmiş ayva parçalarını da tüketebilirsiniz. Hem çiğnemesi kolaydır, hem de bağırsak florasını düzenleyici ve sindirime yardımcıdır. Bu amaçla halk arasında *"ekmek ayvası"* olarak bilinen cinsini kullanmayınız. Bu özellik sert ayvada vardır.

AÇIKLAMALAR

AÇIKLAMA 1
NEDEN BAZI BESİNLER GAZ YAPAR?

Sindirim sistemimizde gaz oluşumunun (flatulenz) iki nedeni vardır: birincisi yemek yerken hava yutmamızdır. İkincisiyse aldığımız besinlerin gaz yapıcı özellikleridir. Gaz yapan besinlerin başında lahana, turp, nohut, kuru fasulye, mercimek ve bezelye gelmektedir. Kalın bağırsağımızda bulunan bakteriler tarafından hidrojen, karbondioksit ve metan gazı üretilir. Her sağlıklı insan normalde gün boyu en az yarım en çok bir litre gaz çıkarır.

Yukarıda belirtilen besinler oligosakarid (stachyose ve rafinoz) içerir. Oligosakaridler karbonhidrattır, yani kısaca şekerin bir türüdür. İnsanların sindirim sisteminde bu tür şekerleri parçalayacak (hazmettirecek) enzimler yoktur. Kalın bağırsağa kadar parçalanmadan gelebilmektedirler.

İşte kalın bağırsaklarımızda bulunan bakteriler bu oligosakaritleri alırlar ve geriye gaz olarak verirler. Kuru fasulye, nohut ve mercimek oligosakaritlerin dışında suda çözünen lifli maddeler içerirler. Suda çözünen bu lifli maddeler fazlaca **pektin*** içerdiklerinden yine kalın bağırsağımızdaki bakteriler tarafından alınıp dışarıya gaz olarak verilirler. Bu iki madde (oligosakaritler ve pektin) bakterilerin normalden daha fazla gaz çıkarmasına neden olmaktadırlar.

Bu noktada, suda çözünmeyen lifli maddelerden de bahsetmekte fayda görüyorum. Suda çözünmeyen lifli maddelerin başında **selüloz***, **hemiselüloz** ve **lignin** gelmektedir. Bu maddeler bakteriler tarafından kolayca ve hızlı bir şekilde kullanılamazlar. Kullanılmadıkları gibi bağırsaklardaki suyu bol miktarda emerek dışkı hacminin büyümesine ve bağırsak hareketinin de artmasına

neden olurlar. Bunun sonucu olarak da daha fazla dışkının dışarı atılmasını sağlarlar. Lifli besinler bağırsaklardaki suyu emdiklerinden, ağırlıklı olarak lifli besinler tüketiyorsak daha fazla su içmek zorundayız. Hem lifli besin tüketip hem de az su içiyorsak kabızlıkla karşı karşıya kalmış oluruz.

Az gelişmiş ülkelerde bağırsak kanseri gelişmiş ülkelere nazaran çok daha az görülmektedir. Bunun en önemli nedeni az gelişmiş ülke insanları daha çok tahılla (lifli maddeleri fazla) ve az oranda da et ve yağ ile beslenmektedir. Gelişmiş ülkelerdeyse daha çok et ve yağ tüketilmektedir.

Günümüzde fazla yağ ve et tüketiminin bağırsak kanserine neden olduğu gerçeği tıp otoriteleri tarafından kabul görmüştür. Fazla yağ ve et yenmesi demek karaciğerin daha fazla safra asiti üretmesi demektir. İnce bağırsaklarda bulunan bakteriler safra asidini **desoksikol asit**e ve litokol asite dönüştürmektedir. Her iki asitin de bağırsak kanseri oluşumunda etken olduğu kabul edilir. ***Pektin %100 gaza neden olurken selüloz ise gaza ancak %30 neden olmaktadır.**

AÇIKLAMA 2
ZAYIFLAMA İLAÇLARI

Günümüzde her yüz kişiden yirmisinin kilo sorunu vardır. Diyet yaparak başarı sağlayamayanlar eczanelerde satılan zayıflama ilaçlarını denemeyi tercih etmektedir. Bu yüzden bu ilaçlar hakkında bilgi sahibi olmak gerektiğine inanıyorum. Çünkü bu tür ilaçlar sağlığımız açısından ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedirler.

Avrupa ve Amerika basınında 1997 yılından beri zaman zaman zayıflama ilaçları üzerine yazılar çıkar. Bu yazıların ortak tarafı *"Zayıflama ilaçları kalp şikâyetlerini artırıyor"* ifadesidir. Acaba bu gerçekten doğru mu, yoksa sadece bir spekülasyon mu? Bu konuda en doğru cevabı, uzman kişilerin araştırma sonuçlarında aramak gerekir. 1997 yılında eczanelerde satılan bazı zayıflatıcı ilaçlar üzerine yapılan araştırmaların sonuçları Rochester Minnesota Araştırma Merkezinden, *New England Journal of Medicine (Bd.337, S. 581, 1997)* tıp dergisinde yayınlandı. Bu sonuçlar yayınlanır yayınlanmaz bazı ilaçlar piyasadan çekildi. Aynı yılın (1997) içerisinde Almanya'da iki tane zayıflatıcı ilacın satışının durdurulması bu konuda ortaya atılan olumsuz iddaların kanıtı oldu.

Piyasada satılan zayıflama ilaçlarını iki grupta toplamak gerekir:

1. İştah kesici ilaçlar
2. Yağ-bloker ilaçlar

İştah kesici ilaçlarla yağ-bloker (yağın emilmesini engelleyici, bloke edici) ilaçları birbirine karıştırmamak gerekir. İştah kesiciler ve yağ-blokerler insan metabolizmasını birbirlerinden tamamen farklı şekilde etkiler. Tek ortak tarafları her iki ilacın da kilo kaybında etkili olmasıdır. İştah kesiciler merkezi sinir sistemini etkileyerek açlık duygusunu kontrol eder. Yağ-blokerlerin vazifesiyse sindirim sistemindeki yağ parçalayıcı enzimleri (örneğin **lipaz enzimi**) bloke ederek (yağın parçalanmasını engelleme) yağın önemli ölçüde bağırsaklarda emilmeden dışarı atılmasını sağlamaktır. Kısaca, biri beynimizi diğeriyse sindirim sistemimizi etkileyerek zayıflamamıza yardımcı olmaktadır.

İştah kesici ilaçlar

Bu ilaçlar da kendi aralarında iki gruba ayrılırlar:

a) Amphetamin türevleri
b) Serotonin hormon değişimi

Her iki ilaç grubu da beyindeki merkezi sinir sistemini etkileyerek açlık duygusunun ortaya çıkmasını engeller. Amphetamin grubundaki iştah kesici ilaçlar ilk defa 1960'lı yıllarda piyasaya çıkmıştır. Amphetamin grubundaki iştah kesiciler **noradrenalin** ve **dopamin** hormonlarının salgılanmasını artırmaktadır. Her iki hormon da stres hormonudur. Uzun müddet kullanıldığı zaman çok kuvvetli psikolojik alışkanlık yapmakta ve kokain bağımlılarının gösterdiği yan etkileri göstermektedir. Ayrıca gerginlik, tansiyon yüksekliği ve **angsiyeteye** (korku) neden olduğundan piyasadan çekilmiştir. Amerika'da eczanelerde **Fen-Phen** adı altında satılmakta olan iştah kesicinin etkin maddesi **phentermin** üzerinde yeni tartışmalar da başlamıştır. Tartışma nedeni, bazı insanlarda kalp kapakçıklarının değişimine neden olmasıdır. Phentermin Almanya'da 1970'li yılların başında yasaklanmıştır. **Extacy**, başlangıçta iştah kesici olarak piyasaya sürülmüş, ancak gösterdiği olumsuz yan etkilerden dolayı satışı durdurulmuştur.

Serotonin hormon değişimine gelince, bu grupta satılan iştah kesicilerin etkin maddeleri **fenfluramin** veya **dexfenfluramin**dir. Her ikisi de serotonin hormonunun beyindeki doygunluk merkezini etkileyerek etki ederler. Normalde serotonin hormonu karbonhidrat (şeker) ağırlıklı öğünden sonra kanda ortaya çıkmaya başlar. İşte Fenfluramin veya Dexfenfluramin beyinde serotonin hormonunu etkileyerek sanki fazlaca karbonhidratlı besin alınmış gibi serotonin hormonunun kanda fazla olduğu sinyalini verir. Bunun sonucu olarak da beynimiz karbonhidrata karşı doygunluk duygusu verir.

Yukarıda bahsedilen Rochester Minnesota Araştırma Merkezinin yayınladığı araştırma sonuçlarına göre, fenfluramin ve dexfluramin pulmonal hipertansiyona (akciğerde yüksek basınç) neden olmaktadır. Pulmonal hipertansiyon da kalp kaslarının zayıflamasına ve bazı durumlarda ölüme bile sebep olabilmektedir. Bu araştırma sonuçlarını yayınladıktan sonra 16.09.1997 tarihinden itibaren Almanya'da "Ponderax" (fenfluramin) ve "Isomeride" adıyla satılan (dexfenfluramin) ilaçlar kesinlikle yasaklanmıştır. Oysa Ponderax 35 yıl ve Isomeride oniki yıldır eczanelerde satılmaktaydı.

Bütün iştah kesici ilaçların ortak bir tarafı da ilk iki hafta içerisinde önemli ölçüde kilo kaybına sebep olurken, üçüncü haftadan sonra etkilerini yavaş yavaş kaybetmeleridir. Yine bu tür ilaçların bir diğer ortak tarafı da iki-dört saat etkili olmalarıdır. Daha sonra yavaş yavaş açlık duygusu tekrar ortaya çıkmaktadır. Etkisini uzun zaman gösteremeyen ilaçların bu tür özelliğine **tachyplaxie** denir.

Yağ-blokerler

Bloker, kelime anlamı olarak bloke etmek demektir. Yağ-bloker ise vücudumuza aldığımız yağların parçalanmasını engellemek, bloke etmek amacıyla kullanılan ilaç veya preparat anlamında kullanılmaktadır.

Şu sıralarda Almanya'da **Orlisat** adıyla yeni bir zayıflama ilacı piyasaya sürülmek üzeredir. Bu zayıflama ilacı, Nisan 1999'dan beri Amerika Birleşik Devletleri'nde obeziteye (şişmanlık) karşı FDA tarafından onaylanmış bir ilaçtır. Orlisat, bir yağ-blokerdir. Bağırsaklara kadar gelen yağ emilmeden önce bağırsaklarda parçalanmak zorundadır. Bu parçalama görevini, pankreasın salgılayarak ince bağırsağa döktüğü lipaz enzimleri üstlenir. İşte orlisat adlı ilacın görevi, **lipaz** enziminin yağları parçalama görevini engellemektir. Bu ilaç besinler yoluyla aldığımız yağın %75'inin bağırsaklarda emilmeden dışkıyla atılmasını sağlamaktadır. Yukarıda belirttiğimiz gibi yağ blokerler sindirim sistemimiz üzerinden etkisini gösterirken, iştah kesici ilaçlarsa beyindeki merkezi sinir sistemimizi etkileyerek görevlerini yerine getirmektedirler.

Orlisatı savunanlar zayıflamak isteyenlerden ziyade, kandaki yağ (kolesterol ve trigliserid gibi) değeri yüksek olanlar için biçilmiş kaftan olduğunu belirtiyor. Tek yan etki olarakta, aşırı gaz ve şişkinlik yapması olduğu belirtiliyor. Değerli okuyucu, benim bu konudaki görüşüm biraz farklı. Yağlar vücudumuzdaki en önemli steroid yapılı hormonların yapı taşlarıdır. Bu tür ilaçların uzun süre kullanılmasının hormon dengesini de bozabileceği görüşündeyim. Hormon dengesizliği ruh sağlığından kansere kadar birçok hastalığın nedenlerindendir. Prostat, meme ve pankreas kanserinin ortaya çıkmasında hormon dengesizliği-

nin çok büyük payı olduğu neredeyse kanıtlanmış durumdadır. Bu durumda bu ilaçların kullanılmasının tehlike yaratabileceğini belirtmek isterim.

AÇIKLAMA 3
SOLANİN VE PATATES

Solanin bir **alkoloid**dir. Yüzlerce alkoloid çeşidi vardır. Çay, kahve ve hindistan cevizinde bulunan coffein ve theophyllin en iyi bilinen alkoloidlerdir. Kakaoda bulunan theobrominle tütünde bulunan nikotin alkoloidlere başka bir örnektir. Patateste bulunan alkoloidlerse solanin olarak tek isim altında toplanmıştır. Yani solanin maddesinin de birçok çeşidi vardır. İnsan sağlığını olumsuz etkilemesi için 25 mg solanin yeterli olmaktadır. 400 mg solanin insanın ölümüne neden olmaktadır. Taze ve yeşillenmemiş 100 gram patateste ortalama 5 mg solanin bulunur. Avrupa standartlarında 100 gram patates en fazla 20 mg solanin içerebilir.

Patateslerinizi kesinlikle buzdolabında koruma altına almayınız. Çünkü soğuk ortamlarda koruma altına alınan patateslerde redükleyici özelliği olan şeker oluşur. Redükleme özelliği olan bu şeker **acrylamid** maddesinin ön basamaklarını teşkil eder. Acrylamid klinik deneylerle kanıtlanmış kanserojen bir maddedir. Eğer, patateslerinizi istenilen şartlarda koruyamazsanız, satın aldıktan sonra en geç bir hafta içerisinde tüketmeniz gerekir.

Zehirli solanin maddesi patatesin iç kısmından dışarıya doğru giderek artar. En fazla kabuğunda ve kabuğunun altındaki tabakalarda bulunur. Patatesin kabuğunda yeşillenme varsa biliniz ki bu solaninden kaynaklanmaktadır. Yeşil renk içeren patatesleri satın almayınız. Eğer patatesi soyarken yeşil bölgeleri varsa, biliniz ki bu bölgede bol miktarda solanin vardır. Bu nedenle yeşil bölgeler kaybolana kadar patatesinizi derinlemesine soymak zorundasınız. Solanin maddesi pişirmekle zararsız hale gelmez veya yok olmaz.

Solanin düşük miktarda alındığı takdirde mide bulantısı, kusma, boğaz ağrısı ve ishale neden olur. İnsan vücuduna yüksek miktarda girmesi şuur bozukluğu, solunum durmasıyla ölüme sebebiyet verebilmektedir.

Solaninin oluşumuna neden olan en önemli etken patatesin korunma şeklidir. Patateslerinizi kesinlikle ışık alan ve nemli ortamlarda bırakmayınız. Işık solanin oluşumuna neden olmaktadır. Havadar ve karanlık mekânlarda koruyunuz. Patatesi satın alırken dikkat edeceğiniz en önemli şey ezik, zedelenmiş, yeşil ve filizlenmiş olmamasıdır. Özellikle ezilmiş, zedelenmiş ve filizlenmiş patatesler solanin deposudur. Sıcak ve rutubetli ortamlar da solanin oluşumu için

etkendir. Olgunlaşmamış patates de yüksek oranda solanin içerir. Solanin oranı artmış olan patateslerin tadında çiğken hafif acılık hissi algılanır.

AÇIKLAMA 4
SAĞLIKLI BESLENMEDE DİKKAT EDİLECEK BAZI NOKTALAR

Sağlıklı yaşamın şartlarından biri de sağlıklı beslenmektir. Sağlıklı beslenmeyse hangi besinleri **nasıl**, **ne ölçüde** ve **ne zaman** tüketeceğimizi bilmekle başlar. Bu kitabın yazılış amacı, hayatta kalmak için yemek değil, sağlıklı yaşamak için doğru beslenmeyi öğrenip, **yeme alışkanlıklarımızı** ve tükettiklerimizi nasıl, ne miktarda ve ne zaman almamız gerektiğini bilerek uygulamaktır. Örneğin, birçok kişi sabah kahvaltısında aç karnına portakal suyu içer. Hatta bazıları birkaç bardak içer. Oysa bu, genellikle o gününüzü hafif bir baş dönmesiyle ve rehavetle geçirmenize neden olur.

Akşam geç saatlerde içilen portakal suyu geceyi uykusuz geçirmenize ve hatta kâbus görmenize neden olabilir. Oysa portakal suyunu içmeden önce bir dilim ekmek yemeniz, bu tür şikâyetlerinizi ortadan kaldırır. Taze sıkılmış meyve suları fazla bekletilmeden içilmelidir. Çünkü havayla temas eden meyve suyunun içindeki C vitamini, özelliğini yitirmeye başlar. Bu nedenle meyve sularını fazlaca sıkıp daha sonra içmek için buzdolabında veya açıkta bekletmeyin.

Alkol ve özellikle sigara kullananların C vitaminine daha fazla ihtiyaçları vardır. Bu kişilerin C vitaminini içeren besinleri daha fazla tercih etmeleri gerekir. Çünkü özellikle sigara vücudumuzdaki C-vitaminini yok etmektedir.

■ Sabah kahvaltısını kuvvetli yapıp, öğlen yemeklerini sebze ve meyve ağırlıklı, akşam yemekleriniyse hafif olarak alınız.

■ Abur cubur yemeyiniz.

■ Akşam 9'dan sonra yeme alışkanlığını bırakınız.

■ Yatmaya giderken bir bardak su içmenizin çok büyük faydası vardır.

■ Küçük porsiyonlar halinde fakat sık yiyiniz. Her öğün arasında en az iki saat olmasına özen gösteriniz.

■ Fazla tuzlu yemekten kaçınınız, vücudunuzda ödem (su birikimi) oluşumuna neden olur. Yüksek tansiyonu olanların özellikle az tuz tüketmesi gerekir.

■ Gün boyu fazla su içmeye özen gösteriniz. Bu sayede organlarınızın rahat çalışmasına yardım etmiş olursunuz. Bu ayrıca toksinlerin (zehirli maddelerin) vücudunuzdan daha çabuk atılmasına ve cildinizin genç kalmasına büyük ölçüde yardımcı olur. Taze sıkılmış meyve suları cilt için çok faydalıdır.

■ İleri yaşlarda süt yerine daha çok süt ürünlerini (peynir, çökelek, yoğurt gibi) tercih ediniz. Yoğurt öyle bir nimettir ki, hikmeti saymakla bitmez.

■ Fazla süt kabızlığa ve sindirim tembelliğine neden olur. Eğer sütü çok fazla ve severek içiyorsanız, beraberinde mutlaka bir dilim kepekli ekmek tüketiniz. Beraberinde aldığınız bir dilim kepekli ekmek sütün neden olduğu şişkinlik ve kabızlığı önler. Süt + kepekli ekmek ömrü uzatır.

■ Süt içtiyseniz hemen üzerine asitli meyve veya kola cinsi içecek almayınız, büyük olasılıkla ishal olmanıza neden olur.

■ Unutmayınız ki sindirim ağızda başlar. Lokmalarınızı çok çiğneyiniz. Ağız salyasında bulunan ve sindirim için birinci basamak olan pityalin enzimiyle iyice karışmasını sağlamış olursunuz.

■ Patateslerinizi karanlık mekânlarda koruyunuz. Patatesin ışık görmemesi gerekir. (bakınız: Açıklamalar. Patates)

■ Sebzelerinizi çok iyi yıkayınız. Az pişiriniz. Taze fasulye, pilav ve ıspanak yemeklerini iki defadan fazla ısıtmayınız. Özellikle geniş yapraklı sebzeleri mevsiminde tüketiniz. (bakınız: Nitrat)

■ Yemeğinizi yedikten sonra tatlı yemek istiyorsanız, ya yemeklerden en az iki saat sonra ya da yemekten önce tüketiniz.

■ Her efasında içeceğiniz kadar meyve sıkınız. Fazla bekletmeden içiniz. Buzdolabında daha sonraki öğünleriniz için meyve suyu bulundurmayınız.

■ Hangi sebze veya meyve cinsi olursa olsun, buruşmuş veya çürümüş kısmını keserek atmak yerine tamamını atınız. Aynı şey ekmek içinde geçerlidir. Küflü kısmını değil tamamını atınız. Küflü ekmeği kuşlara veya diğer hayvanlara asla vermeyiniz. Bunun nedenleri yeri geldikçe okuyucuya açıklanacaktır. Çöpe atmak istemiyorsanız, toprağa gömebilirsiniz.

■ Kalp damar rahatsızlıkları, tansiyon problemi ve aşırı kilosu olanların yağda kızarmış sebze ve et türü yiyeceklerden uzak durmaları gerekir.

■ Vitamin hapı alıyorsanız aç karnına almayınız. Özellikle yemek arasında almanız en doğrusudur. Yemek yedikten bir saat sonra da vitamin hapı almanız pek faydalı değildir.

AÇIKLAMA 5
ALERJİ VE BESLENME

Alerji kavramı ilk defa 1906 yılında Viyanalı bir çocuk doktoru olan Clemens Von Pirquet tarafından kullanılmıştır. Günümüzde alerji şikâyetleri dünyanın dört bir yanındaki insanlarda sıklıkla görülmektedir. Almanya'da besin alerjisi şikâyeti olanların sayısı %4' e yaklaşmaktadır. Bazı besinleri alerjen (alerji yapan) olarak belirtmek istersek bunların başlıcaları kivi, mango, fındık, tahıl, bazı bitki tohumları, baharatlar, patlıcan ve elmadır. Ancak, her geçen gün alerji yapan besinlerin sayısı artıyor. Buna bağlı olarak da alerjik reaksiyon gösteren insanların sayısı artıyor. Bu artışın başlıca nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz.

■ Sebze ve meyvelerde kullanılan zirai ilaçlar.
■ Sebze, meyve ve hayvancılıkta kullanılan hormonlar.
■ Et ve sütünden yararlandığımız hayvanlara verilen antibiyotik ve hormonlar.
■ Genetik tohumlar.

Avrupa ve Amerika'da yasaklanmış birçok zirai ilaç ülkemizde rahat bir şekilde kullanılabiliyor. Ülkemizde de bazı tarım ilaçlarına karşı sınırlamaların ve denetimlerin getirilmesi gerekmektedir. Tarımla uğraşan köylümüzün bu konuda bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi şarttır.

Bitkilere verilen zirai ilaçların bekleme süreleri vardır. Bu süre içinde bitkilerdeki zirai ilaçlar biyolojik parçalanmaya uğrar ve insan sağlığını olumsuz etkileme özelliği ortadan kalkar. Aksi takdirde aldığımız sebze veya meyvenin üzerinde ve iç yapısında zirai ilaç kalabilmektedir. Bu da sağlımızı pek çok anlamda olumsuz etkilemektedir. Üreticiler erken topladıkları bu ürünlerin bizlere ciddi zararlar verdiğini bilseler piyasa fiyatları yüksek diye hala aynı işlemi yapmaya devam etmezlerdi diyor, köylülerimizin bu konuda eğitilmesinin şart olduğunu düşünüyorum.

Öte yandan, et ve sütünden yararlandığımız hayvanlara da daha hızlı büyümeleri ve kaslarının daha hızlı gelişmesi için hormon verilmektedir. Fakat bu tür hormonlar hayvanlara sadece yapay bir ağırlık kazandırmaktadırlar. Hayvanların yemlerine hormon dışında psikolojik ilaçlar da katılmaktadır. Büyümeyi ve gelişmeyi hızlandırıcı hormonlar aynı zamanda hayvanlar üzerinde strese neden olduğundan onlara psikolojik ilaç takviyesi olarak sakinleştirici verilmektedir.

Verimliliği artırmak, bitkinin parazitlere karşı direncini artırmak ve elde edilen ürünün tazeliğini daha uzun koruyabilmesi amacıyla tohumlarının genetik yapıları değiştirilmekte ve bu genetik yapıya yabancı genler ilave edilmektedir. (transgen tohumlar) Genleri değiştirilmiş tohumlardan elde edilen ürünlerin tüketilmesinin zaman içerisinde insan sağlığı üzerinde ne gibi bir olumsuz etkisi olacağı konusunda herhangi bir bilgiye sahip değiliz.

AÇIKLAMA 6
SİGARA

■ Değerli okuyucu, bir insanın kendine verebileceği en büyük ceza sigara içmesidir. Sigara içtiğiniz her gün sağlıksız bir yaşam şekline atılan yeni bir adımdır.

■ Sigara ve uyuşturucuya karşı en iyi mücadele eğitimle olur. Kızmak, yasaklamak veya cezalandırmak yanlış bir davranıştır.

■ Avrupalılar daha Amerika'ya gelmeden önce Kuzey Amerikalı Kızılderililer tütün kullanıyorlardı. Tütün Avrupa'ya ilk defa 1558 yılında Amerika'dan geldi. 1761 yılında ilk defa Londra'da Dr. John Hills enfiye (burundan çekilerek içilen tütün) kullananlarda burun kanseri oluştuğunu açıkladı. 1795 yılında sigaranın pipo içenlerde dudak kanseri yaptığı ortaya çıktı. Bu gerçekler 250 yıl önce bilinmesine rağmen sigara içenlerin sayısı 21. yüzyıla artarak geldi. Sigara içmenin kanserle doğrudan ilişkisi klinik deneylerle kanıtlanmış olmasına rağmen, genç nesile bu konu hakkında yetersiz bir eğitim verdiğimiz gerçeği gözler önündedir.

Günümüzde sigaranın zararları klinik bulgularla kanıtlanmış ve dört ana grupta toplanmıştır.

■ Kalp-damar rahatsızlıkları
■ Solunum yolu rahatsızlıkları (kronik bronşit, amfizem ve astım)
■ Mide ülseri
■ Çeşitli kanser türleri (gırtlak, akciğer, idrar kesesi, böbrek ve pankreas gibi)

Amerika'da 1995 yılında yapılan bir araştırmaya göre, sigara içenler içmeyenlere göre %40 daha fazla iş kaybına uğramaktadırlar. Amerika'da her yıl pek

çok insan sigaradan dolayı erken ölmekte ve bu da Amerikan ekonomisine en az 100 milyar dolar zarar vermektedir.

Sigarada bugün için bilinen 6000' in üzerinde madde vardır. Bunlardan yaklaşık olarak sadece %3' ünün **mutagen** (kansere neden olan) olup olmadığı incelenebilmiştir ve bu inceleme sonucunda 50 tanesinin mutagen olduğu kanıtlanmıştır. Sigara içenlerin idrarlarında bulunan bazı maddelerin bakterilerde mutagen (kanserojen) olduğu da yine klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Sigara bunlar dışında **siyanür**, **kresol** ve **karbonmonoksit** gibi kuvvetli toksinler de (zehirli madde) içerir.

Sigara içenler her çekişte %10 karbonmonoksit almaktadır. Sigarada aynı zamanda **radyoaktif maddeler** de bulunmaktadır. Örneğin, Th-228(**thoryum**), Ra-226(**radyum**) ve Po-210(**polonyum**). Özellikle radyoaktif maddelerin ne denli kanserojen olduğunu herkes bilmektedir. Tüm bunlara ek olarak sigarada **nitrozamin**de bulunmaktadır. Nitrozamin en önde gelen kanserojen maddelerden biridir. Pasif içicilerin (sigara içmeyip de sigara dumanına maruz kalan kişiler) kapalı bir mekânda bir saat kalmaları demek onbeş tane filtreli sigaranın içerdiği nitrozamini almaları demektir. Bu test laboratuarlarda yapılmış olup, analizlerle de kanıtlanmıştır. Kapalı ortamlarda sigara içenlerin içmeyenlere ne kadar zarar verdiklerini bilmeleri gerekir. Bunun bilincinde olarak, sigara içenlerin özellikle iş yerlerinde ortak kullanılan mekânlarda sigara içmemeleri sigara içmeyen insanlara karşı bir insanlık görevidir.

Değerli okuyucu, sigara içenlerin derileri içmeyenlere göre daha hızlı yaşlanmaktadır. Sigara içmeyen kişiler aynı yaşta olan ve sigara içen kişilere göre daha genç görünürler. Sigara içenlerin derileri elastikiyetlerini çok daha hızla kaybettiğinden, derilerindeki kırışıklıklar çok daha fazladır. Neden sigara içenlerin derileri elastikiyetlerini daha hızlı ve daha erken kaybetmektedir? Bunun sebebi MMP-1 (Matrix MetalloProteinaz-1) adı verilen bir proteindir. Sigara, bu proteini aktive etmektedir. Bu MMP-1 proteini deriye elastikiyeti sağlayan collagen maddesini azalttığından, deride kırışıklıklar artmaktadır.

AÇIKLAMA 7
VİTAMİNLER

Vitaminler hakkında bazı kısa önemli bilgiler

Amerika'da yapılan son araştırmalarda, özellikle doğal E-vitamininin insan vücudu tarafından iki kat daha fazla absorbe edildiği (emildiği) kanıtlanmıştır. Bu noktada doğru olarak belirtilmesi gereken şudur: Hem sentetik hem de doğal olan E-vitamini bağırsaklarda aynı oranda emilmektedir. Ancak, ikisinin arasındaki emilme farkını karaciğer yapmaktadır. Karaciğer doğal olanını iki kat daha fazla kana kazandırmaktadır.

1998 yılında bu konuda bir bilimsel çalışma Amerika'da *"American Journal of Clinical Nutrition, 1998;67:669-684"* dergisinde yayınlanmıştır. Ayrıca, Tennessee Eyalet Üniversitesi'nden Dr. Robert V. Acuff, MD, doğum yapmalarına beş gün kalan hamile bayanlara E-vitamininin %50'sini doğal olarak, diğer %50'sini de sentetik olarak vermiştir. Doğum yapıldıktan sonra plazental bağ (anne ile bebeği birbirine bağlayan kordon) üzerinde yapılan incelemede tabii olan E-vitaminin miktar olarak sentetik olana göre 3,5 misli daha fazla olduğu gözlemiştir. Bu deney, vücudumuzun tabii E-vitaminini daha kolay ve daha fazla miktarda absorbe ettiğini kanıtlamıştır.

Çok eski bir atasözü *"Sağlıklı çalışan bağırsak sistemi, hekimleri aç bırakır"* der. Hemen hemen bütün vitaminler bağırsaklarımızda emilirler ve bazıları bağırsaklarımızda bulunan faydalı bakteriler tarafından da kısmen üretilirler. Lenf bezlerimizin %80' i bağırsaklarımızda bulunmaktadır. Mikroorganizmalar, toksinler (zehirli maddeler), yağlar ve hücre içerikleri lenf bezlerinde filtre edilerek drenajları sağlanır. Bu filtrasyonun gücü, vücudumuz için gerekli olan mineraller, vitaminler ve kısaca gerekli olan tüm maddelerin emilmesi sağlıklı bir bağırsak florasına bağlıdır.

Genel olarak tüm vitaminler için geçerli olan bir kural da sigaranın vitaminlerin çalışmasını, emilmesini ve de depolanmasını engelleyici (inhibe edici) rol oynadığıdır.

Değerli okuyucu hiçbir vitamin takviyesini hekiminize sormadan almayınız. Her vitamin fazla (aşırı doz) alındığı takdirde insan vücudu için zararlı olabilir. Vitaminlerin vazifelerini yerine getirebilmeleri için ne çok fazla ne de çok az bulunmaları gerekir. Kısaca, vitaminlerin vücudumuzda olmaları gereken miktarın aşırı derecede dışına çıkmaması gerekir. Fazla miktarda alınan vitaminlerin ortak yönü yorgunluk yapmalarıdır. Özellikle C ve E vitamininin fazlası yorgunluk

yapar. C-Vitamini deposu olan portakal suyu düzenli bir şekilde günde bir bardaktan fazla içildiği takdirde yorgunluk yapmaya başlar. Kendinizi çok kalabalık bir caddede yürüyor gibi düşününüz. Kalabalıkta ilerlemeniz nasıl zorlaşırsa, aynı şekilde aşırı alınmış bir vitamin de bu kalabalığa örnek teşkil eder. Bazı vitaminler ışığa ve havanın içindeki oksijene, bazıları ise sıcaklığa karşı hassastır. Aşağıdaki tabloda vitaminlerin hassasiyet gösterdiği maddeler gösterilmiştir.

Vitamin Hassasiyeti	Işık	Pişirme kaybı	Asitler	Bazlar	Hava	Nem
Vitamin A Retinol	++	+/20-40 %	++	+	++	-
Provitamin A β-Karoten	++	-	+	+	++	-
Vitamin D Calciferol	++	+/40 %	+	+	+	-
Vitamin E Tocopherol	+	+/10-55 %	-	-	+	-
Vitamin K Pyllochinon	++	-/5 %	++	++	-	-
Vitamin C Ascorbikasit	-	+/30-100 %	-	+	++	+
Vitamin B1 Thiamin	+	++/30-80 %	-	+	+	+
Vitamin B2 Riboflavin	++	+/20-75 %	-	++	-	-
Vitamin B6 Pyridoxin	+	+/20-40 %	+	-	-	-
Vitamin B12 cobalamin	+	+/10 %	+	+	-	+
Vitamin PP Nicotinasit	-	-/20 %	-	-	-	-
Nicotinasit-amid	-	-	++[1)]	++[1)]	-	-
Vitamin B5 Pantothenasiti	-	+/30-50 %	++	++	-	+
Folikasit	++	+/35-100 %	+	+	++	+
Vitamin H Biotin	+	+/60 %	+	+	-	-
Vitamin P Rutin	-	+	-	-	-	+

++ çok hassas
+ hassas
- hassas değil
1) nikotin asidine dönüşür

Vitaminlerin kısa tarihçesi

Vitaminlerin kısa bir tarihçesine göz atmak, vitaminlerin fonksiyonlarını daha kolay anlamamızı sağlar.

A-vitamini, vitaminler içerisinde ilk keşfedilendir. 3500 yıl önce Mısırlılar gece körlüğüne karşı sığır ciğerinin iyi geldiğini bilmekteydiler. Bunun arkasında yatan gerçekse sığır ciğerinin A-vitamini deposu olmasıdır ve A-vitamini eksikliği **gece körlüğüne** neden olmaktadır.

Biyokimyacılar araştırmalarıyla insan için hayati önem taşıyan vitaminleri, mineralleri ve aminoasitleri birer birer keşfederek, beslenmede nasıl bir yol izleyerek açıklarımızı kapatabileceğimizi ortaya koymuştur. Bu sayede sağlıklı beslenmenin önemi de kabul edilmiştir.

Beslenmeye bağlı olarak gelişen ilk önemli rahatsızlığın sebebini ilk defa 1747 yılında İskoçyalı donanma hekimi James Lind ortaya koymuştur. O yıllarda skorbut hastalığından on binlerce insan ölmekteydi. Skorbut hastalığı daha çok gemicilerde görülen bir rahatsızlıktı. Dr. James Lind bu hastalığın şifasının turunçgillerde (limon, portakal, greyfrut, mandalina) gizli olduğunu belirtmişti. Lind'in bu notları yaklaşık 40 yıl ilgi görmemiş veya dikkat çekememiştir. Geçen bu 40 yıl 100.000' in üzerinde denizcinin hayatına mal olmuştur. Turunçgillerde bulunan ve Dr. Lind' in tanımlayamadığı bu madde C-vitaminiydi. İşte, C-vitamini eksikliğinin neden olduğu bu hastalık da **skorbut**tur.

Louis Pasteur'ün 1860 yılında birçok enfeksiyonel hastalığa mikroskopik (mikroskopla görülebilen) ölçülerdeki bakterilerin sebep olduğunu ortaya koymasıyla, yanlış ve eksik beslenmenin sebep olacağı hastalıkların da olabileceği düşüncesinden vazgeçilmiştir. Uzun yıllar, B-vitamini eksikliğinin neden olduğu **beri-beri** ve **pellegra** hastalıklarının sebebinin enfeksiyon olduğu zannedilmiştir. Daha 1905 yıllarında, birçok hekim gibi Dr. J. Friedenwald da yazdığı kitapta beri-beri hastalığının büyük ihtimalle mikrobik olduğunu yazmıştı. Yanlış beslenmenin bu hastalığa sadece yatkınlık gösterebileceğini belirtmişti. Gerçekte beri-beri ve pellegra, B-vitamini eksikliğinden kaynaklanan ve tamamen yanlış beslenmenin neden olduğu hastalıklardır.

İlk büyük adım 1911 yılında, Polonya asıllı kimyacı Casimir Funk tarafından atılmıştır. Londra Lister Araştırma merkezinde çalışan Funk, ilk defa vitamin kelimesini kullanmıştır. Funk yazılarında beslenme yoluyla alınan az miktardaki vitaminlerin ölümcül hastalıklardan beri-beri, xerophtalmia (bir çeşit körlük hastalığı), skorbut ve pellegrayı kesin olarak tedavi edebileceğini belirtmiştir.

1920 - 1930 yılları arasında birçok araştırmacı ve kimyacı tarafından, meyvelerde bulunan bazı kimyasal maddelerin vitamin olabileceği görüşü savunulmaya başlamıştır. Nihayet ilk defa Albert Szent-Györgyi tarafından C-vitaminin kimyasal yapısı ortaya konmuştur. Bu çalışması için de kendisine Nobel Ödülü verilmiştir. C-vitamini eksikliğinin neden olduğu skorbut hastalığından dolayı kimyacıların diliyle bu vitamine **ascorbic asit** (askorbik asit) denilmektedir.

1940'lı yılların ortalarında Kanadalı hekim Dr. Evan Shut, kalp-damar hastalıklarını E-vitamini ile tedavi etmeye başlamıştır. Yine, aynı yıllarda Dr. F.R. Klenner bir çok viral hastalığı (polio =çocuk felci) aşırı dozda C-vitamini kullanarak tedavi etmeye çalışmıştır. 1952 yılında Dr. Abram Hoffer, şizofreniyi C ve B3 vitaminleriyle tedaviye çalışmıştır. 1955' den itibaren tıp dünyasında vitaminler önem kazanmaya başlamış ve hastaların vitamin eksikliğinden doğan rahatsızlıkları tedavi edilmeye başlanmıştır.

Vitaminler üzerine çalışmalar hızla devam ederken, 1954 yılında yaşlanmayı hızlandıran serbest radikaller (free radicals) teorisi ortaya atıldı. Serbest radikaller hücrelerin içindeki yapıyı bozan, yine hücre içerisinde bulunan ve bilgi bankası olarak bilinen DNA' ya zarar veren çok reaktif (reaksiyona girme yatkınlığı olan) küçük moleküllerdir. Serbest radikallerin hücre yaşlanmasına neden olan bu özelliğini ortadan kaldıran maddelere **antioksidan** denir. Antioksidanlar serbest radikalleri nötralize eder. (zararsız hale getiren). C ve E-vitaminleri en iyi antioksidanlardır.

İki defa Nobel Ödülü almış olan ünlü kimyacı Linus Pauling **"ortomoleküler tıp"** kavramını ortaya atarak, beslenmenin insan sağlığı üzerindeki önemini vurgulayan bir bilim dalı olarak gelişmesini sağlamıştır. Beslenirken aldığımız besinlerin bazı yapı taşları insan sağlığı açısından o kadar önemlidir ki, artık eczanelerde saflandırılmış olarak insanlığın hizmetine sunulmuşlardır. İşte, ortomoleküler tıp bu yapı taşlarını araştırmakta ve ortaya çıkarmaktadır. Bazı hekimler, Pauling'in tıp sınırlarına girdiğini savunarak karşı çıkmasına olmalarına rağmen *"ortomoleküler tıp"* Avrupa ve Amerika'da kabul görmüş bir bilim haline gelmiştir. Günümüzün Amerika'sında satılan yüzlerce değişik ve tamamen bitkisel kökenli yapı taşları içeren doğal haplar satılmaktadır. Örneğin, mineraller ve mineral karışımları, vitaminler ve biyoflavonoid tabletleri gibi. Bu tabletler yaş-

lanmayı yavaşlatıcı, kanseri önleyici, alerjiye karşı koruyucu değişik özelliktedir. Tüm bu tabletler ortomoleküler tıpın başarısıdır. Amerika ve Avrupa'da bu tür doğal tabletler histerik düzeyde satılmaktadır. Artık ülkemizdeki eczanelerde de ithal tablet olarak bol bol görülmekte ve satılmaktadır.

Günümüzde beslenme bir yol ayırımına gelmiştir. Yanlış beslenmenin neden olduğu faktörlerden biri insan vücudundaki serbest radikal (free radicals) oluşumudur. Serbest radikaller hücrelerin DNA'sını (bilgi bankasını) bozmakta, hücre yaşlanmasını hızlandırmakta, kanser hücrelerinin oluşumunda rol oynamakta, kalp rahatsızlıklarına neden olmakta, eklem romatizması ve Alzheimer'ın ve daha birçok hastalığın ortaya çıkmasında etkili neden olmaktadır. Günümüzde kesin olarak şunu bilmekteyiz, moleküler düzeyde hücre kimyasına en iyi aydınlatıcı ışığı tutanlar kimyacılardır. Ancak araştırmalar çok az olduğu için günümüzde besinlerimizin içindeki birçok yapı taşını (kimyasal maddeleri) bilmiyoruz ve tanımıyoruz.

Vitaminlerin sınıflandırılması

Vitaminler genel olarak iki grupta toplanmaktadırlar. Bunlar sırasıyla;

Yağda çözünen vitaminler	(A, D, E ve K)
Suda çözünen vitaminler	(B1, B2, B6, B12 ve C)

Yağda çözünen vitaminler (A, D, E, K)

Yağda çözünen vitaminler vücudumuzdaki yağ dokularında depolanır. Bu vitaminler vücudumuzdan kolayca atılamazlar. Genel olarak bu vitaminlerin eksikliği ender görülür. Değerli okuyucu, yağda çözünen vitaminler fazla miktarda alındıkları takdirde vücudumuzun yağ dokusunda artan şekilde depolanırlar. Fazla miktarda depolanan bu tür vitaminler de toksik (zehirli) etki yapar. Bu nedenle, kendi başınıza yağda çözünen vitaminler grubundan herhangi birini uzun müddet almayınız, mutlaka bir hekime danışınız. Tüm vitaminleri bünyesinde bulunduran bir besin yoktur. Bu nedenle değişik besinlerle beslenmek en doğru seçimdir. Bu arada unutmayınız ki, vitaminler sıcağa karşı hassas olduklarından, yemeklerinizi uzun müddet pişirmeniz onların önemli ölçüde yok olmasına neden olur.

D-Vitamini

Boston Üniversitesi Medikal Araştırma Merkezi öğretim üyesi Dr. T. Mc Alindon 1990 yılındaki son çalışmasında bakınız ne yazıyor: *"Eğer birçok insanın*

şikâyetlerinden biri olan diz kapağı romatizmanız varsa (arthritis) veya eklem bölgelerinizde aşınma (osteoarthritis) söz konusuysa, bu takdirde beslenmenize dikkat etmeniz ve güneş ışığından da yeteri ölçüde istifade etmeniz gerekir." Dr. Mc Alindon devamla *"Bu tür şikâyetleri olan ve muayene ettiğim hastalarımın çoğunda D-vitamini eksikliği vardı."* diye belirtiyor.

D-vitamini süt ve yumurtada ağırlıklı olarak bulunur. D-vitamini eksikliğinizi kapatmak için yumurta ve süt ağırlıklı beslenmeniz şüphesiz, kolesterolünüzü yükseltir. Bu nedenle eczanelerde D-vitamini takviyesi için tabletler satılmaktadır. Ancak bir hekime danışarak bu vitamin takviyesine ihtiyacınız olup olmadığını öğreniniz. D-vitamini eksikliğine karşı en iyi çözümlerden biri de güneş ışığıdır. Vücudumuzda bulunan **sterol** (sterolün temel maddesi kolesteroldür) ile güneş ışığı kimyasal reaksiyona girerek D-vitamini üretir. Bu nedenle güneş ışığında dolaşmak size doğal yoldan D-vitamini kazandırır. D-vitamini osteoarthritis rahatsızlığını tedavi etmez ama ilerlemesini yavaşlatır.

D-vitaminin önemli vazifelerinden biri kalsiyum ve fosforun vücudumuza alınmasında rol oynamasıdır. Bu da kemik ve diş yapımız için çok önemlidir. Osteoporoz rahatsızlığına karşı korunmak için D-vitamininin vücudumuzda yeteri oranda bulunması önemlidir. D-vitamini süt, yumurta, karaciğer ve bazı balık türlerinde bolca bulunur. D-vitamini ihtiyacı olanların başında bebekler ve çocuklar gelir. Çok hızlı bir gelişme çağında olan bu grup için D-vitamini sağlıklı kemik yapısının oluşması açısından önemlidir. Çocuklarda D-vitamini eksikliği rachitise neden olur. **Rachitis**, sırasıyla kemik dokusunun kireçlenmesine, kemiklerin yumuşamasına (osteomalazie) ve bacaklarda eğilmelere neden olur.

E-vitamini (Tokoferol)

E-vitamini çok yönlü ve araştırmacıları oldukça şaşırtan bir vitamindir. Her geçen gün E-vitamininin insan sağlığı üzerindeki yeni bir olumlu yönü ortaya çıkmaktadır. Değerli okuyucu, tüm canlılar hayatlarını bir denge ve düzen içerisinde sürdürürler. Kur' an-ı Kerim'de, Allah **"Ben yarattığım bu âlemi bir düzen, nizam ve denge üzerine kurdum"** buyurmaktadır. Her şeyin fazlası ve azı bu düzenli yaşamı bozar. Bu nedenle E-vitamininin aşağıda okuyacağınız faydalarından dolayı sakın aşırıya kaçmayınız. E-vitaminin aşırısı hem yorgunluk yapar hem de vücudumuz için bir toksine (zehir) dönüşür.

E-vitamini sadece bitkilerde bulunmaktadır. İnsan metabolizması E-vitaminini üretmez. Bu ihtiyacını sadece bitkisel besinlerden karşılar. Çünkü E-vitaminini sadece bitkiler sentezlemektedir. Bu nedenle bilim adamları ve hekimler E-vitamini takviyesini önermektedirler. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta

şudur: E-vitamini yağda çözünen bir vitamindir. Yani, vücudumuzdaki yağ dokumuzda depolanmakta olup vücudumuz ihtiyaç duydukça E-vitaminini buradan kullanmaktadır. Bu nedenle her gün tablet olarak alınması doğru değildir. Bu konuda lütfen hekiminize danışınız.

E-vitamininin orta yaş ve yukarısı için kalp rahatsızlıklarından koruyucu rolü büyüktür. Orta yaş üzerindeki 11.000 kişi üzerinde yapılan araştırmada E-vitamini, genel ölüm oranını %27 oranında, kalp rahatsızlıklarından dolayı ölüm oranını %41 oranında ve kanserin sebep olduğu ölümleri de %22 oranında azaltmıştır. Bu çalışma Amerika'da 1999 yılının Ağustos ayında National Institute on Aging kuruluşu tarafından açıklanmıştır. Yine Amerika'da USDA Tuft Üniversitesi Nutrition Research Center Boston tarafından yapılan açıklamada yaşlı insanlarda görülen bağışıklık sistemi zayıflığına karşı en uygun tedavinin E-vitamini takviyesi olduğu bildirilmiştir. Kısaca, E-vitamini insanların bağışıklık sistemini güçlendirici özelliğe sahiptir.

E-vitamini üzerine yapılan son bilimsel çalışmalardan biri de Japonya'dandır. Japon bilim adamları anjin hastası olan 104 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada E-vitamini eksikliği tespit etmiştir. Bunun üzerine anjin hastalarına E-vitamini takviyesi yapılmış ve şikâyetlerinde önemli ölçüde düzelme görülmüştür.

E-vitamini en çok sıvı yağlarda (özellikle mısırözü yağı), buğdayda, cevizde ve ıspanakta bulunur. Kepekli ekmekte de E-vitamini yönünden zengindir. Doğal E-vitaminin en etkili olanı (tablet olarak) soya fasulyesinden elde edilenidir.

A-vitamini (Retinol)

Yağda çözünen bütün vitaminler vücudumuzun yağ dokusunda depolanırlarken, belirli bir oranı da vücudumuzdan dışkı veya terleme gibi yollarla atılır. Ancak, depolanmalarındaki oran daha yüksektir. Bu nedenle yağda çözünen vitamin türlerini destekleyici tablet olarak almanız gerektiğinde yüksek dozlarda almamanız gerekir. Yukarıda da belirtildiği gibi vitaminlerin de fazlası vücudumuz için zararlıdır. A-vitamini insan vücudu tarafından üretilmeyen bir başka vitamindir. Bu nedenle dışarıdan besinlerle alınmak zorundadır.

A-vitamini ilk tanımlanan vitamindir. Milattan önce 1600 yıllarında eski Mısır yazılarında (papirüs) gece körlüğüne karşı sığır karaciğerinin yenilmesi önerilmektedir. Artık bunun nedenini biliyoruz. Sığır karaciğeri en zengin A-vitamini kaynağıdır.

A-vitamininin çok farklı formları vardır. Hem bitkisel hem de hayvansal be-

sinlerde bulunur. Hayvansal besinlerde A-vitamini olarak bulunurken, bitkilerde A-vitamini olarak bulunmaz. Vücudumuz hayvansal besinlerdeki A-vitaminini daha kolay ve doğrudan A-vitamini olarak alırken, bitkilerdense A-vitaminin ön basamağı olan karoten olarak alır. Bitkilerin pigmentlerinde A-vitamininin ön basamağı (precursor) olarak bulunur. Bulunduğu bu ön basamağa da **karoten** (carotene) adı verilir. Karoten bulunduğu besine sarı veya turuncu renk kazandırır. Bitkilerden aldığımız karoten, vücudumuza alındıktan sonra metabolizmamız tarafından A-vitaminine dönüştürülür. Karotenlerin de yaklaşık 400' ün üzerinde çeşidi vardır. Bunlardan en çok bilineni ve en aktif olanı **beta-karoten**dir.

A-vitamininin insan vücudundaki önemi çok büyüktür. Işığı, görmemiz için gerekli görme reaksiyonlarına dönüştüren en önemli araç A-vitaminidir. Çocukluk yıllarınızdan hatırlayınız *"Bol havuç yersen gözlerin daha iyi görür"* önerisinin arkasında yatan gerçek, havuçta bolca bulunan b-karotendir(A-vitamininin ön basamağı). Bu vitamin hücrelerimizin ve dokularımızın korunması içinde vazgeçilmezdir. Anne rahminde plasentanın gelişmesinde, testosteron hormonunun üretilmesinde, bağışıklık sisteminin özellikle enfeksiyonlara karşı güçlenmesinde, bağırsak (kolon) ve akciğer hücrelerimizin dış yüzeyindeki hücrelerin mukozal salgı yapmasında yardımcı ve gerekli olan yine A-vitaminidir. Işığa duyarlı hücreleri ultraviole ışığın zararlarına karşı koruyan da A-vitaminidir. A-vitamininin eksikliği durumunda bu hücreler **keratin** (kükürt içerikli protein) salgılamaya başlar. Bunun sonucu da, bu hücrelerin ölümü veya enfeksiyona olan yatkınlığıdır. A-vitamini T- ve B- hücrelerinin aktive edilmesinde de önemli rol oynar. T- ve B- hücrelerinin aktive olması demek, bağışıklık sisteminin güçlenmesi anlamına gelir. Normalde insan vücudu A-vitaminini bir yıllık depolama kapasitesine sahiptir.

Avrupa'da taze havuç suyu sıkılan dükkânlarda, içmek için havuç suyu sipariş ettiğinizde size *"Bir iki damla sıvı yağ damlatalım mı?"* diye sorarlar veya taze havuç suyu satan bu yerlerde genelde sıvı yağ bulunur ve sizin talep etmeniz durumunda bir iki damla sıvı yağ damlatırlar. Bunun sebebiyse yukarıda belirtildiği gibi A-vitaminin yağda çözünme özelliğidir. Bir iki damla sıvı yağla karıştırarak içtiğiniz zaman, havuç suyundaki vitaminin vücudunuz tarafından daha kolay ve daha fazla emilmesine yardımcı olursunuz.

DİKKAT !

■ Avrupa'da ve özellikle Amerika'da çok farklı vitamin, mineral ve bitkisel biyoflavonoidler (bakınız: Biyoflavonoidler) veya bunların değişik oranlardaki karışımları ya da bazı bitkilerden elde edilmiş yüzlerce değişik etkin madde (quercetin, hesperedin, lykopen, alliin, beta karoten gibi) satılmaktadır. Artık ülkemizdeki eczanelerde de bu türden yardımcı ilaçlar (supplement) ithal edilerek satışa sunulmuştur.

Değerli okuyucu, tüm bu maddelerin insan sağlığı açısından faydalı oldukları tartışılmazdır. Çünkü bu etkin maddeler uzun araştırmaların ve klinik deneylerin sonucunda bulunmuş ve geliştirilerek insanlığın hizmetine sunulmuştur. Ancak, benim bu konudaki görüşüm şudur: Bu etkin maddeler, özellikle biyoflavonoidler, saflandırılmış halde satılmaktadır. Saf haldeki biyoflavonoidler, hiç bir zaman doğal yollardan alınana benzemezler. Çünkü bu etkin maddeleri destekleyen medyatörler ve diğer bazı yardımcı maddeler yoktur. Saf halde alınan bu etkin maddeler etkisi daha hızlı etki edebilir, ama saf halde olmaları yan etki yapabilmektedir. Bu nedenle genel olarak bu tür yardımcı bitkisel ilaçları genelde uzun müddet kullanmamak gerekir. Mutlaka belirli bir süre kullandıktan sonra ara vermek gerekir.

Bu konudaki önerimi bir örnekle açıklamak istiyorum. **Lykopen** (domateste bol bulunur) veya **sulforafen** (brokolide bol bulunur) prostat ve idrar kesesi kanserine karşı hem önleyici hem de tedavi edici güce sahip iki etkin maddedir. Her iki biyoflavonoid (lykopen ve sulforafen) de saflaşdırılmış haliyle eczanelerde satılmaktadır. Bunları doğal oldukları ve kanserden korunmak için sürekli almak doğru değildir. Belirli bir süre aldıktan sonra mutlaka ara vermek gerekir.

Bu noktada benim önerim bunları içerdikleri besin üzerinden bir kür olarak tüketmektir. Örneğin, kendinize bir iki hafta boyunca brokoli kürü uygulayabilirsiniz. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz: Bir iki hafta boyunca her gün taze olarak 250 gram brokoliyi 3-4 dakika 600 - 700 ml suda pişirip suyunun yarısını sabah diğer yarısını da akşam yemeğinde içer, pişmiş brokolinin kendisini de öğle yemeğinizde salata olarak tüketirsiniz. İki hafta tamamlandıktan en az iki ay sonra zaman zaman birer haftalık kür yaparak sağlığınıza büyük oranda yardım etmiş olursunuz. Pişmiş brokolinin kendisi de aynı zamanda kolesterolü düşürmektedir. Brokolinin kendine özgü selülozik matris yapısı bağırsaklardaki kolesterolü bir sünger gibi emmekte ve dışkıyla atılmasını sağlamaktadır. Domatesin içer-

diği lykopenden yararlanmak yani, prostat kanserini önleyici gücünden faydalanabilmek için de buna benzer kürleri zaman zaman uygulayabilirsiniz.

Bilimsel çalışmalar E-vitaminin bazı rahatsızlıklarda önleyici rolü olduğunu kanıtlanmıştır. Bunlar, kalp, şeker, Parkinson, epilepsi, romatizma, katarakt ve kanserdir. Bu amaçla günlük 100 mg ile 200 mg'a kadar E-vitamini alınımı tavsiye edilmektedir. Ancak, yukarıda bahsedildiği gibi, E-vitaminini sürekli kullananlar yorgunluk hissedebilir. En doğrusu hekime danışmadan gelişi güzel şekilde vitamin almamaktır.

Değerli okuyucu, size saf haldeki biyoflavonoidlerin yan etkileri olabileceğini belirttim. Bu nedenle saf haldeki madde kullanımını ne kadar doğal olursa olsun faydalı ve önleyici diyerek alışkanlık haline getirmeyiniz. En doğrusu ve en faydalısı, besinleri (sebze ve meyve) bu konuda içerdiği etkin maddesine göre seçip belirli zamanlarda kürlerini yapmaktır.

>>> 100 GRAM BESİNDE BULUNAN ORTALAMA A-VİTAMİNİ MİKTARLARI

Balık ciğeri	24 mg
Sığır ciğeri	14 mg
Havuç	1.6 mg
Maydanoz	1.2 mg
Tereyağı	0.7 mg
Ispanak	0.5 mg

K-vitamini *(phyllochinon)*

K-vitamininin en önemli iki görevi, kemik oluşumunda ve kanın pıhtılaşmasında rol oynamasıdır. Kemik yapısının oluşumunda D-vitaminiyle ortak çalışır. K-vitamininin kaynağı koyu yeşil renkli sebzelerdir. Bunlardan bazıları, ıspanak, maydanoz, mangold, lahana ve soya fasulyesidir. K-vitamini eksikliğinin başlıca belirtisi kanamadır. Dengeli ve çok yönlü bir beslenmede K-vitamini eksikliğinin söz konusu olması hemen hemen mümkün değildir. K-vitamini sindirim sistemimizde bulunan bakteriler tarafından bir miktar üretilmektedir. Yeni doğmuş bebeklere hekimleri tarafından başlangıçta bir miktar K-vitamini verilir. Bunun sebebiyse, yeni doğmuş bebeklerin sindirim sistemlerinde henüz K-vitaminini üreten bakterilerin olmayışıdır. Bu nedenle yeni doğmuş bebeklerde henüz kan

pıhtılaşması yeteri kadar gelişmemiştir. Hekimler kan pıhtılaşma kapasitesini korumak amacıyla başlangıçta K-vitamini verebilirler.

Yetişkin insanlarda da bazı şartlar altında K-vitamini eksikliğine neden olan faktörler vardır. Enfeksiyonel bir rahatsızlıktan dolayı uzun süre alınan antibiyotikler sindirim sistemindeki K-vitamini üreten faydalı bakterileri de yok etmekte, bunun sonucunda da K-vitamini eksikliği ortaya çıkabilmektedir. K-vitamininin fazlası da kanın pıhtılaşmasını artıracağından ve dolayısıyla da kanın akıcılığını yavaşlatacağından kalp krizi geçirme riski olan hastalar için olumsuz etki gösterebilir. Kalp krizi geçirme riski olan hastalara bu nedenle kanın pıhtılaşmasını engelleyici (antikoagulant) yani halk dilinde kan sulandırıcı ilaçlar verilir. Kanın sulanması demek kanın damarlarda rahatlıkla akması, dolayısıyla da kalbin yorulmaması demektir.

Kalp hastalarının dengeli beslenmelerinde dikkat edeceği noktalardan biri de kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Kalp hastaları zengin K-vitamini içeren besinleri ölçülü olarak tüketmelidir. Kısaca, zengin K-vitamini içeren besinleri ne kadar tüketirlerse, kan pıhtılaşması oranı o kadar yükselecek, dolayısıyla kanın akışkanlığı azalacak ve bu da kalbi yoracaktır.

Son birkaç yıldır tüm dünyada **olestra** adında yeni bir yağdan bahsedilmektedir. Olestranın en büyük özelliği vücudumuz tarafından kullanılmadan (enerji vermeden) ve absorplanmadan (bağırsaklardan emilmeden) vücuttan çıkmasıdır. Bu yağ özellikle kızartmalarda ve hazır paketlenmiş patates cipslerinde kullanılmaktadır. Bu da tüketici tarafından tabi ki tercih edilecek bir özelliktir. Kilolu insanlar ve kilolarını korumakta zorluk çeken kişiler içinse biçilmiş kaftandır. Ancak, çok geçmeden bilim adamlarının araştırmaları bu yağın (olestra) insan vücudundaki K-vitamini deposunu boşalttığını ortaya koymuştur. K-vitamini eksikliğinin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini yukarıda okudunuz. Yani bu yağın kullanımında olmak ve bu yağla işlem görmüş hazır besinlere (patates cipsi gibi) karşı da dikkatli olmak gerekir. K-vitamininin bol bulunduğu besinler lahana, maydanoz, ıspanak, turp, havuç, midye ve portakaldır.

Suda çözünen vitaminler (C, B_1, B_2, B_6, B_{12})

B-vitaminleri, B_1, B_2, B_6, B_{12} ve C-vitamini suda çözünen vitaminlerdir. Vücudumuzun su içeren tüm bölümlerinde bu vitaminler var demektir. Kısaca, bu vitaminlerin depolandığı bölgeler vücudumuzun su içeren (örneğin kan ve hücrelerimiz gibi) kısımlarıdır. Bu vitaminler, suda çözündüğünden dolayı, yağda çözünen vitaminlerde olduğu gibi uzun süre vücudumuzda depolanmaları mümkün değildir. Çünkü bu vitaminleri böbreklerimiz üzerinden idrar ve terle-

me yoluyla devamlı kaybetmekteyiz. İşte bu nedenlerden dolayı, suda çözünen bu vitaminleri her gün besinler yoluyla almak ve takviye etmek durumdayız.

B_{12} vitamini *(cobalamin)*

Sadece hayvansal besinler yoluyla alabildiğimiz B_{12} vitamini, alyuvarların oluşumundaki en önemli vitamindir. Sinir sistemini güçlendiren ve bazı sinirlerin tamiri için gerekli olan bu vitamin, derimiz, büyümemiz ve gelişmemiz için gereklidir. B_{12} vitamini bağırsaklarımızdaki bakteriler tarafından üretilir. Bu vitaminin bağırsaklarımız tarafından emilebilmesi için sağlıklı bir bağırsak sisteminin ve yine sağlıklı bir bağırsak florasının olması gerekir. Bitkisel besinlerle beslenen vejeteryanlar her ne kadar bitkiler üzerinden bu vitamini alıyorlarsa da bu alım yeterli değildir. Çünkü bitkisel besinlerde bu vitamin yok denecek kadar az olduğundan, vejeteryanların B_{12} vitamini takviyesine ihtiyacı vardır. Hamile kadınların da hamilelik dönemlerinde bu vitamine ihtiyaçları vardır. Bu konuda lütfen hekiminize danışınız. Çünkü hamilelik dönemlerinde bazı minerallerin ve vitaminlerin yetersizliği bebek için irreversible (geri dönüşü olamayan) rahatsızlıklara neden olabilir.

*«Orta yaş ve üzerindeki insanlarda görülen akciğer enfeksiyonu rahatsızlıklarına yakalananlarda çoğunlukla B_{12} vitamini eksikliği gözlenmiştir. Yine bu yaş grubundaki insanların B_{12} vitamini eksiklikleri varsa akciğer enfeksiyonlarına karşı aşılanmaları (örneğin **grip aşısı**) yeterli olamamaktadır.»* Bu açıklama 1996 yılında iç hastalıkları üzerine bilimsel makaleleriyle ünlü bir tıp dergisi olan *Annals of Internal Medicine, 1996: 124:299-304, 338-340* sayısında yayınlanmıştır. Bu makale B_{12} vitamininin ne denli önemli bir fonksiyonu olduğunu vurgulamaya yetiyor. Grip aşısının yeterli olamayışının nedeni B_{12} vitamini eksikliğidir. Çünkü aşı vurulduğu zaman vücutta akciğer enfeksiyonuna neden olan bakterilere karşı yeterli antikor oluşamamaktadır. Antikorların vazifesi, herhangi bir şekilde ileri zamanlarda vücuda akciğer enfeksiyonuna neden olacak bakteriler girdiği takdirde onlara karşı hemen savaş açmaktır.

B_{12} vitamininin vazifesi bu kadar da değildir. Mide rahatsızlıkları olanlarda B_{12}- vitamini yeterli derecede alınamaz. Mide duvarı hücrelerinde üretilen intrinsic faktörü, B_{12}-vitaminin ince bağırsaklara taşınmasını sağlar. Ülser gibi bazı mide rahatsızlıkları durumunda mide intrinsic faktör üretemez. Bu durumda B_{12}-vitamini ince bağırsaklara taşınamaz ve B_{12}-vitamini eksikliği baş gösterebilir.

B_{12} vitamini eksikliğinin ortaya çıkması çok ender bir durumdur. Eksikliğinin neden olduğu şikâyetlerin başlıcaları halsizlik ve yorgunluktur. Yorgunluk

özellikle kol ve bileklerde daha yoğundur. Dil üzerinde yara açılması veya dilin aşırı hassaslaşması, mide bulantısı, iştahsızlık, kilo kaybı, ağız kenarında yara açılması, depresyon, baş ağrısı, hafıza zayıflığı, solgun bir yüz, kısa aralıklarla nefes alıp vermek bu şikâyetlere örnektir.

DİKKAT !

■ B grubu vitaminlerini kullanıyorsanız, suyla almayı tercih ediniz. Portakal, greyfurt gibi zengin C-vitamini içeren meyve sularıyla beraber almamaya özen gösteriniz. Eğer, C-vitamini içeren meyve suları içecekseniz, aralarında en az bir saat zaman farkı olmalıdır. Çünkü C-vitamini, B-vitaminlerini parçalama özelliğine sahip olduğundan beraber alınmamaları gerekir. Sigara da B vitamini absorblanmasını (vücudumuz tarafından emilmesi) yavaşlatmaktadır. Alkolse B-vitamini eksikliğine neden olur. **Gut rahatsızlığınız varsa hekiminize danışmadan B_{12} vitamini takviyesi yapmayınız.**

B_{12} vitaminine ihtiyacı olanlar,vejeteryanlar, aşırı alkol ve sigara kullananlar ve mide ameliyatı geçirip de midesinin bir kısmı alınmış olanlardır.

B_{12} vitamini çoğunlukla balık, süt ve süt ürünlerinde (yoğurt, çökelek ve peynir gibi), sığır etinde ve sığırın karaciğerinde bulunur.

B_1 Vitamini *(Thiamin)*

Vitamin B_1, karbonhidrat metabolizması (şekerin vücudumuzda biyokimyasal kullanılması), yağ metabolizması ve sinir sisteminin iletişimi (impuls) için gereklidir. Bu vitaminin eksikliği durumunda ortaya çıkan hastalığa **beri-beri** denir. Daha çok doğu Asya ülkelerinde görülen bir hastalıktır. Doğu Asya insanı ağırlıklı olarak pirinçle beslenir. Pirincin işlenmesini kolaylaştırmak amacıyla bu ülkelerin pirinç üreticileri, pirinç soyma makineleri kullanmaya başlamıştır. Bu makinaların kullanılmasından sonra beri-beri hastalığı da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunun sebebiyse pirinç soyma makinalarının pirinçte B_1 vitamininin zengin olarak bulunduğu ince kabuğu da uzaklaştırmasıdır. Bunun sonucunda temel gıda maddesi olan ve pirinçten alınması gereken B_1 vitamini alınamadığından, bu vitaminin eksikliği söz konusu olmakta ve beri-beri hastalığı ortaya çıkmaktadır.

Vitamin B_1' in vücudumuzdan kolayca atılmasına neden olan veya bu vitaminin vücudumuzdaki dengesini olumsuz yönde etkileyen neden fazla çay, kahve ve alkol kullanımıdır. B_1 vitamininin sıcağa hassas olması nedeniyle bu

vitamini içeren besinlerin uzun süre pişirilmemesi gerekir. En fazla bulunduğu besinler bezelye, enginar, pirinç, kuru fasulye, soya fasulyesi, buğday, arpa ve yulaftır. Balık ve karaciğerde de fazlaca B_1 vitamini bulunmaktadır.

B_2 Vitamini *(Riboflavin)*

Metabolizma için gerekli olan bu vitamin mukoza salgısı ve özellikle de ağızdaki salya salgı yapısının enfeksiyonlara karşı korunabilmesi için gereklidir. Doku gelişmesi ve enzimlerin oluşması için de önemlidir. B_2 vitamininin görme fonksiyonu için önemi büyüktür. Çünkü gözlerin yeterli derecede oksijenle beslenebilmesi bu vitaminin yeterli olmasına bağlıdır. Böylece, B_1 vitamininin eksikliğinden kaynaklanan göz yorgunluğu da ortadan kalkar. B_2 vitamininin kaynağı süt, et, böbrek, karaciğer ve yürektir. Ayrıca, yumurta, tavuk göğsü, balık ve maya da önemli B_2 vitamini kaynaklarındandır.

B_6 Vitamini *(Pyridoxin)*

Protein metabolizması (etin vücudumuzda parçalanabilmesi) için gerekli bir vitamindir. B_6 vitaminin eksikliği çok farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olur. Östrojen ve progesteron hormonlarını düzenleyici özelliğinin olması çok önemli bir vitamin olduğunun kanıtıdır. Bu vitaminin eksikliği ruhsal problemlerin ortaya çıkmasında da rol oynamaktadır. Cilt bozuklukları ve sinirsel bozukluklar B6 eksikliğinden kaynaklanabilmektedir. Bayanların hamilelik dönemlerinde bu vitamine daha fazla ihtiyacı vardır. Muz, brokoli, ıspanak, ekmek, balık, tavuk ve kırmızı et B_6 açısından oldukça zengindir. Bu vitamini vücudunuza aşırı derecede yüklediğiniz takdirde el ve ayaklarda uyuşma olabilir. Ancak, bu gibi yan etkiler dozu düşürdüğünüz takdirde ortadan kalkar.

Birçok kadının regl dönemine girmeden bir veya birkaç gün önce, bedensel veya ruhsal olarak geçici şikâyetleri olmaktadır. Bunlar, gerginlik, karın bölgesinde ağrı, baş ağrısı, dokularda su birikimi ve depresyon olabilir. Tıpta buna PMS (Pre Menstruel Syndrom= regl öncesi sendrom) denir.

İngiltere'de bir grup İngiliz bilimadamı 1999 yılında, İngiltere'de yayınlanan ünlü tıp dergisinde *(British Medical Journal Vol. 318, 1999, S. 1375-81) B6* vitamininin regl dönemlerini depresif geçiren bayanlar üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Regl öncesinden başlayarak bitimine kadar günde 50 ile 100 mg B6 vitamini önermektedirler. Günlük bu miktarda alınan B_6 vitamininin herhangi bir yan etkisi yoktur, ancak bu miktarın üzerine çıkmamak gerektiği de bilinmelidir.

C Vitamini *(askorbik asit)*

Bütün vitaminler içerisinde hakkında en çok konuşulan ve yazılan vitamindir. Bütün vitaminlerin kralıdır dersek abartmamış oluruz. Ancak, bu vitaminin alım şekli ve dozajı (miktarı) tahmin edilenden çok daha önemlidir. C-vitamininin dengeli olarak alınması çok önemlidir. Fazlası veya eksikliği oldukça önemlidir. Fazla alınan C-vitamini **yorgunluk**, **kabızlık** ve **taşikardiye** neden olabilmektedir.

Kabızlık şikâyeti olanların C-vitaminini fazla almamaları gerekir. Ne ilginçtir ki, C-vitamini dengeli bir biçimde alındığı takdirde de kabızlığı önlemektedir. Sık sık kabızlık çekenlerin dengeli C-vitamini alımına dikkat etmesi gerekir.

Tüm vitaminler arasında en önemli yeri olan ve en ön sırayı alan C-vitaminidir. Tüm mineraller arasında de en ön sırayı alan, hayati önemi çok büyük olan ve çok fonksiyonlu olan demirdir. Hemen belirteyim demirin alınması (vücudumuzda emilmesi) büyük oranda C-vitamini dengesine bağlıdır. C-vitamininin eksikliği vücudumuzda demir alınımını önemli ölçüde engellemektedir.

Bu vitaminin eksikliği durumunda ortaya çıkan rahatsızlığa **skorbut** denir. C-vitamininin kimyasal adı olan askorbik asit, skorbut hastalığının karşıtından türetilmiştir **(Anti-Skorbut)**. Skorbut, diş eti kanamalarına ve kas içi kanamalara neden olmaktadır. Eskiden uzun gemi yolculuğu yapan gemi personelinde sık görülen bu hastalık yüzünden, binin üzerinde gemici hayatını kaybetmiştir. Bu uzun seyahatler esnasında gemiciler C-vitamini içeren taze sebze ve meyvelerden uzak kaldığından skorbut hastalığına yakalanmışlardır. Kaptan Vasco de Gama 1498 yılında Afrika seyahatinde 160 tayfasından 100 tanesini skorbut hastalığından kaybetmiştir. Günümüzde bu rahatsızlık neredeyse tamamen ortadan kalkmıştır. İleri yaştaki insanlarda ender görülen C-vitamini eksikliği az miktarda meyve sebze tüketiminden kaynaklanmaktadır.

C-vitamininin en büyük özelliği vücudumuzda oluşan serbest radikalleri yok etmesidir. Serbest radikaller (free radicals) damar sertliğine ve kansere neden olabilmektedirler. C-vitamini bu serbest radikalleri nötralize etme (zararsız hale getirme) özelliğinden dolayı **antioksidan**dır. C-vitamini yine besinler yoluyla aldığımız **nitrit**in bağırsaklarımızda nitrozamine dönüşmesini de engellemektedir. **Nitrozamin**in kolon kanserine (bağırsak kanseri) sebebiyet verdiği birçok bilim adamı tarafından savunulmaktadır. Diş çürümelerini önlenemede ve de kırılan kemiğin kolay kaynamasında önemli rol oynar.

Değerli okuyucu, bazı kitap ve dergilerde C-vitamininin günlük dozajının 1000 - 1500 mg kadar olabileceği belirtilmekte veya bu miktar tavsiye edil-

mektedir. Bu kesinlikle yanlıştır. C-vitaminin günlük alım miktarı 75 - 100 mg'ı geçmemelidir. Çok özel şartlar altında yüksek dozajlara hekimin önerisi doğrultusunda çıkılabilir. Örneğin ışın tedavisi (radyoterapi) gören hastalarda veya ameliyat sonrasında bu durum söz konusudur.

Sebzelerinizi ne kadar küçük dilimlerseniz, o kadar çok C-vitamini kaybolmasına neden olursunuz. Aynı şey salata yaparken de geçerlidir. Marul, domates ve salatalıklarınızı küçük küçük doğramayınız. C-vitamini suda çözünen bir vitamin olması nedeniyle, salata türü besinleri uzun süre su içinde bekletmeyiniz. Bazı kadınlar diriliğini (gevrekliğini) yitirmiş marulları su içinde bekleterek, gevrekliğini geri kazanma yoluna giderler. Bu ne yazık ki çok yanlış bir uygulamadır. Çünkü suda ne kadar çok bekletirseniz, o kadar çok C-vitamini suya geçmektedir. Bu kural suda çözünen vitaminler içeren tüm sebzeler için geçerlidir.

Sebzelerinizi özellikle **mikrodalga fırın veya düdüklü tencere**de pişirmeyi tercih ediniz. Düdüklü tencere sebzelerin havayla olan temasını kestiğinden ve daha çabuk pişirdiğinden C-vitamininin daha az oksitlenmesini (bozulmasını) sağlar. Aynı şekilde mikrodalga fırın kısa zaman içerisinde pişirme özelliğine sahip olduğundan C-vitamininin daha az bozulmasına neden olur. Ayrıca, her iki durumda da az su kullanılması avantaj sağlamaktadır.

C-vitamininin soğuk algınlığına ve enfeksiyonel rahatsızlıklara karşı bir takviye olduğu gerçektir. Ancak, C-vitaminini bir ilaçmış gibi düşünüp bol bol C-vitamini kaynaklarına yönelmek, hatta daha da ileri giderek C-vitamini tabletleri almak yanlıştır. Kış aylarında soğuk algınlığını veya gribi önleyici olarak C-vitaminin bol olduğu besinleri (sebze ve meyve) tercih etmek en doğrusudur. Aksi takdirde gün boyu portakal suyu içmek fayda yerine zarar verir. C-vitamini fazla alındığı zaman tıpkı E-vitamininde olduğu gibi yorgunluk yapar ve böbrek taşı oluşma ihtimali olan insanlarda da böbrek taşı riskini artırır. Dengeli ve ölçülü olarak alınan C-vitamini sağlığımız ve bağışıklık sistemini güçlendirmemiz için çok önemlidir.

C-vitamininin besinlerdeki stabilitesi (dayanıklılığı)

C-vitamini havadaki oksijenden çok kolay etkilendiği için kısa zamanda bozulmakta ve özelliğini yitirmektedir. Bu yüzden taze sıkılmış meyve sularınızı fazla bekletmeden içmeniz tavsiye edilir. Taze sıktığınız meyve sularınızı buzdolabında koruyarak daha sonra içmek yerine, her defasında içeceğiniz kadarını taze sıkmalısınız. Sebzelerde durum biraz daha farklıdır. Örneğin, 20 0C da bekleyen sebzeler içerdiği C-vitamininin günde yaklaşık %10' unu kaybetmektedir. Patates ilk bir ay içerisinde içerdiği C-vitamininin %50' sini kaybetmekte-

dir. 15 0C' ta 6 ay bekleyen bir elma içerdiği C-vitamininin neredeyse tamamını kaybetmektedir.

C-vitamini ve konserve

C-vitamini hazır besinlere eklenerek bakteri üremesine engel olmak amacıyla kullanılır. Çünkü bu vitamin asidik özelliği bulunduğu ortamın asitliğini artırır. Böylece asidik ortamda bakterilerin çoğalması büyük ölçüde yavaşlatılmış olur. Nitrat ve nitrit içeren salam, sucuk ve sosise özellikle C-vitamini ilave edilir. Bunun sebebi nitrat ve nitritin kanserojen olan nitrozamine dönüşmesine engel olmasıdır. (bakınız: Nitrat ve nitrit)

C-vitamini ve derin dondurulmuş sebzeler

Çok sık sorulan sorulardan bir tanesi de derin dondurulmuş sebzelerin C-vitamini bakımından değer kaybına uğrayıp uğramadıklarıdır. Derin dondurulmuş sebzelerde (-18 0C da) C-vitamininin yok olması ve zarar görmesi oran olarak azdır. Bu durumu aşağıdaki tabloda kolayca görmek mümkündür.

Sebze	Vitamin - C mg/100g Sebzede	Ay olarak Depolama	Değişime uğramayan vit-C %
Karnabahar	78	4	95
		8	55
		12	50
Taze Fasulye	14	4	85
		8	85
		12	70
Brokoli	78	4	80
		8	80
		12	75
Ispanak	31	4	85
		8	50
		12	45

Görüldüğü gibi derin dondurucudaki brokoli 8 ay boyunca içerdiği C-vitamininin %80' ini koruyabilmektedir. Taze fasulyeyse 8 ay boyunca içerdiği C-vitamininin %85' ini korumaktadır. Sonuç olarak, derin dondurulmuş sebzelerin C-vitaminini tamamen kaybettiği doğru değildir.

C-vitamininin demirle ilgisi 1

İnsan metabolizmasındaki demir üzerine yaptığım çalışma ve araştırmalarımdan çıkardığım önemli bir sonuç da demirin vücudumuz tarafından alınabilmesi için C-vitamini düzeyinin de mutlaka normal düzeylerde olması gerektiğidir. Eğer C-vitamini eksikliği söz konusuysa demirin vücudumuz tarafından emilmesi de o oranda azalmaktadır. Özellikle, hamile kadınların hamilelik dönemlerinde demir dengesi çok önemlidir. Bu nedenle hekimleri tarafından demir takviyesi önerilen hamile kadınların günlük C-vitamini ihtiyaçlarını mutlaka karşılamaları gerekir. Yetişkin insanlarda günlük C-vitamini ihtiyacı 75 mg'dır. Bu değer hamilelerde günlük 150 mg'dır. Sigara kullananların günlük C-vitamini ihtiyacı kullanmayanların neredeyse iki katıdır. Demir tableti kullanmanız hekiminiz tarafından önerilmişse, benim tavsiyem demir ilacınızı bir bardak portakal suyuyla almanız yönündedir. Çünkü portakal suyu C-vitamini bakımından oldukça zengindir.

C-vitamininin demirle ilgisi 2

C-vitamininin kanda bulunan demirin (transferrin) organlara taşınarak burada yer almasında, (ferritin), kemik iliğinde ve karaciğerde depolanmasında görevi çok önemlidir. C-vitamininin eksikliği durumunda bu işlem bozulmaktadır.

C-vitamini ve sigara içenler

İsviçre'de ETH Üniversitesi'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre günde yirmi sigara içenlerin kanındaki C-vitamini %25 oranında azalmaktadır. Otuz tane içenlerdeyse bu oran %40' a çıkmaktadır.

C-vitamininin bol bulunduğu besinler taze dolmalık biber(yeşil veya kırmızı), lahana, maydanoz, turunçgiller, çilek, brokoli ve kıvırcık salatadır. Isırgan da gerçek bir vitamin deposudur. 100 gram ısırgan 175 mg C-vitamini içerir. Isırgan kullanma şekline göre insana şifa veren ve bazı noktalarda da tedavi gücü yüksek bir bitkidir (bakınız: Isırgan). Dünyada en zengin C-vitamini Avustralya'da billygoat olarak bilinen bir erik türünde bulunmaktadır. 100 gram billygoat eriği

5000 mg (= 5 g) C-vitamini içerir. Evet, matbaa hatası değil 5000 mg.

Bir günde tüketilen tek bir portakal artı yarım marul, günlük C-vitamini ihtiyacını karşılamaya yeterlidir.

Aklınıza bir günde iki-üç tane portakal yenildiği takdirde buradan alınan C-vitamini fazlalığının zarar verip vermeyeceği sorusu gelebilir. Doğal yoldan alınan besinlerdeki vitaminlerin, eğer bir başka rahatsızlığınız yoksa zarar vermesi mümkün değildir. Çünkü doğal yoldan alınan sebze ve meyvelerin içerisinde vitaminlerle ortak çalışan binlerce çeşit biyoflavonoidler (bakınız: Biyoflavonoidler) vardır. Tüm bu dengeyi kuran biyoflavonoidlerdir. Günümüz bilimi bunlardan yaklaşık 100 tanesinin insan sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koyabilmiştir. Diğer binlerce biyoflavonoidin ne gibi bir fonksiyonu (vazifesi) olduğu bilinmemektedir.

Benim 1999 yılında tanımladığım ve brokolideki biyoflavonoidlerden olan **saracon** maddesi iyi huylu prostat büyümesine **(benigne prostat hiperplazi)** karşı etkin bir maddedir. Saracon ayrıca prostatite (prostat içi enfeksiyon) karşı da başarıyla kullanılan yardımcı bir antibiyotik özelliğe sahiptir. Saracoglu yöntemlerine göre brokoliyle prostat büyümesi ve prostatitis tedavisi Amerika ve Almanya'daki internet sayfalarında görüntülenmekte, her gün dünyanın çeşitli ülkelerinden onlarca insan brokoliden gördüğü yararı bu forumlara ve bana bildirmektedir.

Değerli okuyucu, benim burada vurgulamak istediğim: Günümüz biliminin bitkilerin içerisindeki faydalı etkin maddelerin %1' ini bile tanımlayamadığıdır. Bence kanserin çaresi bile bitkilerdeki yüz binlerce biyoflavonoidden bir veya bir kaçında gizlidir. Peygamber Efendimiz eline bir bitkiyi aldığı zaman **"Yarabbi, bana bu nimetin hikmeti göster"** der. İşte bilim adamlarının da işi Allah'ın yarattığı sonsuz nimetleri incelemek, araştırmak ve içlerindeki hikmeti (etkin maddeyi) insanlığın hizmetine sunmaktır.

AÇIKLAMA 8
KADINLARIN REGL DÖNEMLERİNDEKİ ŞİKÂYETLERİ

Bazı kadınların regl dönemi hem ağrılı hem de depresif geçmektedir. Bu tür şikâyeti olanlara öncelikle arslanpençesi kürünü öneririm (bakınız, Arslanpençesi) Eğer arslanpençesini bulamıyorsanız, bu takdirde civanperçemini öneririm (bakınız: Civanperçemi). Ancak eklemeliyim ki arslanpençesinin yerini hiç bir bitki dolduramaz.

Bazı kadınların regl dönemi çok daha ağır geçmekte ve *"İçim çekiliyor, baygınlık geçirmek üzereyim, içim taşıyor, içim patlıyor, aşırı gerginim, hiç bir*

yer bana huzur vermiyor veya korkuyorum " şeklinde şikâyetlerini ifade etmeye çalışmaktadırlar. Bazı durumlarda vücutlarında kasılmalar da olabilmektedir. Bu tür şikâyeti olanların regl dönemlerinin hemen öncesinden regl dönemlerinin bitimine kadar, bol tarçınlı tatlı tüketmeleri çok faydalıdır.

Genelde kadınlar regl dönemine birkaç gün kala bazı şikâyetlerinin ortaya çıktığından bahseder. Bunların başlıcaları sıkıntı, depresyon, elde, ayaklarda ve yüzde şişmeler, stres ve baş ağrısıdır. Türk mutfağından eksik olmayan tarçın kadınların bu döneminde gerçek bir rahatlatıcı ve stres yok edici güce sahiptir. Regl dönemi başlamadan birkaç gün önce yapılacak tatlılarda kullanılacak bolca tarçın hem damak zevkini artıracak hem de regl döneminde sağlığı yakalamada büyük rol oynayacaktır. Regl dönemindeki kadınların, akşam yatarken yiyecekleri bir porsiyon tatlı, güne huzurlu ve rahat başlamalarını sağlar. Yine güne ilk olarak tatlı yiyerek başlanması ve gün boyu tatlı alımına ölçülü olarak devam edilmesi regl döneminde depresyon yaşanmasını önler ve gerginliği alır.

Dünyaca ünlü birçok sağlık dergisinde, kadınların regl döneminde ve öncesinde şekerli gıda tüketimini sınırlamalarının faydalı olacağı savunulmaktadır. Bu tür yazıları hep hayretle karşılamışımdır. Kadınların bu dönemde şeker tüketimini kısıtlamaları değil, artırmaları gerekir.

Regl döneminde pek çok kadın vücudunda oluşan şişmelerden şikâyetçidir. Estetik açıdan can sıkıcı olan bu durumdan kurtulmanın en kolay yolu kurutulmuş kiraz sapıdır. Kiraz sapını kaynatıp içmek hem dolaşımı kolaylaştırmakta, hem toksin atmakta, hem de vücutta oluşan şişliği (özellikle yüz kısmında) yok etmektedir. Kiraz sapı aynı zamanda çok iyi bir idrar söktürücüdür (diüretik). Kiraz sapının tazesi de aynı etkiyi gösterir. Mevsiminde satın aldığınız kirazların saplarını toplamanızı ve gölgede (güneşe göstermeden) kurutmanızı tavsiye ederim. Kurutulmuş kiraz sapı aktarlarda da kolayca bulunabilmektedir.

Kiraz sapı kürü

Kaynamakta olan bir litre suya yaklaşık bir avuç kiraz sapını atınız. Beş dakika ağzı kapalı olarak hafif ateşte kaynatınız. Soğuduktan sonra süzünüz ve bir şişeye doldurarak buzdolabında koruyunuz. Aç veya tok karnına, regl süresince her gün bir su bardağı içiniz. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç günden sonra artan miktarı kullanmayınız. Gerekiyorsa her üç günde bir yeniden hazırlayınız.

Pek çok kadın regl dönemini **depresif** geçirir. Bu noktada onların imdadına papatya çayı yetişir. **Papatya çayı** regl dönemini depresif ve sıkıntılı olarak geçi-

ren kadınlar için çok iyi bir antidepresandır. (depresyona karşı)

Papatya çayı kürü

Regl dönemi başlamadan birkaç gün önce her gün tok karnına bir poşet papatya çayı bir su bardağında demlenir ve içilir. Regl dönemi bitene kadar her gün bir su bardağı içilir. Her gün taze hazırlamaya özen gösterilmelidir. Hemen belirtmeliyim ki, aktarlardan satın alacağınız **kır papatyası,** hazır poşet papatya çaylarına göre hem daha ucuz hem de çok daha etkilidir.

Şekerli su

Bazı kadınlar regl döneminde ani kasılmalar yaşayabilmekte veya kendilerini kaybedebilme noktasına gelmektedir. Bu durum büyük olasılıkla ani şeker düşmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumu hisseden kadınların derhal bir bardak şekerli su veya şekerli süt içmelerini öneririm. Şeker hastası kadınların bu uygulamayı yapmaları mümkün değildir.

DİKKAT !

■ Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve tanı konulmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle teşhis amacı yoktur.

AÇIKLAMA 9
HAZIR BESİNLERDEKİ KATKI MADDELERİ

Sirke, tuz, şeker ve bal besinleri uzun müddet koruyabilmek için kullanılan maddelerdir. Günümüzde hazır paketlenmiş besinlerde aranan özellikler ve amaçları

- hijyenik olmaları
- gıda zehirlenmelerine karşı güven sağlamaları
- stabilazatör ekleyerek damak tadını korumaları
- satılan besinin daha ucuza arz edilmesi
- çalışanlara, yalnız yaşayanlara, çalışan kadınlara, okula giden çocuklara, iş yerinden ayrılamayanlar için avantajlı olmaları
- bazı mineralleri ilave ederek besin değerlerinin yükseltilmesi
- depolanabilme imkânı sağlamaları
- kalitenin devamlılığını sağlayabilmeleri
- mevsimlere bağlı kalmadan her mevsimde o besini sunabilmeleri şeklinde sıralanabilir.

Hazır paketlenmiş birçok besinin etiket üzerinde bazı numaralar yazılıdır. Bunlar, E-harfi ile başlar ve üç veya dört haneli sayı içerir. Çoğu zaman bunların hangi maddeyi gösterdiğini merak ederiz.

Aşağıda bazı önemli numaraların kimyasal olarak hangi maddeleri belirttiğini gösteren çizelge sunulmuştur.

KOD NUMARASI-KİMYASAL MADDE

E100- Kurkumin (sarı, köri'nin ana maddesi)
E101- Riboflavin, Lactoflavin (sarı, Vitamin B2)
E101a- Laktoflavin Phosphatester (sarı)
E102- Tartrazin (sarı)
E127- Erythrosin (kırmızı)
E128.- Kırmızı Rot 2 G
E132- Indigotin (mavi)
E133- Pırlanta mavisi FCF
E140- Klorofil ve klorofilin (yaprak yeşili)
E141- Klorofilin bakır içerikli kompleksleri ve klorofilin
E142- Pırlanta asiti yeşili (yeşil)
E150- Karamel

E150b- Sulfitbazlı-karamel
E150c- Amonyak-Karamel
E150d- Amonsulfit-karamel
E153- Bitkisel kömür
E160- Karotinoid (turuncu)
E160a- Alpha-,beta-,gamma-Karoten (a-vitamininin ön basamağı)
E160d- Lycopin
E162- Betanoin
E170- Kalsiyum karbonat
E171- Titandioxid
E172- Demiroksit ve demir hidroksit
E173- Aliminyum
E174- Gümüş
E174- Altın
E180- Litholrubin
E300- L-Ascorbik asit (Vitamin C)
E301- Sodyumaskorbat
E302- Kalsiyum askorbat
E304- Askorbil palmitat
E306- Tokoferol
E309- Tokoferol (Vitamine E)
E307- DL-alpha-Tocopherol
E310- Propylgalat
E311- Octylgalat (hazır çorba, sos ve patates püresinde kullanılır)
E312- Dodesilgalat
E315- Isoascorbikasit
E316- Sodyumisoaskorbat
E320- Butylhydroxyanisol
E321- Butylhydroxytoluen (çiklette çok kullanılır)
E322 - Lesitin
E325 - Sodyumlaktat
E327 - Kalsiyumlaktat
E328 - Kalsiyumformiyat
E330 - Limonasiti
E331 - Sodyumsitrat
E332 - Potasyumsitrat
E333 - Kalsiyumsitrat
E334 - L(+)-Weinsäure
E335 - Sodyumtartarat
E336 - Potasyumtartarat
E337 - Sodyumpotasyumtartarat

E338 - Orthofosforikasit
E339 - Sodyumfosfat
E340 - Potasyumfosfat
E341 - Kalsiyumfosfat
E343 - Mağnezyumfosfat
E350 - Sodyummalat (Elma asiti tuzu)
E351 - Potasyummalat
E352 - Kalsiyummalat
E353 - Meta-üzümasiti
E354 - Kalsiyumtartarat
E355 - Adipikasit
E356 - Sodyumadipat
E357 - Potasyumadipat
E401 - Natriumalginat
E402 - Kaliumalginat
E403 - Amonyumalginat
E404 - Kalsiyumalginat
E405- Propylenglykolalginat
E406 - Agar-Agar (deniz yosunundan elde edilir)
E407 - Carrageen (kırmızı yosundan elde edilir)
E440a - Pektin
E442 - Amonyumfosfadit (Emulgatör)
E450a - Difosfat
E450b - Trifosfat
E450c - Polyfosfat
E460 - Selüloz (Kalınlaştırıcı)
E965 - Maltit
E966 - Lactit
E967 - Xylit
E500 - Sodyumkarbonat, Soda
E501 - Potasyumkarbonat
E503 - Amonyumkarbonat
E504 - Mağnezyumkarbonat
E507 - Hidroklorikasit
E508 - Potasyumklorit
E509 - Kalsiyumklorit
E510 - Amonyumklorit
E511 - Mağnezyumklorit
E513 - Sülfirikasit
E514 - Sodyumsulfat
E515 - Potasyumsulfat

E516 - Kalsiyumsulfat
E517 - Amonyumsulfat
E520 - Aluminyumsulfat
E524 - Sodyumhidroksit
E525 - Potasyumhidroksit
E526 - Kalsiyumhidroksit
E527 - Amonyumhidroksit
E528 - Mağnezyumhidroksit
E529 - Kalsiyumoksit
E530 - Mağnezyumoksit
E535 - Sodyumferrosiyanid
E536 - Potasyumferrosiyanid
E438 - Kalsiyumferrosiyanid
E540 - Dikalsiyumdifosfat
E543 - Kalsiyumsodyumpolyfosfat
E544 - Kalsiyumpolyfasfat
E550 - Sodyumsilikat
E551 - Silisyumdioksit
E552 - Kalsiyumsilikat
E553a - Mağnezyumsilikat
E553b - Pudra
E554 - Sodyumaluminyumsilikat
E555 - Potasyumaliminyumsilikat
E556 - Kalsiyumaluminyumsilikat
E558 - Bentonit
E559 - Kaolin
E570 - Stearinasiti (tabii yağ asiti)
E572 - Magnesiumstearat
E574 - Glukonasiti
E575 - Glucono-delta-lacton
E576 - Sodyumglukonat
E577 - Potasyumglukonat
E578 - Kalsiyumglukonat
E579 - Demirglukonat
E585 - Demir-II-lactat
E620 - Glutaminasit (Damak tadını güçlendirici)
E621 - Sodyumglutamat
E622 - Potasyumglutamat
E623 - Kalsiyumglutamat
E624 - Monoamonyumglutamat
E625 - Mağnezyumdiglutamat

E526 - Guanil asit
E627 - Sodyum guanylat
E636 - Maltol
E637 - Etilmaltol
E640 - Gliserin
E900 - Dimethylpolysiloxan
E901 - Arı mumu
E913 - Lanolin (koyun yünü yağı)
E920 - L-Cystein
E921 - L-Cystin
E925 - Klor
E926 - Klordioksit
E927b - Carbamid
E938 - Argon
E939 - Helyum
E941 - Azot
E942 - Diazotmonoxid
E1505 - Trietilsitrat
E1518 - Gliserintriasetat (Triacetin)

AÇIKLAMA 10
PROSTAT VE PSA
(PROSTAT SPESIFIC ANTIGEN)

Prostat sağlığı hakkında yorum yapabilmek için PSA-Testi yapılır. Bu test kandan alınan örnekle yapılır. PSA'nın açılımı Prostat Spesifik Antijen'dir. PSA'nın normal değerleri 0 ile 4 ng/ml arasındadır. PSA, prostatın epitel hücrelerinde üretilen bir proteindir. Prostatın epitel hücrelerinde üretilen PSA, buradan prostat sıvısına geçer. Prostat kanserinin teşhisinde PSA değeri açıklık getirebilmektedir. Aynı şekilde prostatın başarıyla tedavi edilip edilmediği konusunda da PSA testi uygulanır.

PSA değerinin yüksek çıkması kesin prostat kanseri anlamına gelmez. Ancak, prostatın sağlıklı olmadığı veya sağlıklı çalışmadığı sonucunu verir. PSA değerinin yükselmesinin çeşitli nedenleri olabilir. Bunlar:

- Prostat içi enfeksiyon (Prostatit)
- İyi huylu prostat büyümesi durumları
- Prostat kanallarında oluşan tıkanmalar
- Biyopsi (parça alma) neticesinde prostatta açılan yaralanmalar
- Bisiklete binmek

■ Orta yaşlardan itibaren, yaş ilerledikçe PSA'da gözlenen yavaş yavaş artan yükselme şeklinde sıralanabilir.

Ancak, PSA' nın hızlı ve kısa sürede yükselmesi prostat kanseri şüphesini arttırır.

Yukarıda da belirtildiği gibi PSA'nın yüksek çıkması mutlaka kanser anlamına gelmez. Yapılan istatistiklere göre prostat kanserine yakalanmış hastaların %16' sında PSA değeri hiç yükselme göstermemektedir. PSA değerinin 10 ng/ml' nin üzerinde bulunması çok yüksek oranda prostat kanserine işaret ediyorsa da, hastaların %30' unda PSA yüksek olmasına rağmen kanser görülmemektedir. Bu yüzden PSA testi kesin sonuç verememektedir.

PSA-Testi yaptırmak istenildiğinde mutlaka önceden aşağıdaki kurallara uyulması gerekir. Bu kurallar sağlandıktan sonra PSA testinin yapılması için kan alınması gerekir. Bunları aşağıdaki gibi sıralamamız mümkündür:

Bisiklete binme alışkanlığı olanların üç gün bisiklete binmeye ara vermiş olmaları gerekir. Rektal bölgede ultrasonla inceleme yapılmışsa üzerinden iki gün geçtikten sonra test yaptırılabilir. Cinsel ilişkiye girilmişse üzerinden iki gün geçtikten sonra test yaptırılabilir. Hekim tarafından parmakla prostat masajı veya muayenesi yapılmışsa en erken dört gün sonra test yapılabilir. Bir gün öncesinde ağır yük kaldırılmışsa, bir gün bekledikten sonra test yaptırılmalıdır. Bedensel olarak ağır bir işte çalışmak söz konusuysa, mutlaka iki gün bekledikten sonra test yaptırılmalıdır. Bu kurallara uyulmadığı takdirde yapılan PSA-Testi büyük olasılıkla yanlış sonuç verir. Yukarıda da belirtildiği gibi yaş ilerledikçe prostatta büyüme görülür ve PSA değeri de buna bağlı olarak yavaş bir artış gösterebilir. Bunun artış ortalaması aşağıdaki tabloda verilmiştir.

>>> PROSTAT BÜYÜMESİYLE ARTAN PSA DEGERI

Prostat Hacmi [ml]	Normal PSA değeri [ng/ml]
20 – 30	< 4
40 kadar	4 – 6
80 kadar	4 – 12

Free PSA =f-PSA (Serbest PSA)

PSA-Testinin daha sağlıklı ve güvenilir sonuç verebilmesi amacıyla son yıllarda daha detaylı ölçüm yöntemlerine gidilmiştir. Kandaki, daha doğrusu serumdaki PSA, iki farklı şekilde bulunmaktadır. Bir tanesi free-PSA (serbest PSA), kısaca f-PSA olarak belirtilir. İkincisiyse, kompleks PSA'dır. Kompleks-PSA, serumda serbest halde bulunmayıp, Alfa1-Antichymotrypsin (ACT) adı verilen protein molekülüne bağlı olarak kanda dolaşır. Kısaca, PSA-ACT olarak belirtilir.

f-PSA %10 ile %40 arasında değişirken, PSA-ACT %60 ile %90 arasında değişmektedir. Bu değerlere bakıldığında, gerek f-PSA gerekse de PSA-ACT geniş bir değişim aralığı göstermektedir. Bu nedenle kesin bir yorum yapmak mümkün değildir.

f-PSA'nın toplam PSA'ya oranı (f-PSA / Total PSA)

Araştırmacılar, PSA'nın prostat kanseri hakkında daha sağlıklı bir yorum getirebilmesi için f-PSA'nın toplam PSA'ya oranını önermiştir. Buna göre, f-PSA'nın toplam PSA'ya oranı %15'in altındaysa mutlaka biyopsi yapılması gerekir. Malign vaka bölgesidir, yani prostat kanseri olma ihtimali oldukça yüksektir. Kısaca f-PSA / Total PSA oranı %15'in ne kadar altındaysa kanser olma riski de o kadar yüksektir. Eğer f-PSA / Total PSA oranı %15 - %23 arasındaysa, prostat kanseri veya iyi huylu prostat büyümesi bölgesi içindedir. 2007 yılının başlarından itibaren malign bölge oranı daha da aşağıya çekilmiştir. %12-%15 oranı veya bu oranın alt değerlerinde biyopsi düşünülmektedir. Bu oran %23' ün üzerindeyse sadece iyi huylu prostat büyümesi bölgesinde bulunuluyor demektir. Kısaca, kanser riski yoktur.

PSA değeriniz, 0 ile 4 ng/ml arasındayken, yani normal değerler arasındayken bu sizde kesin olarak kanser olmadığı anlamına gelmez. PSA değeri normal değerler arasında seyretmesine rağmen prostat kanseri riski vardır ve bu oran hiç de yabana atılmayacak kadar yüksektir. Bu durumun tersinin olabileceği de unutulmamalıdır. Yani PSA değeri normal değerlerin çok üzerinde olmasına rağmen kanser olmama ihtimali de yüksektir. Hekiminiz ultrasonla prostatınızın hacmini ölçerek ve gerekli olan diğer analizleri yaparak en sağlıklı ve doğru kararı verebilecektir. Tekrar hatırlatmakta fayda görüyorum, bu konuda en doğru yorumu yapacak ve kararı verecek olan sizi muayene eden hekiminizdir. Sadece PSA markerine bakarak kanser olunup olunmadığı konusunda yorum yapmak yanlıştır. Uzman ve deneyimli bir ürologun yapacağı fiziksel muayene doğru kararın ve tanının konulmasında çok önemlidir.

BEYAZ LAHANADA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

METHOXYBRASSITIN
1-CYANO-2,3-EPITHIOPROPANE
1-CYANO-2-HYDROXY-3-BUTENE
1-CYANO-3,4-EPITHIOBUTANE
1-CYANO-3,4-EPITHIOPENTANE
1-CYANO-3-METHYL-SULFINYL-PROPANE
1-CYANO-3-METHYL-THIO-PROPANE
1-CYANO-4-METHYL-SULFINYL-BUTANE
1-CYANO-4-METHYL-THIO-BUTANE
1-METHOXY-3-INDOYL-METHYL
1-METHOXY-GLUCOBRASSICIN
1-O-FERULOYL-BETA-D-GLUCOSE
1-O-P-COUMAROYL-BETA-D-GLUCOSE
1-O-SINAPOYL-BETA-D-GLUCOSE
2-HYDROXY-1-CYANO-BUT-3-ENE
2-HYDROXY-3-BUTENYL-GLUCOSINOLATE
2-METHOXY-PHENOL
2-METHYL-THIO-PROPYL-GLUCOSINOLATE
2-PHENYL-ETHYL-GLUSOSINOLATE
2-PROPENYL-GLUCOSINOLATE
3-(METHYLTHIO)-PROPYL-ISOTHIOCYANATE
3-BUTENYL-GLUCOSINOLATE
3-BUTENYL-ISOTHIOCYANATE
3-INDOYL-METHYL-GLUCOSINOLATE
3-METHYL-SULFINYL-PROPYL-GLUCOSINOLATE
3-METHYL-SULFINYL-PROPYL-ISOTHIOCYANATE
3-O-(2-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-O-(4-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-5-O-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)...CYANIDIN
3-O-(2-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-O-(4-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL} TRANS-FERULYL)...CYANIDIN
3-O-(2-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-O-(4-O-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL} TRANS-P-COUMARYL)...CYANIDIN
3-O-(6-O-{TRANS-FERULYL)-2-O-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}...CYANIDIN
3-O-(6-O-{TRANS-P-COUMAROYL)-2-O-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}...CYANIDIN
3-O-(6-O-{TRANS-SINAPL}-2-O-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL5-O-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)-CYANIDIN

4-(METHYLTHIO)-BUTYL-ISOTHIOCYANATE
4-CAFFOYLQUINIC-ACID
4-HYDROXY-GLUCOBRASSICIN
4-HYDROXY-INDO-3-YL-METHYL-GLUCOSINOLATE
4-HYDROXY-INDOYL-3-YL-METHYL-GLUCOSINOLATE
4-METHOXYBRASSININ
4-METHYL-SULFINYL-BUTYL-GLUCOSINOLATE
4-METHYL-SULFINYL-BUTYL-ISOTHIOCYANATE
4-METHYL-THIO-BUTYL-GLUCOSINOLATE
4-P-COUMAROYLQUINIC-ACID
4-PENTENYL-ISOTHIOCYANATE
5-FERULOYLQUINIC-ACID
5-P-COUMAROYLQUINIC-ACID
5-VINYLOXAZOLIDINE-2-THIONE
ALANINE
ALLYL-CYANIDE
ALLYL-GLUCOSINOLATE
ALLYL-ISOTHIOCYANATE
ALPHA-LINOLENIC-ACID
ALPHA-TOCOPHEROL
ALUMINUM
AMMONIA(NH3)
ANILINE
ANTHERAXANTHIN
ANTHOXANTHINS
ARGININE
ARSENIC
ASCORBIC-ACID
ASPARTIC-ACID
BARIUM
BENZYL-AMINE
BENZYL-GLUCOSINOLATE
BENZYL-ISOTHIOCYANATE
BETA-CAROTENE
BETA-SITOSTEROL
BORON
BRASSININ
BROMINE
BUTYL-GLUCOSINOLATE
CADMIUM
CAFFEIC-ACID

CAFFEIC-ACID-4-O-BETA-GLUCOSIDE
CALCIUM
CARBOHYDRATES
CARVONE
CHLOROGENIC-ACID
CHROMIUM
CITRIC-ACID
COBALT
COPPER
CROCETIN
CYANIDIN-3,5-DIGLUCOSIDE
CYANIDIN-3-(DI-P-COUMAROYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-(DIFERULYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-(DISINAPYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-(P-COUMAROYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-FERULYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-MALONYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-SINAPYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYANIDIN-3-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE
CYCLOBRASSININ
CYSTINE
DEHYDROASCORBIC-ACID
DIINDOLYLMETHANE
DIMETHYL-AMINE
ERYTHRO-1-CYANO-2-HYDROXY-3,4-EPITHIOBUTANE
ETHYL-AMINE
ETHYL-METHYL-AMINE
FERULIC-ACID
FERULIC-ACID-B-BETA-D-GLUCOSIDE
FLUORINE
FOLACIN
FUMARIC-ACID
GLUCOBRASSICANAPIN
GLUCOBRASSICIN
GLUCOIBERIN
GLUCONAPIN
GLUCORAPHANIN
GLUTAMIC-ACID
GLYCINE
GOITRIN
HISTIDINE

INDOLE-3-ACETONITRILE
INDOLE-3-CARBINOL
INDOLE-3-CARBOXALDEHYDE
INDOYL-3,3'-DIMETHANE
IRON
ISOLEUCINE
ISOMENTHOL
JASMONIC-ACID
KAEMPFEROL
KAEMPFEROL-3-0-SOPHOROSIDE
KAEMPFEROL-3-FERULOYL-SOPHOROSIDE
KAEMPFEROL-3-SINAPOYL-SOPHOROSIDE
KAEMPFEROL-3-SOPHOROSIDE-7-GLUCOSIDE
KAEMPFEROL-7-GLUCOSIDE
KILOCALORIES
LANTHANUM
LEAD
LEUCINE
LINOLEIC-ACID
LITHIUM
LUTEIN
LYSINE
MAGNESIUM
MALIC-ACID
MANGANESE
MENTHOL
MERCURY
METHIONINE
METHYL-AMINE
MEVALONIC-ACID
MOLYBDENUM
N-(1)-METHOXYBRASSININ
N-METHYL-ANILINE
N-METHYL-BETA-PHENETHYLAMINE
N-METHYL-PHENETHYLAMINE
N-NONACOSANE
N-PENTYL-AMINE
NAPOLEIFERIN
NARCOTINE
NEO-CHLOROGENIC-ACID
NEOGLUCOBRASSICIN

NEOMENTHOL
NEOXANTHIN
NIACIN
NICKEL
NITROGEN
NONACOSAN-15-ONE
OLEIC-ACID
OXALATE
OXALIC-ACID
P-COUMARIC-ACID
P-COUMARIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE
PALMITIC-ACID
PANTOTHENIC-ACID
PHENETHYL-CYANIDE
PHENETHYLAMINE
PHENYLALANINE
PHENYLETHYL-ISOTHIOCYANATE
PHEOPHYTIN-A
PHOSPHORUS
PHYTOSTEROLS
POTASSIUM PROGOITRIN PROLINE PROP-2-ENYL-ISOTHIOCYANATE PROPYL-GLUCOSINOLATE PROTEIN PROTOCATECHUIC-ACID
QUERCETIN QUERCETIN-3'-GLUCOSIDE
QUERCETIN-3-SINAPOYL-SOPHOROSIDE
QUERCETIN-3-SOPHOROSIDE
QUERCETIN-3-SOPHOROSIDE-7-GLUCOSIDE QUINIC-ACID RIBOFLAVIN
RUBIDIUM S-METHYL-CYSTEINE-SULFOXIDE
SEC-BUTYL-ISOTHIOCYANATE
SELENIUM
SERINE
SILICON
SILVER
SINAPIC-ACID
SINIGRIN S
SODIUM
SPIROBRASSININ
STEARIC-ACID
STRONTIUM
SUCCINIC-ACID
SULFUR
THIAMIN

THREO-1-CYANO-2-HYDROXY-3,4-EPITHIOBUTANE
THREONINE
TITANIUM
TRYPTOPHAN
TYROSINE
VALINE
VANADIUM
VIOLAXANTHIN
VIT-B-6
VIT-U
YTTERBIUM
YTTRIUM
ZINC
ZIRCONIUM

KEÇİBOYNUZUNDA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

ALANINE
ALPHA-AMINOPIMELIC-ACID
AMINO-ACIDS
ARGININE
ASPARTIC-ACID
BENZOIC-ACID
BETA-D-1,6-DI-O-GALLOYLGLUCOSE
BETA-D-GLUCOGALLIN
BUTYRIC-ACID
CAPRONIC-ACID
CARUBIN
CATECHIN-TANNIN
CELLULOSE
CERATONIASE
CERATOSE
CHIRO-INOSITOL
CONCANAVALIN-A
D-GALACTOSE
D-MANNOSE
FORMIC-ACID
FRUCTOSE
GALLIC-ACID
GLUCOSE
GLUTAMIC-ACID

GLYCINE
GUM
HEMICELLULOSE
HISTIDINE
HYDROXYPROLINE
INVERT-SUGARS
ISOBUTYRIC-ACID
ISOLEUCINE
LEUCINE
LEUCODELPHINIDIN
LIGNIN
LYSINE
METHIONINE
MUCILAGE
MYO-INOSITOL
PECTIN
PENTOSANE
PHENYLALANINE
PINITOL
PRIMVEROSE
PROLINE
SACCAROSE
SAPONIN
SERINE
STARCH
SUCROSE
TANNIN
THREONINE
TOCOPHEROL
TYROSINE
VALINE
XYLOSE

HAVUÇTA BULUNAN BAZI ETKİN MADDELER

2-METHOXY-3-SEC-BUTYL-PYRAZINE
2-OCTANONE
3'-NUCLEOTIDASE
3,4-DIMETHOXY-ALLYL-BENZENE
3-METHOXY-4,5-METHYLENEDIOXY-PROPYL-BENZENE
4-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYLOXY)-BENZOIC-ACID

4-HYDROXY-PROLINE
4-METHYL-ISO-PROPENYL-BENZENE
5,7-DIHYDROXY-2-METHYL-CHROMONE
5-METHOXY-PSORALEN
6-(GAMMA,GAMMA-DIMETHYL-ALLYL-AMINO)-PURINE
6-HYDROXY-MELLEIN
6-METHOXY-MELLEIN
8-HYDROXY-6-METHOXY-3-METHYL-3,4-DIHYDRO-ISOCOUMARIN
ACETALDEHYDE
ACETONE
ACETYL-CHOLINE
ACORENONE
ALANINE
ALDOLASE
ALPHA-AMYRIN
ALPHA-BERGAMOTENE
ALPHA-CAROTENE
ALPHA-CARYOPHYLLENE
ALPHA-CURCUMENE
ALPHA-GLUCOSIDASE
ALPHA-GURJUNENE
ALPHA-HUMULENE
ALPHA-IONONE
ALPHA-KETO-GLUTARIC-ACID
ALPHA-LINOLENIC-ACID
ALPHA-PHELLANDRENE
ALPHA-PINENE
ALPHA-TERPINENE
ALPHA-TERPINEOL
ALPHA-THUJENE
ALPHA-TOCOPHEROL
ALUMINUM
AMMONIA(NH3)
AMYLASE
ANILINE
ANTHERAXANTHIN
APIGENIN
APIGENIN-4'-O-BETA-D-GLUCOSIDE
APIGENIN-7-O-BETA-D-GALACTOMANNOSIDE
APIGENIN-7-O-BETA-D-GALACTOPYRANOSYL-(1,4)-O-BETA-D-MANN
APIGENIN-7-O-BETA-D-GLUCOSIDE

APIGENIN-7-O-BETA-D-RUTINOSIDE
ARABINOSIDE
ARACHIC-ACID
ARACHIDONIC-ACID
ARGININE
ARSENIC
ASARALDEHYDE
ASARONE
ASCORBIC-ACID
ASPARTIC-ACID
ASTRAGALIN
AZULENE
BARIUM
BENZOIC-ACID-4-O-BETA-D-GLUCOSIDE
BENZYL-AMINE
BERGAMOTENE
BERGAPTEN
BETA-AMYRIN
BETA-BISABOLENE
BETA-CAROTENE
BETA-CARYOPHYLLENE
BETA-CRYPTOXANTHIN
BETA-ELEMENE
BETA-FARNESENE
BETA-GALACTOSIDASE
BETA-GLUCOSIDASE
BETA-GLUCURONIDASE
BETA-IONONE
BETA-PHELLANDRENE
BETA-PINENE
BETA-SELINENE
BETA-SITOSTEROL
BETA-SITOSTEROL-GLYCOSIDE
BETAINE
BIPHENYL
BORNEOL
BORNYL-ACETATE
BORON
BROMINE
BUTYRIC-ACID
CADMIUM

CAFFEIC-ACID
CAFFEIC-ACID-4-O-BETA-D-GLUCOSIDE
CAFFEOYLQUINIC-ACID
CALCIUM
CAMPESTEROL
CAMPHENE
CAMPHOR
CAPRIC-ACID
CAR-6-ENE
CAROTA-1,4-BETA-OXIDE
CAROTATOXIN
CAROTOL
CARVONE
CARYOPHYLLENE
CARYOPHYLLENE-OXIDE
CHLOROGENIC-ACID
CHLOROPHYLL
CHOLINE
CHROMIUM
CHRYSIN
CINNAMIC-ACID
CIS-BETA-BERGAMOTENE
CIS-GAMMA-BISABOLENE
CITRAL
CITRIC-ACID
CITRONELLYL-ACETATE
COPPER
COSMOSIIN
COUMARIN
CROCETIN
CUMINALDEHYDE
CYANIDIN-3,5-DIGALACTOSIDE
CYANIDIN-3-(SINAPOYL-XYLOSYL-GLUCOSYL)-GALACTOSIDE
CYANIDIN-3-GALACTOSIDE
CYANIDIN-3-GLUCOGALACTOSIDE
CYANIDIN-3-O-BETA-D-GLUCOSIDE
CYANIDIN-DIGLYCOSIDE
CYSTEINE
CYSTINE
D-GLUCOSE
DAUCARIN

DAUCENE
DAUCIC-ACID
DAUCINE
DAUCOL
DAUCOSTEROL
DEC-2-EN-1-AL
DECA-TRANS-2,TRANS-4-DIEN-1-AL
DEHYDROASCORBIC-ACID
DEHYDROXYDAUCOL
DELTA-3-CARENE
DEOXY-RIBONUCLEASE
DIOSGENIN
DIPENTENE
DODECAN-1-AL
ELEMICIN
EPOXYDIHYDROCARYOPHYLLENE
EPSILON-CAROTENE
ESCULETIN
ETHANOL
ETHYL-AMINE
ETHYL-METHYL-AMINE
ETHYLENE
EUGENIN
EUGENOL
FALCARINDIOL
FALCARINOL
FERULIC-ACID
FERULIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE
FLUORINE
FOLACIN
FORMIC-ACID
FRUCTOSE
FUMARASE
FUMARIC-ACID
GALACTOSE
GAMMA-BISABOLENE
GAMMA-CAROTENE
GAMMA-DECALACTOSE
GAMMA-DECANOLACTONE
GAMMA-LINOLENIC-ACID
GAMMA-MUUROLENE

GAMMA-TERPINENE
GENTISIC-ACID
GERANIOL
GERANYL-2-METHYL0BUTYRATE
GERANYL-ACETATE
GERANYL-ACETONE
GERANYL-FORMATE
GERANYL-ISOBUTYRATE
GLUTAMATE-OXALACETATE-TRANSAMINASE
GLUTAMATE-PYRUVATE-TRANSAMINASE
GLUTAMIC-ACID
GLUTAMINE
GLYCINE
HEPTAN-1-AL
HERACLENIN
HISTIDINE
INDOLE-ACETIC-ACID
IONENE
IRON
ISOBUTYRIC-ACID
ISOCHLOROGENIC-ACID
ISOCITRIC-ACID
ISOLEUCINE
ISOPIMPINELLIN
ISOPRENE
KAEMPFEROL KAEMPFEROL-3-O-BETA-D-GLUCOSIDE
LAURIC-ACID
LECITHIN
LECITHINASE
LEUCINE
LIMONENE
LINALOL
LINOLEIC-ACID
LINOLENIC-ACID
LUPEOL
LUTEIN
LUTEOLIN
LUTEOLIN-4'-O-BETA-D-DIGLUCOSIDE
LUTEOLIN-4'-O-BETA-GLUCOSIDE
LUTEOLIN-7-O-(6"-O-MALONYL)-BETA-D-DIGLUCOSIDE
LUTEOLIN-7-O-BETA-D-DIGLUCOSIDE

LUTEOLIN-7-O-BETA-GLUCOSIDE
LUTEOLIN-7-O-BETA-GLUCURONIDE
LUTEOLIN-7-O-BETA-RUTINOSIDE
LYCOPENE
LYSINE
MAGNESIUM
MALIC-ACID
MALVIDIN-3,5-DIGLUCOSIDE
MANGANESE
MANNOSE
METHIONINE
METHYL-AMINE
METHYL-PENTOSANS
MEVALONIC-ACID
MYRCENE
MYRICETIN
MYRISTIC-ACID
MYRISTICIN
MYRISTOLEIC-ACID
N-HENTRIACONTANE
N-HEPTACOSANE
N-METHYL-ANILINE
N-METHYL-BENZYLAMINE
N-METHYL-PHENETHYLAMINE
N-NONACOSANE
N-OCTACOSANE
NEOXANTHIN
NEUROSPORENE
NIACIN
NICKEL
NON-2-EN-1-AL
NONAN-1-AL
NOPOL
OCTAN-1-AL
OLEIC-ACID
OSTHOLE
OXALIC-ACID
OXYPEUCEDANIN
P-COUMARIC-ACID
P-COUMARIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE
P-CYMEN-8-OL

P-CYMENE
P-HYDROXY-BENZOIC-ACID
P-VINYL-GUAIACOL
PALMITIC-ACID
PALMITOLEIC-ACID
PANTOTHENIC-ACID
PECTIN
PECTINESTERASE
PENTOSANS
PEROXIDASE
PETROSELINIC-ACID
PHENYLALANINE
PHENYLALANINE-AMMONIA-LYASE
PHOSPHATIDYL-CHOLINE
PHOSPHATIDYL-ETHANOLAMINE
PHOSPHATIDYL-GLYCEROL
PHOSPHATIDYL-INOSITOL
PHOSPHOFRUCTOKINASE
PHOSPHORUS
PHYTIN
PHYTOENE
PHYTOFLUENE
PHYTOSTEROLS
PIPECOLIC-ACID
POTASSIUM
PROLINE
PSORALEN
PUTRESCINE
PYRROLIDINE
QUERCETIN
QUERCETIN-3-O-BETA-GLUCOSIDE
QUERCITRIN
QUINIC-ACID
RHAMNOSE
RIBOFLAVIN
SABINENE
SAKURANETIN
SCOPOLETIN
SELENIUM
SERINE
SHIKIMIC-ACID

SILICON
SODIUM
STARCH
STEARIC-ACID
STIGMASTEROL
STRONTIUM
SUBERIN
SUCCINIC-ACID
SUCROSE
TARAXASTEROL
TARTARIC-ACID
TERPINEN-4-OL
TERPINEOL-ACETATE
TERPINOLENE
TETRADECENOIC-ACID
THERMOPSOSIDE
THIAMIN
TITANIUM
TOLUIDENE
TRANS-1,10-HEPTADECADIENE-5,7-DIYN-3-OL
TRANS-2(7)-2,6-DIMETHYLOCTA-4,6-DIENE
TRANS-BETA-BERGAPTENE
TRANS-CHLOROGENIC-ACID
TRANS-CINNAMIC-ACID
TRANS-GAMMA-BISABOLENE
TRANS-ISOASARONE
TRYPTOPHAN
TYROSINE
UBIQUINONE
UMBELLIFERONE
UMBELLIFEROSE
URONIC-ACID
VANILLIC-ACID
VIOLAXANTHIN
VIT-B-6
VIT-D
VIT-E
XANTHOPHYLLS
XANTHOTOXIN
XYLITOL
XYLOSE

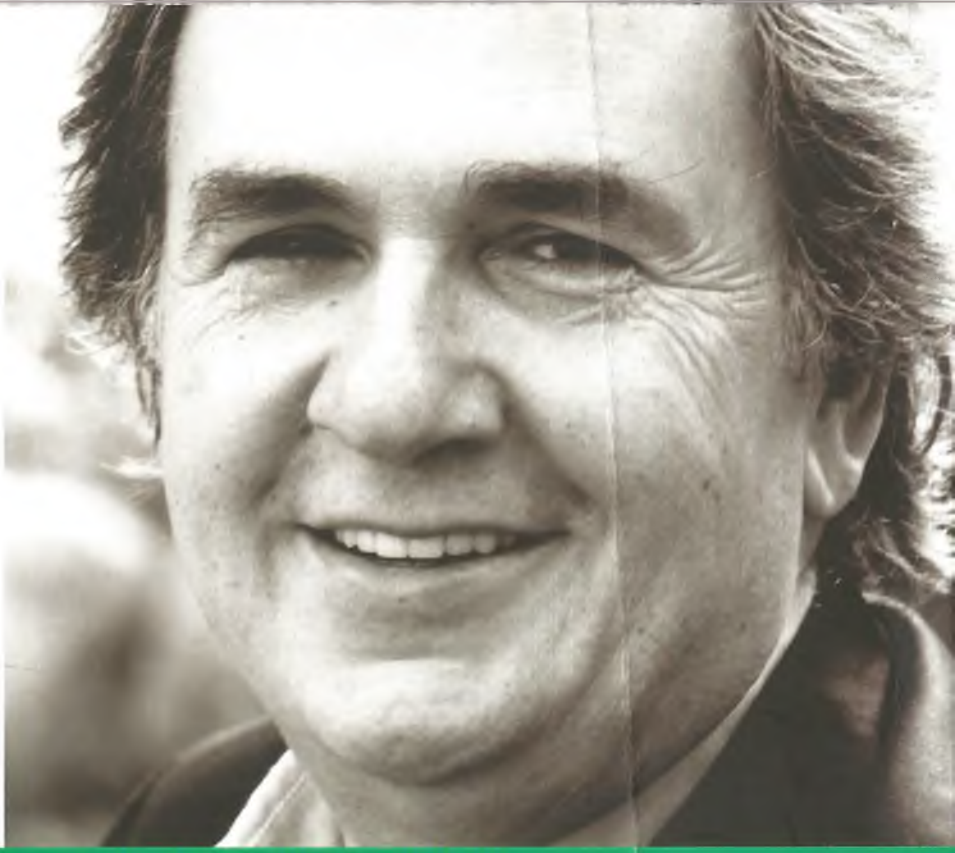
ZINC
ZIRCONIUM
ZOSIMIN

PIRASADA BULUNAN ETKİN MADDELERDEN BAZILARI

1-O-CAFFEOYL-BETA-D-GLUCOSE
3,4-DIMETHYL-2,5-DIOXO-2,5-DIHYDROTHIOPHENE
3,5-DIALKYLTRITHIOLANES
4-HYDROXY-PROLINE
ACETYL-SYNTHETASE
ADENYLIC-ACID
ALANINE
ALCOHOL-DEHYDROGENASE
ALLIIN
ALLITHIAMINE
ALLYL
ALLYL-MONOSULFIDE
ALLYL-SULFIDE
ALPHA-TOCOPHEROL
ALUMINUM-PHOSPHATE
ARGINASE
ARGININE
ASCORBIC-ACID
ASCORBIC-ACID-OXIDASE
ASPARAGINE
ASPARTIC-ACID
BETA-CAROTENE
BETA-SITOSTEROL
BUTYL-SULFIDE
CAFFEIC-ACID
CALCIUM
CATALASE
CHLOROGENIC-ACID
CYCLOALLIIN
CYTIDYLIC-ACID
DEHYDROASCORBIC-ACID
DEOXYRIBONUCLEIC-ACID
DI-PROPYL-THIOSULFINATES
DIALLYL-SULFIDE
DIKETOGLUCONIC-ACID
DIMETHYL-DISULFIDE

ESCULETIN
ESTERASE
ETHYL-SULFIDE
ETHYLENE-BIS-DITHIO-CARBAMATE
FERRIC-PHOSPHATE
FERULIC-ACID
FOLACIN
FRUCTOSE
FRUCTOSYLSUCROSE
GALACTOSE
GLUCOFRUCTAN
GLUCOSE
GLUTAMATE-DEHYDROGENASE
GLUTAMIC-ACID
GLUTAMINE
GUANYLIC-ACID
HISTIDINE
HISTONES
IRON
ISOCHLOROGENIC-ACID
ISOLEUCINE
KAEMPFEROL-3-BETA-D-GLUCOSIDE
KAEMPFEROL-3-XYLOSYL-BETA-D-GLUCOSIDE
KAEMPFEROL-HETEROSIDE
LACTATE-DEHYDROGENASE
LEUCINE
LIGNIN
LIGNOCERIC-ACID
LINOLEIC-ACID
LINOLENIC-ACID
LYSINE
MALTOSE
MANNITOL
METHIONINE
METHYL-ALLIIN
METHYL-SULFIDE
MYO-INOSITOL
NICOTINIC-ACID
ODORIN
OXALATE-DEHYDROGENASE
OXALIC-ACID

P-COUMARIC-ACID
PALMITIC-ACID
PECTINS
PEROXIDASE
PHENANTHRENE
PHENOL-OXIDASE
PHENYLALANINE
PHOSPHORUS
POLYPHENOLS
POTASSIUM
PROLINE
PROPANE-THIOSULFINATE
PROPYL-DISULFIDE
PROPYLOALLIIN
QUERCETIN-3'-GLUCOSIDE
RAFFINOSE
RIBONUCLEIC-ACID
S-2,2-PROPENYL-AMINO-ACID-SULFOXIDE
SAPONINS
SCOPOLETIN
SERINE
SIDERAMINES
SILICON-DIOXIDE
SINAPIC-ACID
SODIUM
STACHYOSE
STEARIC-ACID
SUCCINIC-DEHYDROGENASE
SUCROSE
SULFUR
SULFUR-TRIOXIDE
THIAMIN
THIAMIN-PYROPHOSPHATE
THREONINE
TRYPTOPHAN
TYROSINE
UMBELLIFERONE
URIDYLIC-ACID
VALINE
VIT-U
ZINC



PROF. SARAÇOĞLU

BİTKİSEL SAĞLIK REHBERİ

- Elinizdeki bu kitap; günümüzün Lokman Hekimi olarak kabul edilen Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu'nun uzun yıllar süren araştırmaları ve deneyimleri ışığında ortaya koyduğu bilimsel sonuçlardır.

- Bitkisel Sağlık Rehberi; bitkilerin önleyici, koruyucu ve tedaviyi destekleyici gücünü göstermek amacıyla yazılmıştır. Özellikle kitapta yer alan Maydanoz, Adaçayı, Ebegümeci, Papatya, Karabaş Otu, Beyaz Lahana, Brokoli, Karnabahar, Patates, Isırgan, Havuç, Ispanak, Domates, Kereviz, Enginar, Pırasa, Keçiboynuzu, Taze Beyaz Üzüm, Yulaf Samanı, Mercimek, Arslanpençesi, Lavanta, Civanperçemi, Soğan, Üzerlik Tohumu ve Kurutulmuş Kiraz Sapı'nın hangi hastalıklara şifa kaynağı olduğuna bizzat tanıklık edeceksiniz.

- Ayrıca, Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu tarafından bahsı geçen tüm bu sebze ve bitkilere özel, kolaylıkla uygulayabileceğiniz "kür" tariflerini de bulabilirsiniz.

prof saracoglu®
SARAÇOĞLU YAYINLARI

30 TL

ISBN 978-605-9048-00-5
9 786059 948005