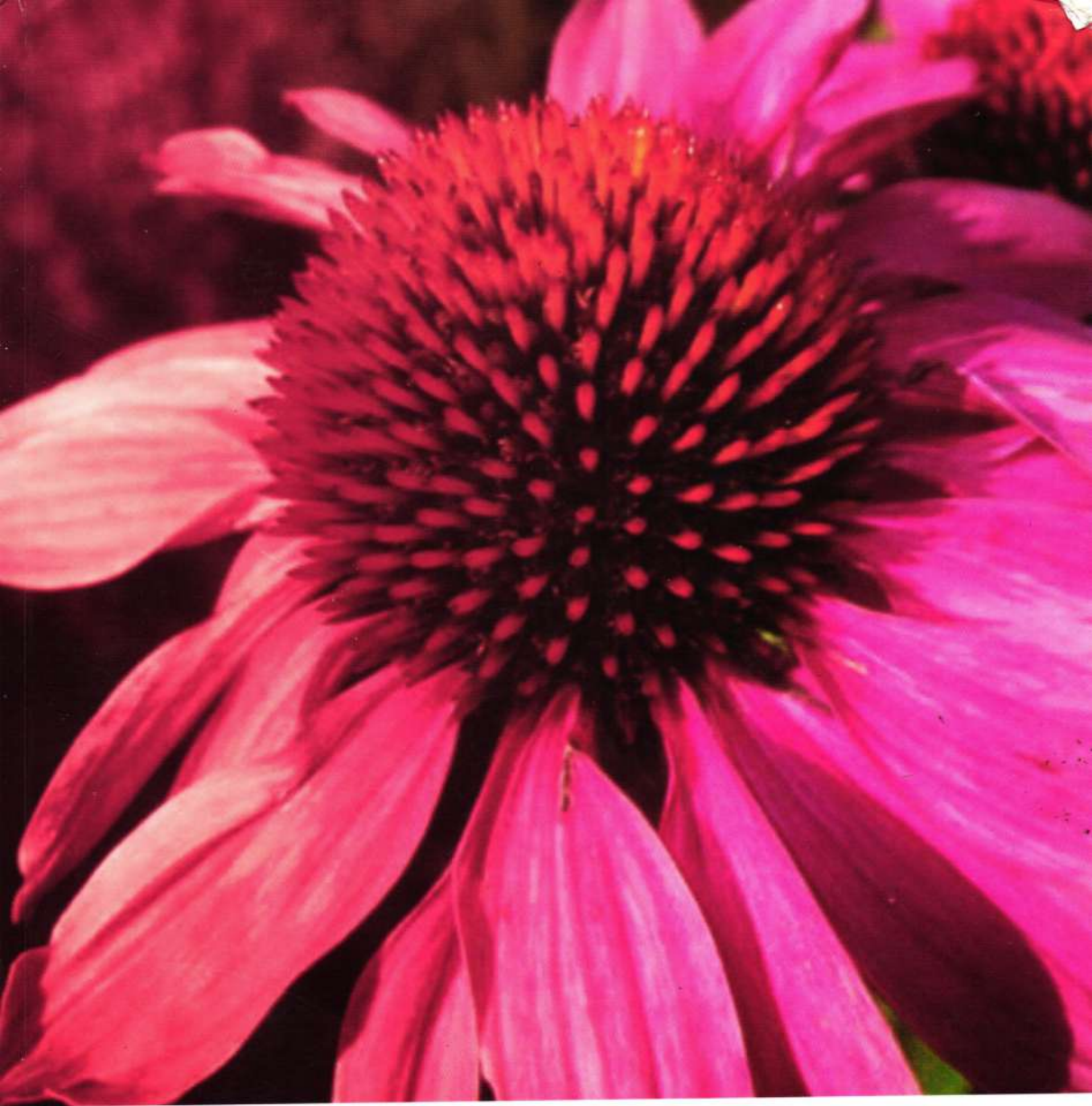




Prof. Dr. İbrahim Adnan SARAÇOĞLU



Tıbbi Bitkiler ve Bitkisel Sağlık Rehberi

**Tıbbi
Bitkiler
ve
Bitkisel
Sağlık
Rehberi**

Tıbbi Bitkiler ve Bitkisel Sağlık Rehberi

Bu kitabın her türlü yayın hakkı, Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu gereğince, Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu'na aittir. Eser sahibinin, yazılı izni olmaksızın hiç bir yolla çoğaltılamaz ve kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz ve de kullanılamaz. Bu kitapta yayınlanmış olan bilgiler ve bitkilerin hazırlama ve hazırlandıktan sonraki tüketim şekilleri de uzun araştırmalar sonunda ortaya konmuş orijinal nitelikte yeni bilgiler ve buluşlardır. Tüm orijinal nitelikteki yeni bilgiler, üçüncü şahıslar tarafından üretim, reklam ve tanıtım amaçlı olarak dahi, eser sahibinin yazılı izni olmaksızın kesinlikle kullanılamaz.

ISBN: 978-975-92837-6-6

Baskı&Cilt

GÜN OFSET

Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi – Ergün Dalar
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi 1 NF 10 Topkapı – İstanbul

www.gunmatbaa.com – gun@gunmatbaa.com

İrtibat İçin : 0539 470 76 47

Editör : Z. Aysim ŞENTÜRK

I. Bölüm

Uzun Sağlıklı Yaşam

Değerli okuyucu, sağlıklı uzun yaşam insanın kendi kontrolünde olan bir durumdur. Bu ifadeyi bazıları “ömrü uzatmak” şeklinde anlamaktadır. Ömrü yüce Allah bilir. Ancak, uzun sağlıklı bir şekilde yaşamak, hastalıklardan korunmak, irsi olarak (genetik) yatkınlığımızın olduğu hastalıklara karşı korunmak, tedbirler(önleyici ve koruyucu) almak kendi elimizdedir.

Bu kitabın öncelikli yazılış amacı hastalıklara yakalanmadan önce önleyici ve koruyucu olarak neler yapılabileceğini anlatmaktır.

Uzun Sağlıklı Yaşamın Kuralları

Uzun sağlıklı yaşamın üç temel kuralı vardır. Bu üç kuraldan herhangi bir tanesi eksik olduğu veya yerine getirilmediği takdirde sağlıklı uzun yaşam mümkün değildir. Bu kurallar şöyle sıralanabilir:

1. Sağlıklı beslenme
2. Sağlıklı hareket
3. Sağlıklı ruh yapısı

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşamın birinci kuralı beslenme ile başlar. Bu kitapta sağlıklı beslenme üzerine çok sayıda kural ve önerilerle birlikte hastalıklara yakalanmamak için önleyici ve koruyucu pek çok kür bulacaksınız. Sağlıklı beslenme, sağlıklı besinlerin tüketilmesiyle sağlanır. Bu anlamda bu kitapta çok sayıda bilgi ve açıklamalar bulabilirsiniz. Sağlıklı beslenme, dengeli beslenme üzerine hemen hemen her gün yazılı ve görsel medya üzerinden bilgi almaktayız. Unutmayınız ki, sağlıklı beslenme sağlıklı besin var ise geçerlidir.

Sağlıklı hareket

Sağlıklı yaşamın ikinci kuralı ise hareket, spor, jimnastik ve/veya yürüyüş yapmaktır. Bedenin dinamizmi, zindeliği, organların rahat çalışması, kan dolaşımının düzenliliği, birçok metabolizma hastalıklarından (yüksek tansiyon, şeker hastalığı vs) korunabilmek için bedensel hareketler önemlidir.

Sağlıklı ruh yapısı

Pek dikkat çekmeyen ve insanların farkında olamadığı ve sağlıklı yaşamın belki de en önemli olan üçüncü kuralı ise, ruh sağlığıdır. Şimdi bu konuyu sizlere çok fazla detaya inmeden anlatmaya çalışacağım.

Göz kırpması, kalp atışlarının ayarlanması, kan basıncının dengelenmesi, kan şekerinin düzenlenmesi, idrara çıkma ihtiyacı, uykunun gelmesi, uykudan uyanma, cinsel arzunun tetiklenmesi, açlık veya tokluk duygusunun gelişmesi, daha yüzlerce değişik duygular, hormonların üretilmesi ve dengelenmesi, protein ve enzimlerin

retilmesi ve kontrolleri ve de bir dakika içerisinde insan vücudunda milyarlarca biyokimyasal reaksiyon oluşması (anabolizma-katabolizma) ki biz buna kabaca metabolizma diyoruz, işte, tüm bunları adına **beyin** dediğimiz organımız kontrol etmekte ve yönetmektedir.

şimdi biraz farklı bir açıdan bakalım. Günümüz insanı nasıl bir yaşam tarzının içerisinde akıp gidiyor?

Değerli okuyucu, sağlıklı düşünceler ruhun bekileridir. Sağlıklı düşünceler insanı terk etmeye başladığı zaman, depresyon dediğimiz şikâyetler kendisini göstermeye başlar. Sağlıklı düşüncelerin bizi terk etmemesini sağlamak bizim elimizdedir.

Televizyonu açıyorum, bir tartışma programı var. Konu ilginç. Biraz zaman geçiyor. İnsanlar **haklı mı yoksa mutlu mu** olmak istiyor diye soruyorum kendi kendime... Sürekli karşılıklı olarak biri diğerine cevap hakkını kullanıyor. Sonra konu kişiselleşmeye başlıyor. Gerilim yaşanıyor. Nedir bu haklı çıkma savaşı anlamıyorum.

Eşitlik yoktur. Birbirinin eşiti, özdeşi olan veya diğer bir ifade tarzıyla, birbirinin tıpatıp aynısı olan herhangi varlık bu âlemde yoktur. Hep farklılıklar vardır. Bunu anlamak zorundayız. Farklılıklar insanları birbirlerine muhtaç kılar. **Farklılıklar zenginliktir.** Farklı olmak eşitililiktir.

Bazıları dert ve sıkıntıdan bahsediyor, hâlbuki insan hayatında **dert ve sıkıntı yoktur, ders vardır.**

Bazıları zarar ettim diye konuşuyor, zarar ettiğinin bilincine varmış bir insan, krlı demektir. Ama öyleleri var ki, zarar etmekte olduğunun veya sürekli kaybettiğinin farkında değildir.

Bir dostum anlatıyordu, "Bir yakınım daha bugün kansere yakalandığını öğrenmiş. Tüm vücudunu da sarmış. Hekimler en fazla altı ay ömür bimişler." Dostuma şunu söyledim, demek az bir ömrünün kaldığını daha bugün öğrenmiş. Peki, dn ölüm kendisine daha mı uzaktaymış. Değerli okuyucu, hergün trafik kazalarında onlarca insan ölüyor. Kazada len kişi, eğer o gün öleceğini bilse, evden dışarı adımıını atar mıydı acaba? Bir saniye sonra ne olacağını Allah'tan başka kimse bilemez. Ölüm her an gerçekleşebilir. Ama insan hiç düşünmüyor

nem bakışınızda olsun, baktığınız şeyde değil. Horozun plkte bulduğu incinin ne değeri var ki? Rahmetli şık Veyssel'in dediği gibi "güzelliğin on para etmez, bu bendeki aşk olmasa." Yani, ben sevmedikten sonra, o dünya güzeli olsa bir değeri yok. Demek ki kişinin kendi bakışı ve kendi değerlendirmesi önemli. Yani, kişinin kendi değer yargıları önemlidir.

Allah yüce kitabımız Kur'an-ı Kerim'de, **“Bu kitabın ayetleri rahmet ve şifa kaynağıdır.”** buyurmaktadır. İşte size yüce kitabımızdan ruh sağlığınız için birkaç örnek:

- Gıybet etmeyiniz.
- Cimrilerin ve müsriflerin arkadaşları şeytanlardır.
- Yalan söylemeyiniz
- Kibirli, böbürlenene, övünen ve azametli, çalımli insanları Allah sevmez.
- İnsanlara bağırmayınız ve azarlamayınız.
- Birbirinizin gizli hallerini araştırmayınız.
- İyilik yaparsan lehine, kötülük yaparsan aleyhine.
- Öfke ve kötü söz şeytanı davet eder.
- Zan ve şüphe ile hareket etmeyiniz.

Unutmayınız ki, kibirli, azametli ve müsrif olmak ve dedikodu yapmak (gıybet), insanların açıklarını aramak, gizli hâllerini araştırmak, küfür etmek psikolojik rahatsızlıktır. Yani, ruh hastalığıdır.

İnsanlara güzel sözler söyleyiniz, onların açıklarını ve ayıplarını örtünüz, Mütevazı ve alçak gönüllü olunuz. Hiç kimse hakkında kötü düşünmeyiniz. Zan ve şüphe ile hareket etmeyiniz. Çünkü şüphe ve zan gerçeği yansıtmaz. Zan ve şüphe dostlukları, arkadaşlıkları, karı-koca hayatını, ticari bağları velhasıl tüm ilişkileri bozar.

Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed'in **“En güzel ibadet, güzel ahlaktır.”** Hadisi Şerif'ini unutmayınız.

Sağlıklı düşüncelere sahip olmak, sağlıklı bir ruh yapısının temelini oluşturur. Bu da beynimizin sağlıklı çalışması ve organlarımızı düzenli yönetmesi demektir.

Şimdi bir insan düşününüz; dedikodu yapan, cimri veya müsrif, kibirli, böbürlenene, şüpheci, öfkeli veya insanların gizli hallerini araştıran, yalan söyleyen... Bu saydığım olumsuz özelliklerden bir veya birkaç tanesine sahip ise, bu insanın sağlıklı bir ruh yapısına sahip olduğundan bahsedemeyiz. Bu insanın beyni olumsuz düşünceler ile sürekli meşgul olurken, beyin esas vazifesi olan organ ve metabolizma yönetiminde başarısız kalır. Güzel ahlâka sahip olmayan insanın beyni **strese** girer. Bu anlamda strese giren beyin sağlıklı bir şekilde çalışamaz. Bu ruh hâli devam ettiği sürece yavaş yavaş organ rahatsızlıkları ve/veya metabolizma şikâyetleri kendisini göstermeye başlar. Hekime gider ilaç alır. Fakat ruh halini düzeltmedikçe şikâyetleri geçmez. Beyin, yukarıda belirtmiş olduğum hayata yanlış bakış ve yanlış düşünceler ve de güzel ahlâk dışı düşünce ve davranışlar nedeniyle organları ve metabolizmayı sağlıklı bir şekilde yönetemez hale gelmiştir.

Giriş

Değerli okuyucu, bitkilerin kimyası üzerine olan araştırma sonuçlarımı, “*Şu bitki şöyle hazırlanırsa, şu hastalığa karşı iyi gelir*” şeklinde açıklarken, “*Siz hekim değilsiniz, hastalık üzerine bilgi veremezsiniz.*” tepkileriyle sıkça karşılaştım. Bu konuda böyle konuşanlara benim cevabım ancak şudur: Hiçbir zaman hekim olmayı düşünmedim ve hekimliğe de özenmedim. Bir kimyacı olarak mesleğimle her zaman gurur duydum. Özellikle çok arzu ederek ve isteyerek kimya eğitimi aldım. Çünkü kimya bilimi var olan (canlı-cansız) her şeyin temel yapısını araştırır. Biyolojinin, tıbbın ve eczacılığın temeli kimyadır. Kimya, tüm bilim dallarının temelidir. Her varlığın (canlı-cansız) bir kimyası vardır. Onun kimyasını bilmeden onu tanıyamayız, ondan faydalanamayız ve de onu kullanamayız. Bir bitkinin kimyasını bilmeden ondan nasıl faydalanılabilir ki?

Değerli okuyucu, son birkaç yıldan beri, yaklaşık kırk iki yıldır büyük bir heyecan ve yaşam sevinci içerisinde bir hobi olarak başladığım ve halen sürdürdüğüm bitkiler (sebze, meyve, tahıl, tıbbi bitkiler) üzerine olan çalışmalarımı ve araştırmalarımı sonlandırmak düşüncesindeyim. İçimde hala daha bir ümit var. Bu ışık sönmüş değil. Ancak, her geçen gün bu ışığın giderek azaldığını görüyorum.

Yıllar önce esas işimden arta kalan zamanlarda gecelerimi sabahlara birleştirerek bitkilerin kimyasını araştırmaya başladım. Çalışmalarımın sonuçlarını hiçbir iddiaya kapılmadan, büyük bir paylaşım duygusu ve mutluluk içerisinde insanlığın hizmetine sundum. Ve hiçbir karşılık beklemeden elde ettiğim sonuçları, görsel ve yazılı medya ve kitap yazma yoluyla insanın hizmetine sunmaya gayret ettim. Biliyordum ki, insana yardım etmek, insanın bir derdine çare olmak, Allah'a ibadettir. Çünkü kesin teslimiyetim odur ki; ruhum, bedenim, ibadetim ve tüm çalışmalarım âlemlerin Rabbi olan Allah'ındır.

Hiçbir zaman ilimde iddiam olmamıştır. Allah, yüce kitabımızda (Yusuf Suresi 12/76) **“Her ilim sahibinin üstünde ondan daha iyi bilen başka bir ilim sahibi vardır”** buyurmaktadır. Her zaman, açıklamalarımda yanlış konuşmaktan ve yanlış bilgi vermekten Allah'a sığınırım.

Beslenme Bir Kültürdür

Bilim adamları, diyetisyenler sağlıklı beslenmeden veya dengeli beslenmeden söz ediyorlar. Sağlıklı ve dengeli beslenme eğer sağlıklı besin varsa vardır. Aksi takdirde yoktur. Japonların bir beslenme kültürü vardır. İskandinav ülkelerinin farklı bir beslenme kültürü vardır. Bu ülke insanların beslenme kültürünü değiştirmek mümkün değildir. Son on-on beş yıl içerisinde biz Türklerin beslenme kültürü hızla değişti. Osmanlı mutfağının çeşit çeşit yemeklerinin birçoğu unutuldu. Neredeyse her milletin fast-food markaları ülkemizi sardı. Kendi beslenme kültürümüzü unuttuk. Ülkemizde değişik milletlerin restoranları, kendi ülkelerinin çeşit çeşit yemeklerini sunuyor ve beslenme kültürlerini tanıtıyor. Biz kendi milli yemeklerimizi lokanta adı verilen yerlerde bulabiliyoruz. Onların da sayıları giderek azalıyor.

Biz Türkler tüm dünya milletleri içerisinde en zengin kültüre sahibiz. Ne acıdır ki, bu zengin kültürümüzü son elli yıl içerisinde tarihe gömdük. Kültürünü yaşamayan ve yaşatmayan milletler, kimlik mücadelesi verirler. Kültür bir milletin tarih önündeki asil duruşudur ve onurudur. Kültür bir millete şahsiyet ve asalet kazandırır. Kültür bir milletin geçmiş tarihinin önündeki sanatsal gücünün zenginlik göstergesidir.

Tarih geçmişe bir şeyleri gömmek demektir. Artık onu yaşamamak demektir. Bir milletin kültürü ve onun sanatsal inceliği tarihe mal olmamalıdır. Tüm dünyada hızla doğaya olan dönüş, biz Türklerde Osmanlı'nın her döneminde vardı. Altmışlı yıllara kadar da yoğun bir biçimde yaşanmıştır. Ancak daha sonra unutulmaya yüz tutmuştur.

Kültürümüzü yaşayarak ve yaşatarak gençlerimize örnek olmak zorundayız. Gençler de yetişkinlerle beraber kültürümüzü yaşarken aldıkları bu kültür zenginliğini geliştirerek yaşatacaklardır.

Kültürümüzün birçok dalı çoktan tarihe mal olmuştur. Birçoğu da kaybolmak üzeredir. Sessiz sedasız bir şekilde gün ve gün yok olan kültürümüzden size birkaç örnek vermek isterim:

- Sebil ve hayrat çeşme kültürü
- Hamam kültürü
- Yayla kültürü
- Otacı kültürü
- Divan ve sedir kültürü
- Geleneksel tarım ve doğal yaşam kültürü
- Musiki kültürü (divan, tasavvuf, Türk Sanat Müziği)
- Beslenme ve mutfak kültürü
- Lâle kültürü

Yöresel Beslenme Kültürü ve Sağlığımız

Anadolu insanının yöresel ve de bölgesel beslenme şekilleri vardır. Karadeniz, İç Anadolu, Akdeniz, Ege veya Güney-Doğu Anadolu bölgelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri bölgesel olarak gelişmiş ve yöresel beslenme kültürü oluşmuştur. Her bölgenin kendine özgü suyu, havası, baharatı, bitkisel çayları, bitkisel yağları, sebzesi, meyvesi, tahılı ve bakliyatı vardır. Her bölge insanı kendi yöresel ürünlerini kendine özgü bir şekilde hazırlar ve tüketir. Her bölgenin insanları bulundukları yörenin doğa şartlarının sunduğu besinlerle beslenir, gelişir ve yaşamlarını sürdürürler. Metabolizmaları ve bağışıklık sistemleri de bu besinlere hem doğrudan hem de dolaylı yoldan bağlı olarak gelişmiştir.

Örneğin, Akdeniz veya Güney-Doğu bölgesinin insanları çok bol patlıcan tüketir. Patlıcan salatası, patlıcan oturtma, musakka, patlıcanlı kebablar en çok tükettikleri yemekler arasındadır. Patlıcan, alerjen bir sebzedir. Doğa, bu yöre insanlarına karpuzu sunmuştur. Karpuz alerjiye karşı antialerjen etkin maddeler içerir. Patlıcan içerikli yemeklerin üzerine tüketilen karpuzla denge sağlanmış olur. Bu yöre insanları patlıcanlı yemeklerinden sonra yöresel meyvesini değil de ananas veya kivi veya da mangoyu sıkça tüketmeye başlarsa büyük bir ihtimalle alerjik tepki veya bazı organ şikâyetlerinin ortaya çıkmasına neden olabileceklerdir. Bu sebeple, her insan yöresel beslenme kültürünün dışındaki farklı besinlere karşı dikkatli olmalı, onları çok sık ve fazla tüketmemelidir.

Anadolu Toprakları ve Bitki Örtüsü

Dünyamız, bugüne kadar dört dönem buzul çağı geçirmiştir. Buzul çağının her bir dönemi iki ile üç milyon yıl sürmüştür. Son buzul çağı ise, milattan önce onsekizbin yıl evvel sona ermiş ve yaklaşık 250.000 yıl sürmüştür. Anadolu toprakları son buzul çağını yaşamamıştır. Yaklaşık 250.000 yıl olarak tahmin edilen dördüncü buzul çağı Anadolu topraklarını etkisi altına almamıştır.

Buzul dönemde bitki ve mikrobiyolojik floranın kendisini geliştirmesi ve evrimin de kendisini tamamlaması mümkün değildir, çünkü bitki ve mikrobiyolojik flora inaktiftir. Tıpkı bir derin dondurucuda mikropların ürememesi gibi. Mikroplar (bakteriler ve virüsler) çoğalamazlar. Aynı şekilde buzul altında kalan bitkilerin de gelişmesi söz konusu değildir. Tıpkı, buzul altında kalmış donmuş topraklarda tohumların gelişmesinin mümkün olamayacağı gibi. Kısaca, buzul çağda bitkiler ve mikroorganizmalar yaşamlarını sürdüremezler, doğal evrimleşme 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 mükemmel doğru geliştirir. Bu durum genetik yapıya sahip her canlıda aynıdır. Kendisini geliştirme programı, her canlının genetik yapısında vardır.

İşte, Anadolu toprakları yaklaşık 250.000 yıl süren dördüncü buzul çağı yaşamadığı için bitkiler ve mikroorganizmalar doğal yaşamlarına devam ederek evrimlerini tamamlama yolunda yaşam faaliyetlerine devam etmişlerdir. Bunu şöyle de ifade edebiliriz. Anadolu topraklarında yetişen bitkiler 250.000 kez çiçek açıp tohumlarını toprağa dökmüşlerdir. Bu döngü 250.000 kez tekrar etmiş demektir. Anadolu toprakları, 250.000 yıl farkla, buzul altında kalan diğer ülke topraklarına göre önde gitmiştir. 250.000 yıllık bu evrim farkı Anadolu toprakları üzerindeki bitki florasını rakipsiz ve ayrıcalıklı kılmıştır. 250.000 yıllık bu zaman zarfında Anadolu topraklarının bitki florası kendisini geliştirip en mükemmel bir şekilde evrimini tamamlarken, dünyadaki birçok bölgenin bitki florası buzul çağından dolayı gelişmede ve evrimleşmede geri kalmıştır (yerinde saymıştır). Anadolu topraklarının mikrobiyolojik florası ve üzerinde yetişmekte olan bitkilerimiz, bizlere Allah'ın bir lütfudur. Bunun kıymetini çok iyi anlamak ve bilmek zorundayız.

Tohumlar

Diyarbakır'ın ve Ceyhan'ın karpuzu, Çankırı'nın eriği, Kemaliye'nin beyaz dutu, Malatya'nın kayısı, Çengelköy'ün salatalığı, Kırkağaç kavunu, Çukurova'nın yafa ve Finike portakalı, Toroslar'ın ve İsfendiyar Dağları'nın ahlata, Amasya'nın elması, Anadolu'nun kara buğdayı veya karakılçık buğdayı ve daha yüzlercesini sayabileceğimiz, Anadolu'nun bölgesel ve yöresel bu saygın ürünlerinin bir çoğu kaybolmuştur, bir çoğu da kaybolmak üzeredir. Her geçen yıl daha az bulunuyorlar. Her yıl Anadolu topraklarına özgü sebze, tahıl ve meyvenin birçok türü adeta küsmüş

gibi ne pazarda ne de kendi yöresinde bulunmuyor. Çünkü çoğaltan yok. Milletin efendisi ve aynı zamanda da sofralarımızın kurucuları modernleştirildiler. Elleri çeşit çeşit ebter tohumlar ve hormon verildi. Onlar da bu ürünler ile sofralarımızı kuruyorlar. Ne acıdır ki, bu yıl İstanbul'da yafa portakalını aramama rağmen bulamadım. Ülkemizde sebze, meyve, tahıl ve bakliyat, bölgesel ve yöresel olarak binlerce doğal tohum türü vardı. Bu türlerin sayıları her yıl giderek azalırken, birçoğu da kaybolup gitti.

Gelişmiş ülkeler, Anadolu topraklarının bu saygın ve çok özel tohumlarını kendi ülkelerine göturdüler ve verimliliğini artırmış bir şekilde bize geri gönderdiler. Ancak, bize geri dönen tohumlar kısırlaştırılmış olarak geri geldi. Verimi yüksek bu tohumlar kısır olmasına rağmen tercih edildi. Yüksek verimli bu kısır tohumlar ithal edilmeye başlandı ve bu yıllarca sürdü. Sonuçta elimizdeki doğal (kısır olmayan) tohumlarımız yok oldu. Şimdi dışarıya bağımlı kaldık.

Bölgesel ve yöresel meyve bahçelerinin önemli bir kısmı yok oldu. Yukarıda adlarını belirtmiş olduğum, sebze, meyve ve tahılın doğal tohumlarının çoğu kaybolup gitti. İthal edilen ebter (melez, hibrid, kısır) tohumlar, yüzyıllardır Anadolu topraklarında uygulanan geleneksel tarımın doğal tohumlarının yerini aldı. Artık, çarşı-pazar alışverişlerinde bu saygın ürünlerimizi bulamıyoruz. Ne Yamula patlıcanından, ne İspir fasulyesinden ne de Heybeli kavunundan eser kalmadı. Yerini ebter tarım ve ebter tohumdan elde edilmiş sebze, meyve, tahıl ve bakliyat aldı.

Günümüzde üç ayrı tohum vardır. Bunları sizlere kısaca tanıtmak istiyorum.

- **Doğal tohumlar**
- **Melez (hibrid, kısır, ebter) tohumlar**
- **Transgen tohumlar**

Anadolu'nun Doğal Tohumları

Evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlamış tohumlardır. Yüzbinlerce yıl boyunca kendilerini geliştirerek günümüze kadar gelmişlerdir ve insan sağlığı için gerekli olan etkin maddeleri içerirler. Bu etkin maddelerin özellikleri hastalıklara karşı önleyici ve koruyucudur. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Sonradan kazanılacak hastalıklara karşı, içerdikleri etkin maddeler bizleri korur. Doğal tohumdan elde edilen sebzelerin, meyvenin ve tahılın kokusu, damak tadı, aroması kendine hastır (özgüdür). Tadına doyamazsınız. Çünkü 250.000 yıllık evrim farkı sayesinde en mükemmel genetik yapıya ulaşmışlardır. Evrimini en mükemmel şekilde tamamlamış bu doğal tohumlarımızın ürünlerinin,

- tadı
- kokusu
- aroması
- vitamin zenginliği
- mineral zenginliği

- besin değeri
- içerdikleri etkin madde zenginliği ve çeşitliliği
- selüloz/lignin dengesi ve yapısal matrisi

insan sağlığı için birinci derecede önemlidir. Sağlığımız için birinci derecede önemli etkin maddeler, doğal tohumun içerdği genetik yapıya bağlıdır. Eğer bir tohumun genetik yapısına müdahale edilirse, bu takdirde o tohumdan elde edilen ürünün, tadı, kokusu, aroması, vitamin değerleri, mineral zenginliği, etkin maddeleri ve de selülozik yapısı değişir. Bu durumu birkaç örnekle aşağıda açıklamış bulunmaktayım.

Anadolu topraklarında geleneksel tarım (açık alan veya tarla) uygulaması sadece doğal tohumlar ile yapılırken, seksenli yılların başlarından itibaren yavaş yavaş azalarak yerini sera tarımına terk etmeye başlamıştır. Doksanlı yılların başlarından itibaren de geleneksel tarım uygulaması ve doğal tohum kullanımı büyük oranda terk edilerek, yerini sera uygulamasına ve ebter tohum (hibrid, melez) kullanımına terk etmiştir.

Doğal Evrim

Bir bitki yüzyıllar içerisinde evrimini tamamlarken hem kendisini en mükemmele doğru geliştirir, hem de yepyeni cinslerinin gelişimine neden olur. Bu yeni cinslerin gelişimi doğal tohumların genetik yapısında ve çevre şartlarında saklı olan bir özelliktir. İşte bu konuda size iki örnek:

- Lahana – Brokoli – Karnabahar
- Soğan – Sarımsak – Pırasa

Lahana, brokoli ve karnabahar aynı familyadandır (ailedendir). Başlangıcı lahanadır. Ekolojik denge, ekolojik adaptasyon ve yatay geçişlerle lahana hem evrimini tamamlar hem de yepyeni cinslerin ortaya çıkmasına neden olur. Lahana, sırasıyla brokoli ve karnabahara doğru hem evrim hem de tür gelişimini yapmıştır ve yapmaya da devam etmektedir.

Soğan, sarımsak ve pırasa ise daha farklı bir familyadır. Soğan, doğal evrimi içerisinde sarımsak ve pırasa türlerini geliştirmiştir. Bu familyanın da başlangıcı soğandır. Soğan da, doğal evrimi içerisinde sarımsak ve pırasa türlerini geliştirmiştir.

Bu gelişimi bilimsel olarak üç ana kavramla açıklıyoruz; birincisi, **ekolojik denge** (ecological equilibrium), ikincisi, **ekolojik adaptasyon** (ecological adaptation) ve üçüncüsü ise, **yatay geçiş** (horizontal transition). Bu üç değer ana temelini toprak oluşturur. Yani, toprağa doğrudan bağlıdır. Çevre ve iklim şartları da dolaylı olarak etkilidir. İşte, Anadolu topraklarının ayrıcalıklı kalitesi, tohumların evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlamasında en önemli rolü oynamıştır.

Melez (ebter, hibrid) Tohumlar

Melez tohumların diğ er bir adı da hibrid tohumlardır. Ben bu gruptaki tohumlara ebter tohumlar diyorum. Ebter, soyu kesik demektir. Z rriyeti yok demektir. Bir başka ifade tarzıyla soyunu devam ettiremeyen anlamına gelir. Melez (hibrid, ebter) tohumların genlerine m dahahele edilir. Bu tohumların (melez, hibrid, ebter) genlerine m dahahele edildiği içindir ki, soyları kesiktir. Bu tohumu toprağa ektiğiniz zaman ürününden tohum almanız mümkün değildir. Yani bir defalıktır. Örneğin, ebter (hibrid, melez) bir salatalık, domates veya biber tohumunu toprağa ekerseniz, ne çıkan salatalıktan, ne domatesten ne de biberden tohum alamazsınız. Yani, tohumluk olarak ayıramazsınız. Kısaca, melez tohumun soyu kesiktir. Her defasında satıcı firmadan yeni ebter tohum almak zorundasınız.

Unutmayınız, bir kilo ebter (melez, hibrid) domates, salatalık veya da biber tohumu bir kilo altından daha pahalıdır. Ebter tohumların dezavantajları ve sonuçları nelerdir?

- Tohumculukta dışa bağımlı kalınmaktadır.
- İnsan sağlığı için birinci derecede önemli olan mineral, vitamin, antioksidan ve ana etkin maddelerin çoğunu içermez. I erse de yeterli düzeyde değildir.
- Genetik yapısına müdahale edildiğinden dolayı, kimyasal özelliklerini dahi bilmediğimiz yeni, karmaşık ve kompleks polyphenol kimyasallar oluşmaktadır.
- Oluşan bu kompleks polyphenollerin sağlığımızı uzun veya kısa dönemde nasıl etkileyeceğini bilmiyoruz. Ancak, kesin olarak bildiğimiz bir şey var ise, o da şudur; ebter tohumlardan elde edilen mahsulleri ( r nleri) tükettiğimiz takdirde, hastalıklara karşı önleyici ve koruyucu gücü olan etkin maddeler miktar olarak yok denecek kadar azalmaktadır.
- Vitamin ve mineral içerikleri vücudumuzun alımı bakımından son derece düşüktür.
- Ebter tohumlardan elde edilen ürünlerin tadı, kokusu, aroması hemen hemen yoktur. Özellikle bağışıklık sistemimizin ihtiya ı olan etkin maddelerin birçoğunu içermemektedir. I erdikleri de yeterli düzeyde değildir.
- Ebter tohumlar, toprağın mikrobiyolojik florasına yatay geçiş (horizontal transition) yaparak, hem toprağı kontamine etmekte (kirletmekte) hem de toprağın bakteri florasını bozarak, bakteri popülasyonunda kolay mutasyona uğrama yatkınlığını artırmaktadır.
- Toprağa ekilen ebter tohumların çiçeklerinin polenleri  evre bitki florasının tür değişimine sebep olmaktadır ki, ben bu durumu  evre bitki florasının bozulması açısından büyük bir tehlike ve felaket olarak görmekteyim.
- Ebter tohumlardan elde edilen ürünlerin (mısır, domates, brokoli, biber vb.) selüloz ve lignin oranları farklıdır. Bu farklılık sindirim sistemi üzerinde kendisini belirgin şekilde göstermektedir. Ebter tohumlardan elde edilen ürünlerin selülozik matris yapısı büyük farklılıklar göstermektedir. Doğal tohuma göre büyük farklılık gösteren selülozik matris yapı içerisinde su birikimi olur. Yani, sebzede ödem oluşur. Suyu biriktirerek  i er. Kestiğinizde içinden su çıkar. Ebter tohumdan elde edilmiş domates ile doğal tohumdan

elde edilmiş domatesi mukayese ettiğinizde bunu rahatlıkla gözleyebilirsiniz. Melez (hibrid, ebter) domatesi kestiğinizde beyaz suyunu bırakır. Doğal domatesi kestiğinizde ise, kırmızı suyunu bırakır. Tadı, kokusu, aroması ve içerdiği etkin maddeler de çok farklıdır.

- Unutmayınız, ebter tohumların da çok farklı kalitede olanları vardır. Ülkemize ithal edilen ebter tohumların içeriği hakkında bir bilgi yoktur. Kalite kontrol, standart ve normlara uygun olup olmadığını belirleyecek teknik seçim kriterleri bulunmamaktadır. Bu sebeple tohumun içerisinde programlanmış kötü amaçlı ve maksatlı genlerin olabileceği gözardı edilmemelidir.
- Bir savaş durumunda kilosu bir kilo altından daha pahalı olan bu ebter tohumları acaba bize satarlar mı? Aç mı kalacağız? Veya ülke bir ekonomik krize girerse (hatırlayınız, bir sente muhtacı diyen başbakan bizim başbakanımızdı) bu tohumları nasıl satın alabiliriz?

Sonuç olarak, ebter ve GOD tohumların ürünleri (sebze, meyve veya tahıl) insan vücudunun bağışıklık sistemi için birinci derecede önemli olan etkin maddeleri, mineralleri ve vitaminleri yok denecek kadar az içermektedir. Yani, bağışıklık sistemi bu ürünlerin tüketilmesiyle yeterli düzeyde güçlenememektedir ve bu yüzden hastalıklar günümüzde hızla yayılmaya başlamıştır. Ender rastlanan hastalıklar da sık sık görülmeye başlamıştır. Örneğin, MS, ülseratif kolit, Morbus Chron, Hepatit-B veya Hepatit-C gibi. Ne acıdır ki, gençler arasında, bu ender görülen hastalıklarda dramatik bir artış gözlenmektedir.

Değerli okuyucu, Anadolu'nun yüzyıllar boyu gelişimini en mükemmel bir şekilde tamamlamış doğal tohumlarının, sağlığımız açısından nasıl bir potansiyel güç olduğu üzerine çok sayıda örnekler verilebilir. Şimdi sizlere iki örnek vermek istiyorum. Birinci örnekte genleriyle oynanmamış, yani, ebter veya transgen olmayan, evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlamış olan doğal domatesi ele alalım. Doğal tohumdan elde edilen domates

- kalp büyümesine karşı önleyicidir,
- kalbin dış yüzeyinde oluşan yağları eritir,
- iyi huylu prostat büyümesine bağlı idrar yapma zorluğunu ortadan kaldırır,
- yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonunu önler, başlangıçtaysa tedavi eder,
- güçlü antioksidanlar içerir.

Ancak ebter tohumdan elde edilen domatestede belirtmiş olduğum bu özellikler yoktur. İşte, *"Ne ekersen onu biçersin"* sözünün tam kullanılacağı noktadayız.

İkinci örneğe, vitiligo (ala) hastalığına karşı mükemmel önleyici ve koruyucu olan mısırdır. Bu nedenledir ki, Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan insanlarda ala hastalığı görülmez. Çünkü bu yörenin insanları bol bol mısır ve mısır ekmeği tüketirler. Doğal mısır, kür olarak tüketildiğinde deri ve cilt üzerindeki gözenekleri küçülterek cildin pürüzsüz olmasını da sağlar. Ancak, ebter tohumdan elde edilen mısırdaki bu özellikler yoktur.

Kırık gen içeren ebter tohumlar veya **insert gen** içeren GDO tohumlar, polenlerinde veya ürünlerinde (sebzesinde veya meyvesinde), pseudo-lineer-protein içermektedirler. Bunlar genellikle peptid yapılı olduklarından, tüketildiklerinde (vücuda alındıklarında) bir hormon veya bir antikor veya da vücutun tanımadığı bir metabolit veya bir toksin gibi davranabilmektedirler. Özellikle **kırık genlerin** sebep olduğu **antikorlar** insan vücudunda otoimmün rahatsızlıkları tetiklemektedirler.

Otoimmün hastalıklar hangileridir? Şeker hastalığı, romatizmanın birçok türü, karaciğer enfeksiyonlarının bazıları veya tiroidin yavaş çalışmasına neden bazı durumlar otoimmün hastalıklara örnek teşkil ederler. Kısaca, otoimmün hastalıklarda bir antikor vücutun kendi organını yabancı görüp ona saldırır. Başka bir ifade tarzıyla, vücutun bağışıklık sisteminin kendi organlarına saldıran antikor üretir. Özellikle ebter tohumlarda kırık genlerin ürettiği antikorlar, vücuda alındıktan sonra otoimmün hastalıkları tetikleyebilmektedir.

Transgen Tohumlar

Transgen tohumlar hem toksin içerir hem de ebterdirler. Toksin (zehir) içermesinin nedeni, tohumun genomuna yabancı bir gen ilave edilmesinden dolayıdır. İşte, doğal tohumun genomuna dışardan yabancı bir genin yerleştirilmesi (insert gen) sonucunda elde edilen tohuma GOD tohum denir. Yani, genleri değiştirilmiş ve/veya kendisine ait olmayan yabancı bir gen içeren doğal tohum artık doğallıktan çıkmıştır. Onun adı, kısaca GOD (Genetik Olarak Değiştirilmiş) olarak anılır. Uluslararası dilde GOD'nin karşılığı **transgendir**. Transgen kelimesini doğrudan Türkçeye tercüme edersek Gen Transferi (Gen Nakli) yapılmış anlamına gelmektedir.

GOD tohumlar, insan sağlığı için çok önemli olan koruyucu ve önleyici etkin maddelerin birçoğundan mahrumdurlar. Transgen tohumların içerdiği toksin genlerinin insan sağlığı üzerindeki etkilerinin ne olduğu veya ne olacağı konusunda herhangi bir bilgi de henüz yoktur. Transgen tohumlardan elde edilen ürünlerin lignin-selüloz oranları değişkendir. Ancak şunu söyleyebilirim, gerek ebter gerekse de transgen (GOD) tohumların içerisinde oluşan kırık genlerin, bağışıklık sistemini zayıflatığı, hastalıkları tetiklediği ve otoimmün hastalıkların ortaya çıkmasında da etkili olduğu kesindir.

Değerli okuyucu, hangi canlı olursa olsun, genetik yapısı değiştirildiğinde evrimleşme programı devam eder. Yani, kendisini geliştirme süreci (evrim) devam eder. Ancak, kendisini geliştirme süreci, genleri değiştirilmiş haliyle devam eder. Bu süreç, tamamen doğal sürecin dışında, sonuçlarının ne olacağını bilmediğimiz doğa sisteminin kapsamının dışında gelişen bir olaydır. Halbuki doğal bir tohum (genetik yapısına müdahale edilmemiş tohum), çevre şartlarına bağlı olarak doğal süreci içerisinde evrimini mükemmelere yönelik olarak **tamamlar**. Genlerine müdahale edilmiş (genleri değiştirilmiş) bir canlının mükemmelere doğru kendisini geliştirmesi beklenemez.

Genomda Oluşan Kırık ve İlave Genler

Her canlının doğasında çoğalma (üreme) özelliği yatar. Nasıl bir bitki çiçek açarak tohum veriyorsa veya bir kayısı ağacı çiçek açıp meyvesinin içerisinde çekirdek veriyorsa, aynı şekilde bir erkekle bir dişi de çiftleşerek kendi soyunu çoğaltır. Bitki çiçekleri baharda rüzgâr yardımıyla polenlerin uçuşması sonunda nasıl döllenerek tohum oluşturunca hayvanlar ve insanlar da çiftleşerek soylarının çoğaltırlar. Tohum ve çekirdeklerin çoğalabilmeleri için TOPRAĞA, hayvanların ve insanların çoğalabilmeleri için de ANNE RAHMİNE ihtiyaç vardır. Bastığımız, üzerinde yürüdüğümüz toprak tıpkı bir ANARAHMİ gibidir. Hayvan ve insanlarda erkek ve dişi olmak üzere iki cins vardır. Erkekte olan tohuma veya çekirdeğe SPERM, dişide olan tohum veya çekirdeğe YUMURTA adı verilir. Spermle yumurta bir araya geldiğinde döllenir. Bu döllenme dışının RAHMİNDE gerçekleşir, rahimde gelişir ve doğar. Tohum ve çekirdekler için ANARAHMİ topraktır.

Ebter Buğday ve Acı Son

Değerli okuyucu, artık genetik yapısına müdahale edilmemiş hiçbir tohum kalmadı. Yediğimiz ekmeğin tadı yok. Buğday artık eski doğal buğday değil. Çünkü doğal buğday yerine genleriyle oynanmış buğday türleri yıllardır Anadolu topraklarına ekiliyor. Neden, genleriyle oynanmış buğday Türkiye'ye geldi? Amaç neydi? Neden izin verildi?

Süne paraziti, yurdumuzda buğday üretimini kalite ve kantite yönünden olumsuz yönde etkileyen ana zararlı konumundadır. Süne yoğunluğunun yüksek olduğu yerlerde mücadele yapılmadığı zaman ekmeçlik, makarnalık ve tohumluk yönünden özellikle buğdayda % 100'e varan oranlarda zarar oluşabilmektedir. İşte, süne adı verilen bu zararlı parazite karşı daha dirençli buğday üretmek için, buğdayın genleriyle oynanmıştır. Ve süneye karşı dirençli buğday geliştirilmiştir. Buğdayın genlerine şu sebeplerle müdahale edilmiştir:

- Buğdayın içerdiği gluten oranını amaca uygun hale getirmek.
- Başaktaki dane sayısını artırmak.
- Kuraklığa dayanıklı olmasını sağlamak.

Yukarıdaki özelliklere sahip değişik buğday türleri, ülkemizin tarım alanlarında kullanılmaktadır. Bu sayede köylümüzün elindeki yüzyıllardır kullanılan Anadolu'nun doğal buğdayı kaybolup gitti. Ekmeğimizin eski tadı yok. Sebebi, doğal olmayan ve kırık genli ve bizim olmayan buğdayın kullanılmasıdır. Anadolu topraklarımızda yüzyıllardır evrimini en mükemmel şekilde tamamlamış doğal buğdayımız yerini ebter buğdaya terk etti. İlk yıllarda bu buğdayların ebter olduğu anlaşılmadı. Üçüncü yıldan sonra genleriyle oynanmış bu buğdayın ebter olduğu anlaşıldı. Genleriyle oynanmış bu buğdaylardan ilk üç yıl tohum alınabildi. Üçüncü yıldan sonra adeta programlanmış gibi, bu buğdayların ebter olduğu anlaşıldı. Yani, ilk üç yıl genleriyle oynanmış bu buğdaylardan tohumluk alınabildi. Dördüncü yıldan sonra ekilen buğdayın hem rekoltesi hızla düşmeye başladı hem de tohumluk almak yeterli oranda mümkün olamadı. Genleri üç yıllığa programlanmıştı. Ve bu durum fark edilerek

önlemler almaya başlandı, buğdayda da dışa bağımlı kaldığımız gerçeğiyle karşı karşıya kaldık. Ne acıdır ki, bu arada Anadolu'muzun o muhteşem damak tadına sahip ekmeğimizin esmer buğdayını kaybettik. Kimbilir, Anadolu'da birkaç köylümüzün elinde birkaç çuval kalmış mıdır acaba?

Sonuç ve Sorular

Birçok özelliği olan bitkilerimizi, tohumlarımızı kayıp ettik. Şimdilerde önemi gerçekten çok büyük olan endişe verici bir problemle karşı karşıya kaldık. Acaba, artık kaybolan ürünlere bir daha sahip olamayacak mıyız? Bir zamanlar muhteşem doğal tohumlara ve geleneksel tarıma sahiptik. Bir zamanlar doğal tohum ve geleneksel tarımla yetiştirdiğimiz ürünlerimizin, insanlara gıda yönünden, tıbbi yönden, doğal olarak sağladığı vitaminlerden, hastalıklara karşı önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünden artık istifade edemeyecek miyiz?

İnsan vücuduna lazım olan bu maddelerin bulunamaması neticesinde ne olacak? Vücudumuz zayıf düşerek hastalıklar ve diğer problemler ile yakında yüz yüze gelecek ve biz bu afetlere boyun eğmek zorunda mı bırakılacağız? Bunları önlemek için alınacak tedbirlerimiz olmayacak mı?

Ebter tohumları kullanarak tohum vermeyen ürünlerimizi ihtiyacı karşılamak için üretmek zorunda olacağız. Bu durum bizi, bu bitki tohumlarını her yıl büyük paralar ödeyerek yabancı şirketlerin bayilerinden tekrar tekrar almak zorunda mı bırakacak? Bu bayiler bu tohumları nasıl tedarik edecekler? Bayiler tekrar tohum üretme niteliği taşımayan, geriye dönüşü olmayan bu tohumları ne kadar bir zaman için tedarik ederek üreticiye satacak? Bayiler, kilosu bir kilo altından daha pahalı olan ebter tohumları tedarik edemediği takdirde veya tohum bulamayınca üretim yapamayıp aç mı kalacağız?

Allah'ın Ayetlerini Değiştirmeyiniz

Ayet, sadece Kuran'ı Kerim'de bulunmaz. Yaratıcının yarattığı her şey bir ayettir. Yani, bir tohum da ayettir. Allah, yüce kitabımızda **"Ben, bu âlemi süs olsun diye yaratmadım, bir denge, nizam, düzen ve kural üzerine kurdum"** buyurmaktadır. Tek bir genin nasıl çalıştığı hakkında bir miktar bilgiye sahip olabiliriz. Ancak, milyonlarca genlerden oluşan bir genomun çalışması hakkında hiçbir bilgiye sahip değiliz. Genomu oluşturan genlerin dizilişini biliyor olmak, hiçbir şey ifade etmez. Mühim olan genomu oluşturan milyonlarca genin kendi aralarındaki çalışma düzenini bilmektir. Bu konuda hiçbir bilgimiz yoktur. Bugünün gen teknolojisi yetersizdir. Yeterli metodolojisi yoktur. Mevcut olan bazı kurallar tamamen gelişmiş (randomly distributed). Günümüzün genteknolojisinin, canlıların spermelerine, yumurtalarına veya tohumlarına müdahale edebilmesi için fiziksel, kimyasal ve matematiksel kanunlara uygunluğu gerekli ve şarttır. Bu anlamda genteknolojisinin temel yöntemlerini yeterli ölçüde fizik ve kimya ile açıklayabileceğimiz kuralları henüz yoktur. Gen teknolojisinin bir canlının spermine, yumurtasına veya tohumuna müdahale edebilmesi için önünde daha çok uzun yıllar vardır.

Doğa şüphesiz ki araştırılacaktır. Çünkü Allah, **“Yeryüzünde yarattıklarımı sizlerin istifadesine sundum”** buyurmaktadır. Ve insanoğlu yeryüzünde yaratılmışları aklını ve bilimi kullanarak kendisine en uygun şekilde işleyerek faydalanacaktır. Gen teknolojisi henüz bilimsel kurallara ve kanıtlanmış yöntem ve kanunlara ulaşmadan tohumların genetik yapısını değiştirmektedir. Genleri değiştirilmiş tohumların sonuçlarını bilmiyoruz. Doğanın doğal evrimini nasıl etkileyeceğini de bilmiyoruz. İnsanı ve çevreyi nasıl etkileyeceğini bilmiyoruz. Henüz bilmediğimiz bir yola ne yazık ki, çöktan çıkıldı. Oysa Allah, yüce kitabımızda **“Bilmediğin yola gitme”** buyuruyor.

Yüce Kitabımızın ikinci suresinin (Bakara) 205. ayetinde Allah, **“Onlar tohumu ve ekini bozarlar, zürriyetleri yok ederler. Gazabım onların üzerine olacaktır.”** buyurmaktadır. Tohumun veya ekinin **bozulması** genetik yapısına müdahale ile olmaktadır. Günümüzde, sayıları giderek artan tüp bebek merkezlerine başvuran anne ve baba adaylarının sayıları hızla artmaktadır. Bu başvuruların amacı, her ne kadar çocuk özlemi ise de, hedef zürriyeti (soyu) devam ettirmek değil midir?

Bilmeliyiz ki, gen teknolojisinde geri dönüş asla yoktur. Toprağa ekilen genleri değiştirilmiş bir tohumun hem toprağı, hem çevre bitkileri ve hem de onun ürünlerini tüketen tüm canlıları nasıl etkileyeceğı ve değiştireceğı hakkında hiçbir bilgimiz yoktur. Ancak, şunu kesin olarak biliyoruz ki, hem toprağı, hem çevreyi hem de onu tüketen tüm canlıları bilmediğimiz bir şekilde etkiliyor. İşte, bu nedenle diyorum ki, **“Allah’ın ayetlerini değiştirmeyiniz.”** Bu konu ve sonuçları hakkında yeteri kadar ilim sahibi olabilmemiz için önümüzde daha uzun yıllar var. Bu konuda yeterli düzeyde ilim sahibi olduktan sonra neden olmasın?

Gen Teknolojisiyle Tedavi

Mayıs 2000’de Amerika başkanı ve İngiltere başbakanı ortak bir bildiriye canlı yayında televizyonda açıkladılar. Bu bildiri üzerinde yıllardır çalışılan *“Human Genom Project”* ile ilgiliydi. Human Genom Project (İnsan Genetik Haritası) Amerika, İngiltere, Çin, Almanya, Fransa ve daha birçok devlet tarafından desteklenmiş bir projeydi. Bu proje 2000 yılının Mayıs ayında tüm dünya insanlarına açıklanırken, kanser, şeker hastalığı, Parkinson, Alzheimer gibi daha birçok hastalığın gen tedavisiyle ortadan kaldırılabileceğı doğrultusundaydı. İnsanlık gen tedavisini büyük ümitle bekledi. Aradan 10 yıl geçti, ortada henüz tek bir başarılı sonuç dahi yoktur.

2000 yılının Temmuz ayının başında, Sayın Zahid AKMAN’nın hazırlayıp sunduğu *“Siyah-Beyaz”* canlı yayın tv programına konuk olarak katılmıştım. Sayın Zahid AKMAN eski RTÜK başkanıdır. Canlı yayında aynen şunları söylemiştim:

“ Gen teknolojisinin kanser, Parkinson, Alzheimer ve şeker hastalığı gibi hastalıkları tedavi edebilmesi için, önünde daha en az bir yüzyıl var. İnsanları ümitlendirmemek gerekir. Gen teknolojisi yetersizdir. Bu teknolojinin temel fizik, temel kimya ve moleküler biyoloji açısından yepyeni kurallara ve yöntemlere ihtiyacı vardır. Temeli, fiziğe, kimyaya, moleküler biyolojiye dayanmayan bir bilim dalı başarılı olamaz. Ancak deneme yanılma metodlarıyla çalışır.”

Son birkaç yıldan beri yüzlerce kanser hastamız Çin'de gen teknolojisiyle kanser tedavisi varmış deyip Çin'e giderek onbinlerce dolar para harcadılar. Hiçbiri tedavi olamadı. Hatta birçoğu da dolandırılarak geri dönmek zorunda kaldılar. Bu konuda televizyon programlarında halkımızı defalarca uyardım. Buna rağmen bir ümit diye yüzlerce insan gitti. Allah insana dert vermeye görsün, yılanı bile sarılıyor. Eski sağlık bakanlarımızdan Yılmaz Tuna da Çin'e gidip tedavi alanlardan idi. Acı sonu hepimiz gördük. Kendisine Allah'tan rahmet diliyorum.

Değerli okuyucu, Amerika ve Avrupa'lı bilim adamları gen teknolojisiyle tedavi yöntemleri üzerine çalışmaktadırlar. Birçoğunu tanıyorum, birçoğunu da yakından takip etmekteyim. Bugüne kadar tüm dünyada tedavi olmuş tek bir hasta yoktur. Aksine hastalar ilacın ağır yan tesirlerinden dolayı çok daha erken kaybedilmekte ve kaybedilmeye de devam ediliyor.

Anadolu Topraklarının Tıbbi Bitkileri ve Bitkiye Ot Diyenler

Tıbbi aromatik bitkilere son zamanlarda sıkça "Ot" diyenler var. "Ot" kelimesi ne anlamda ve ne maksatla kullanılıyor? 06 Nisan 2008 tarihli Hürriyet gazetesinde "3000 tür tıbbi bitkimiz yurt dışına ihraç edilecek" haberi vardı. İhraç edecek olan da yabancı bir şirketti. Yıllardır, Türkiye'den yüzlerce çeşit tıbbi bitkimiz toplatılarak yok pahasına ihraç edilmektedir. Bitkinin B'sini dahi bilmeyenler, "bu bitkiler koca-karı ilaçlarıdır" bunlar "ottur" dediler. Tıbbi bitkilerimizden büyük rant yapan yabancılar: "Bırakın, sakın uyandırmayın, Türkler için ot demek, değersiz, işe yaramaz anlamına gelmektedir" diyorlar. Bizim için "ot" veya "koca-karı ilacı" onlar için tıbbi bitki. Allah, yüce kitabımızda "**Sizler için şifalı bitkiler yarattık**" buyuruyor. Birkaç akademisyen de, bir akademisyene yakışmayan ifade tarzıyla, evrimini en mükemmel şekilde tamamlamış olarak yetişen ve dünyanın hiçbir yerinde eşi benzeri bulunmayan tıbbi bitkilerimize "ot" diyor.

Değerli okuyucu, bu âlemde hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Her şey bir sebep üzerine yaratılmıştır. Yaratılmış her şeyin bir nedeni ve görevi vardır. Kutsal kitabımızda Allah: "**Hiç bir dert yoktur ki, Biz onun çaresini de vermemiş olalım**" buyurmaktadır. Bilim adamlarının görevi, araştırmak, incelemek ve de sonuçlarını insanlığın hizmetine sunmaktır. Her derdin çaresinin ve çözümünün doğada olduğuna kesin olarak inanıyorum. Bu âlem, insanoğlu için bitip tükenmez bir araştırma ve inceleme kaynağıdır. Doğada sayısız örnekler verilmiş ve gösterilmiştir. Yüce Allah, "**Biz, örnek vermekten ve misal göstermekten asla çekinmeyiz**" buyurmaktadır.

Otacı kültürümüze büyük zarar veren "ot" ve "kocakarı ilaçları" söylemleri, yıllardır ülkemizin çok kıymetli tıbbi aromatik bitkilerinin yok pahasına yurt dışına ihraç edilmesine sebep olmuştur. Artık çok sayıda endemik bitkimizi bulmak mümkün olmamaktadır. Çünkü bu konuda eğitimsiz bırakılmış köylülerimiz, bu milli servetin değerinin farkında olmadan kökleriyle sökerek çok ucuz fiyatlara toplamışlardır. Ne acıdır ki, topladıkları bitkilerin değerini, gücünü ve ne kıymetli bir nimet olduğunu bilmeden topladılar ve toplamaya da devam etmektedirler. Yurt dışına ihraç edilen bu

bitkilerimizin birçoğu en pahalı ilaç olarak bize geri dönerken bir kısmı da gösterişli kutular içerisinde doğal tablet ve marka ürünler olarak eczanelerimizde satılmaktadır. Biran önce yasaların çıkartılarak tıbbi aromatik bitkilerimiz koruma altına alınmalı ve ihracatına da sınırlama getirilmelidir.

Lâle Devri

Değerli okuyucu, Osmanlı İmparatorluğu'nun dönemlerinden bir tanesi de Lâle Devridir. Bir döneme ismini vermiş olan Lâle kültürümüzü de kayıp ettik. Yani, atalarımızdan kalan bu kültür mirasını da koruyamamış ve bugünkü nesillerimize aktaramamışız. Tarihe gömmüşüz. 2009 verilerine göre Hollanda, yılda 16 milyar dolarlık lâle ihracatı yapmıştır. Ve son yirmi yıldır, Hollanda laleleri ile tüm dünyada ün salmıştır. Bizde ise lale kültürü tarih sayfalarında kaldı. Nerede O, "ormanımdan bir dal kesenin, kolunu keserim" diyen sultanın bugünkü nesilleri? Gençlere kültürümüzü tanıtmayanlar, anlatmayanlar, bitkilerimize ot diyenler, koca-karı ilaçları diyenler, çer-çöp diyenler, bu vebâl sizlerindir.

Lise Eğitimi Almış Avrupalı

Değerli okuyucu, lise eğitimi almış bir Avrupalı doğaya çıktığı zaman en az elli tane bitkiyi tanır. Doğada her bitkinin toplanamayacağını da bilir, çünkü birçok bitki yasalar ile koruma altına alınmıştır. Yurt dışından yurdunda maksatlı olarak gelen bir çok turist (biyolog, ziraat mühendisi, farmakolog) memleketimizi dolaşarak bitki örnekleri topluyor. Misafirperver köylülerimizle sohbet edip hangi bitkileri ne amaçla kullandıklarını sorup öğreniyorlar. Anadolu'da Osmanlı'nın zengin otacı kültürünü yaşatan çok az insanımız kaldı. Bu zengin kültür ve ilim, maalesef kaybolup gitti. Bu kültüre sahip çıkamadık. Çünkü bu konuda cahil ve eğitimsiz bırakıldık. Üstüne üstlük, bazı bilim adamları da "*bunlar koca-karı ilaçları*" "*bunlar ot*" diyerek otacı kültürümüzün yok oluşunu başarıyla yürüttüler ve yürütmeye de devam ediyorlar. Acaba neden?

Tarih sadece kazanılan ve kaybedilen savaşları öğrenmek değildir. Tarih, aynı zamanda kültürü öğrenmek, yaşamak ve yaşatmaktır. 2500 yıllık bir tarihe sahip olan Türkler, Orta Asya'dan Anadolu'ya at üzerinde çırılçıplak gelmediler. Zengin bir kültürle geldiler. Yüzyıllar içerisinde bu kültürümüzü daha da geliştirip dünya milletlerinin hayranlığını kazandık. Türkler, dünya milletleri içerisinde en zengin kültür çeşitliliğine sahip ve kültür dallarının her birinde de zirvede olan bir millettir.

Son yirmibeş yılda modernleşme adı altında zengin kültürümüz yok oldu. Kültürünü kaybeden toplumlar, saygınlığını ve asaletini de kaybederek adına globalleşme denilen süreçte homojenleşerek kimliğini kaybetmiş insan seli haline gelirdi.

- Otacı kültürü
- Halıcılık
- Türk Sanat Müziği
- Hamam kültürü
- Sedir ve divan kültürü

- Kahve kültürü
- Yayla kültürü
- Beslenme kültürü

Daha onlarcası, modernleşme adı altında sahipsiz kalıp yok oldu. Modernleşmek, hamam kültürünü kaldırıp sauna ve buhar banyosunu getirdi. Halıcılığımız yok oldu. Otacı kültürü “ot” ve “koca-karı ilacı” oldu. Günümüzün gençliği daha kendi otacı kültürünü tanımadan ve öğrenmeden ayurveda, yoga gibi daha birçok yabancı kültürü öğreniyor. Sedir ve divan kültürü kalktı yerini modern koltuklar aldı. Osmanlı'nın ünlü kahvehane kültürü silinip gitti. Şimdilerde, büyük şehirler yurt dışından gelmiş, değişik marka kahve satanlarla doldu. İnsanlarımız bu kahvelerin içerisindeki katkıları bilseler bir daha içmezler.

Kültür bir milletin şahsiyeti ve asaletidir. Kültür bir milletin beraberliği, ortak var oluşu ve de ayrıcalığıdır. Yurt dışında kaldığım otuzaltı yıl içerisinde bir Türk olarak kültürümle öğündüm, gurur duydum ve kültürümüzü tanıttım.

Hangisi Doğru?

Değerli okuyucu, kafalarınızın her geçen gün daha çok karıştığına veya karıştırıldığına inanıyorum. Yanlış doğrudan ayırt etmekte de zorlandığınızı biliyorum. Eğer soruyu doğru sorabilirsek, sonuca çabuk ulaşırız ve yanlış olanı doğrudan kolayca ayırt edebiliriz.

Herhangi bir tarımsal ürün hormonlu veya hormonsuz diye satılıyor. Organik diye satılıyor. Veya arılı diye satılıyor (örneğin domates). Veya yayla sebzesi diye satılıyor. Karpuz veya kavun gibi daha birçok meyve için de bu kural geçerlidir. Peki bunların hangisi bizim için doğru?

Doğru Cevap

İster yayla sebzesi, ister hormonlu veya hormonsuz desinler, ister arılı domates desinler, isterse de organik tarım desinler. Tüm bu karmaşanın içerisinde, soracağımız tek bir soruyla çıkabiliriz. “*Kullanılan tohum, Anadolu'nun doğal tohumu mu?*” İşte, bu soruya “*Anadolu'nun doğal tohumudur*” cevabını alamıyorsanız elinizdeki yanlış ürün demektir. Tohum hibrid tohum ise, mutlaka Anadolu'nun kendi yerli tohumları ile melezlenmiş olması şarttır. İthal hibrid tohum ise, yanlıştır.

Tedavi Yok. İlaça Bağımlı Kılmak Var

Değerli okuyucu, tedavi olmak demek, bir ilacı belli bir müddet kullanıp o hastalıktan kurtulmak demektir. Ne acıdır ki, günümüzde tedavi kavramı anlamını değiştirmiş durumdadır. Günümüzde tedavi demek, kullandığımız ilaca ömür boyu bağımlı kalmak anlamına gelmektedir. Yani, kullanılan ilaçlar günü kurtarmaya yöneliktir.

- Şeker hastalığı
- İyi huylu prostat büyümesi
- Alzheimer

- Parkinson
- Ülseratif kolit
- Romatoid Artirit (romatizma)
- Liken Planus
- Chron hastalığı
- Hipertansiyon (yüksek tansiyon)
- MS (multiple sklerozis)
- ALS (motor nöron)
- SLE (Sistemik Lupus Erimatözüs)
- Kanser
- Otoimmün hastalıklar (örneğin, otoimmünhepatit)
- Makula dejenerasyonu
- Siroz
- Hepatit-B
- Hepatit-C
- Damarsertliği
- Fibrokist
- Polykistikover
- Vitiligo
- Hipertiroid
- Hipotiroid

Yukarıdaki listeye tedavisi olmayan daha birçok hastalık ilave edilebilir. Yukarıda adlarını saydığım bu hastalıkların tedavisi yoktur. Bu hastalıklar için kullanılan ilaçlar semptomatik amaçlıdır. Yani, hastalığın sebep olduğu şikâyetleri hafifletici veya kısmen ortadan kaldıracı doğrudur. Ömür boyu ilgili hastalığın şikâyetlerini hafifletici veya kısmen ortadan kaldıracı ilaçları kullanmak gerekmektedir.

Sonradan Kazanılmış Tüm Hastalıklar Önlenebilir

Değerli okuyucu, sonradan kazanılmış tüm hastalıklar önlenir veya bu hastalıklardan korunmak mümkündür. Bu noktada en önemli nokta doğal tohumların ürünlerinin kullanıma şartıdır. Tıbbi aromatik bitkilerle (şifalı bitkiler) de, zaman zaman uygulanacak kürler yardımıyla önleyici ve koruyucu destek almaktır.

Doğal Tohumların Değeri ve Geleceği

Günümüzde ebter tohumlar bir kilo altından daha pahalıdır. Yukarıda ebter tohumların gerçekte insan ve çevre sağlığı açısından ne kadar yetersiz, riskli ve kalitesiz olduğunu anlatmaya çalıştım. Peki, Anadolu'nun doğal tohumlarına ne oldu? Onlar kalitesiz mi, riskli mi veya yetersizlikleri mi var? Kesinlikle hayır. Tam aksine insan sağlığı açısından birinci derecede önemlidirler. Peki, neden bu doğal tohumlar yok oldu? Neden bu doğal tohum tarımı terk edildi? Bazı bilim adamları çıkıp bu tohumları savundular ve bunlar Anadolu topraklarına hızla serpilmeye başlandı. Sebze, meyve ve tahıl hızla ebter tohumu ve tarımına geçildi. Ve doğal tohumlar elden çıkarak yok oldu.

Değerli okuyucu, bu durumu size bir örnekle açıklamak istiyorum. İngiltere'nin 250km kuzeyinde ve Norveç'in batısından yaklaşık 450km uzakta Faroe Takım Adaları bulunur. Burada Faroelılar yaşar. Temel geçim kaynakları balıkçılıktır. Burası balinaların en bol bulunduğu bölgedir. Balinalar, kozmetik sanayiinde ve tıbbi amaçla da kullanılan çok kıymetli memeli hayvanlardır. Balinalar balıklarla beslenir. Dünyada balina avcılığına sınırlama getirilince, Faroe adalarına önceden programlanmış bazı bilim adamları gelir ve Faroe'lılara derler ki " Balinalar çok fazla balık tüketiyorlar, böyle giderse yakın bir gelecekte bu çevrede balık kalmayacak, hepiniz aç kalacaksınız. Bir an önce balinaları bolca avlamanız gerekir." Bu bilim adamlarına inanan halk, hızla balina avlamaya başlar. Ve büyük paralar karşılığında her gün balina avlayıp yabancı şirketlere satarlar. Birkaç yıl içerisinde bölgede balina kalmaz. Faroelılar hallerinden mennundurlar. Çünkü yok olan balinalar artık balıkla beslenemeyecekleri için kendilerine daha çok balık kalacağını zannederler.

Faroe takımadalarının çevresinde, balina katliamı başlamadan önce

- balinalar
- balıklar
- ayı balıkları
- samurlar ve
- takımadaların deniz içi ve sahillerindeki bitki ve yosunlar

ekolojik denge içerisinde yaşamlarını sürdürüyorlardı. Balinalar balıklarla besleniyor, ayı balıklarıysa samurlarla beslenirken, samurlar da denizdeki yosun ve bitkilerle beslenerek bir denge içerisinde, aralarındaki dengeyi bozmadan yüzyıllardır süregelen yaşamlarını sürdürüyorlardı.

Faroelılar, programlanmış ve maksatlı bilim adamlarının önerileri doğrultusunda, birdenbire balinaları yok etmek için avlanmaya başlayınca, birkaç yıl içerisinde balinalardan kurtuldular. Kendilerine daha çok balık kalacağını zannettiler. Ancak,

- Balinalar yok olunca bölgeye katil balinalar hızla yerleşti.
- Katil balinalar aynı hızla ayı balıklarını yiyerek tükettiler.
- Ayı balıkları tükenince, samurların sayısı hızla arttı.
- Çünkü ayı balıkları samurlarla besleniyorlardı.
- Samurların sayısı artınca, denizdeki yosun ve bitkiler aynı hızla tükenmeye başladı.
- Çünkü samurlar denizdeki yosun ve bitkilerle besleniyorlardı.

Olan balıklara oldu. Yumurtlama mevsimi gelince, balıklar yumurtalarını bırakacak yosun ve bitki örtüsü bulamadılar. Denizdeki akıntılar (Golf Stream) balıkların bıraktığı yumurtaları sürükleyip götürüyordu. Ve balıkçılık durma noktasına geldi.

Değerli okuyucu, Allah, yüce kitabımız Kur'an-ı Kerim'de; **"Ben bu âlemi süs olsun diye yaratmadım, bir denge, nizam ve kural üzerine kurdum"** buyurmaktadır. İşte, balinaların ortadan kalkmasıyla Faroe Adalarının çevresinde denge bozulmuş ve balıkçılık durma noktasına gelmiştir.

Nasıl Kandık veya Nasıl Kandırıldık?

Değerli okuyucu, Anadolu topraklarının tahılı, sebzesi, meyvesi, bakliyatı ve baharat türlerinin birçoğu dünyanın hiçbir yerinde yetişenle mukayese dahi edilemez. Anadolu topraklarının yüzyıllardır bize sunduğu doğal tohumların yerini ebter (kısır) tohumların alması, hem sağlığımızı olumsuz etkilemekte hem de Anadolu toprakları üzerindeki bitki örtüsünü etkileyerek doğal dengesini hızla bozmaktadır.

Değerli okuyucu, günümüzde teknolojinin geliştirdiği ürünler kendimize çevirdiğimiz silah haline dönüşmüştür. Cep telefonlarından, ebter tohumların ürünlerine (sebze, tahıl ve meyve) kadar. Teknolojik bir ürünü ithal ederken çok iyi düşünülmesi gerekir. Artık, günümüzde teknoloji hemen hemen her alanda doğanın ve doğal yaşamın düşmanı haline gelmiştir. İnsan da doğal yaşamın bir parçası olduğuna göre birçok dalda teknolojinin alınması ve kullanılması insan sağlığını ve geleceğini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yakın bir gelecekte işler tersine dönecek ve Anadolu'nun bir kilo doğal tohumu üç-dört kilo altından daha pahalı olacak. Geleceğe dönük yatırım yapmak isteyenler, şimdiden Anadolu'nun tohumlarını arayıp çoğaltma yoluna gidebilirler. Tabi eğer bulabilirler ise. Anadolu'nun ücra köylerinde tüm bu gelişmelerden habersiz, iki elin parmakları kadar sayıda yaşlı nine veya dede bu tohumları hala daha ambarlarının bir köşesinde bir-iki avuç kadar tutuyor olabilirler.

Anadolu'nun doğal tohumlarının kıymeti anlaşılır anlaşılmaz, insanlar altına hücum eder gibi doğal tohumu çoğaltacak tarla arayacaklar. Yukarıdaki başlığı *"nasıl kandık veya nasıl kandırıldık?"* olarak yazdım. Bununla ne demek istediğimi anlatmaya çalışayım. Kuru fasulye, nohut, mercimek, domates, salatalık veya biber gibi bir bakliyat veya sebzenin doğal tohumlarından bir grup yurt dışına götürüldü. Yabancılar bu tohumlardan birçoğunun genleriyle oynayarak verimliliğini arttırdı. Bize de dediler ki, "Bakın bizde öyle tohumlar var ki, sizdekilerden %35 daha verimli". Bu ne anlama geliyor? Onların tohumunu ektiğimizde %35 daha fazla ürün alacağız demektir. Yani, yüz ton yerine yüzotuzbeş ton mahsul alacağız. Hiç düşünülmeden bu tohumlar ithal edilmeye başlandı ve başarıyla da %35 fazlasıyla mahsul alındı. Ancak yıllar içerisinde bizim orijinal (doğal) tohumlarımız yok oldu.

Yokolan bu tohumlarımızın her biri altın değerindeydi. Çünkü onlar birçok hastalığa karşı önleyici ve koruyucu güce sahiptiler. İthal edilen genleriyle oynanmış %35 daha fazla verimli tohumlardaysa bu özellikler yok denecek kadar azdı. Biliyorduk ki, bu tohumlar (%35 daha fazla verimli olanlar) aynı zamanda da kısırdı. Yani, toprağa ekersek, mahsul alamıyorduk. Yurt dışına bağımlı kaldık. Şimdi ithal etmek zorundayız. Bir savaş anında veya stratejik ambargo uygulanması halinde elimizde,

toprağımıza ekebileceğimiz tohum yok. Kendi orijinal tohumlarımızsa zaten yok. Peki, çözüm ne? Değerli okuyucu, hızla elde avuçta kalmış doğal (orijinal) Anadolu tohumlarımızı çoğaltmamız gerekir. Gerçekten bunu birkaç yıl içerisinde başarabiliriz. Her geçen gün aleyhimize çalışıyor. Yüzyıllardır, Anadolu toprakları üzerinde evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlamış olan bu tohumlar elimizin altında kayıp gidiyor. Çok az bazı yörelerde kaldılar. Tohumdaki kurtuluşumuz ve bağımsızlığımız bu tohumları hızla çoğaltmamıza bağlıdır.

Kandık veya kandırıldık, tıpkı yukarıda Faroe Adalarındaki balinaların katledilmesi örneğini verdiğim gibi. Bunu tartışmak bir şey getirmez. Çözüm, doğal (orijinal) tohumlarımızı çoğaltmaktır. Onlar, kısır değil, onlar hastalıklara karşı önleyici ve koruyucu. Hastalıklar toplumumuzda neden bu kadar hızlı artmakta hiç düşündünüz mü?

Anadolu Topraklarının Ayrıcılığı

Değerli okuyucu, Peygamber Efendimiz (S.A.) İstanbul'un fethinden yaklaşık 800 yıl önce, bir hadisi şeriflerinde; **"İstanbul elbette fethedilecektir. Ne mutlu, İstanbul'u fethedecek o kumandana, ne mutlu İstanbul'u fethedecek o askerlere"** buyurmuştur. Peygamber Efendimiz (S.A.), Urfa, Trabzon, Ankara veya Bursa'yı işaret etmemiştir. İstanbul demiştir. Çünkü İstanbul'a sahip olmadan Anadolu topraklarına sahip olmak mümkün değildir. Bu şerefe nail olmak için birçok kumandan İstanbul'u fethetmek için seferler düzenlemiştir. Arap komutanlardan bazıları da İstanbul'u almak için sefer düzenlemişlerdir. Ancak, bu şeref, II. Mehmet'e (Fatih Sultan Mehmet) ve askerlerine nasip olmuştur. Türklerin, Anadolu'da kalabilmeleri İstanbul'un fethine doğrudan bağlıdır. İstanbul ve Anadolu topraklarının ayrıcılığı, Allah'ın Türklere sunduğu (lutfettiği) bir ayrıcılıktır. Türklerin ayrıcılığı, İstanbul ve Anadolu topraklarının ayrıcılığından kaynaklanmaktadır.

Değerli okuyucu, yukarıda Anadolu topraklarının üzerinde yetişen tıbbi bitkilerin ve onbinlerce yıldır evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlamış tohumların (sebze, meyve ve tahıl) ne kadar önemli olduğunu anlatmaya çalıştım. Ne acıdır ki, bu tohumlar artık yok. Anadolu'nun bazı köylerinde bu tohumlar halen çok az miktarda mevcuttur. Bu tohumları vakit kaybetmeden çoğaltarak tekrar geri kazanmak zorundayız. Bu doğal tohumlarımızı geri kazanmak Anadolu toprakları üzerinde yaşayan her insanın Milli ve Manevi Vazifesi olmalıdır. Bu tohumlar Allah'ın, Anadolu insanına bir lütfudur. Anadolu insanının geleceği bu tohumlara bağlıdır. Bu tohumlar Anadolu insanın, sağlığının ve ekonomisinin teminatıdır. Anadolu'nun doğal tohumları **"Allah'ın değiştirilmemiş ayetleridir"**.

Ebter (hibrid, melez) ve transgen tohumların Anadolu topraklarında kullanılması, Türkiye'nin tohumda dışa bağı kalması demektir. Bu pahalı tohumlar hem ekonomimize çok büyük bir yük getirmekte hem de bu ebter tohumların ürünleri hastalıkların hızla yayılmasında etkin rol oynamaktadır. Hem ekonomi hem de sağlık açısından giderek zayıflamamıza neden olmaktadır.

Allah, yüce kitabımızda Araf Suresi'nin yedinci ayetinde şöyle buyuruyor; “İyi beldenin bitkisi Rabbinizin izni ile çıkar, kötü beldenin bitkisi ise çıkmaz, çıkan da bir şeye yaramaz. Şükredecek bir kavim için ayetleri böyle açıklarız.”

Anadolu, mükemmel bir beldedir. Toprakları da mükemmeldir. Bu topraklarda yetişen bitkiler de mükemmel olur. Allah'a şükrediyorum ki, Türk milletine Anadolu topraklarını nasip etmiş.

Anadolu Topraklarının Ağaçları

Değerli okuyucu, Anadolu'nun hemen her beldesinin kendine özgü meyve ağaçları var. Armut, şeftali, üzüm, kayısı, elma, erik gibi. Bu ağaçların çoğu yok olma tehlikesi ile karşı karşıya. Doğup büyüdüğünüz yerlere döndüğünüzde sizi oraya çeken, içinizdeki özlemi pekiştiren o ağaçlar değil mi? Evinizin önünde çocukluğunuzdan beri altında oynadığınız bir ağacın size ve sizin de ona verdiğiniz özlem, hatıralarınızın bir parçası değil mi? Ağaçlar sessiz sedasız ayakta ölür. Onlara sahip çıkın. Köyünüze döndüğünüzde çocukluk yıllarınızdan kalmış bir ağacın kurduğunu veya kesilip yok olduğunu gördüğünüzde, yüreğinizin derinliklerinde hissedeceğiniz bir acı oluşacaktır. Eğer, bu acıyla aynı ağacı komşularınızdan veya civar köylerden bulup oraya dikmiyorsanız (çoğaltmıyorsanız) geçmişinizi tarihe gömüyorsunuz demektir. Çok yakın bir gelecekte artık köyünüz size yabancılaşacaktır. Onları koruyunuz. Korumak çoğaltmakla olur. Onu “kalem aşısı” ile çoğaltabilirsiniz. Köyünüzde kalem aşısını bilen insanlar mutlaka vardır. Soyu tükenmiş onlarca çeşit meyve ağacının yerinde yeller esiyor. Bu yok oluşa dur deyiniz. Anadolu'nun yüzyıllar boyu çoğaltılarak bugüne gelmiş ağaçlarını korumak bir ibadettir. Bir ağaç yok olduğunda aynısını bulmanız, çoğaltmanız mümkün değildir. Çünkü, yeniden yaratmak (diriltmek) bir tek Allah'a özgüdür.

Şimdilerdeyse yurt dışından getirtilen bodur ve verimli olduğu söylenen çeşit çeşit yakışıklı meyve veren ağaçlar dikiliyor. Bunlar Anadolu'nun yüzyıllardır var olan ağaçlarının yerini hızla alıyorlar. O yakışıklı meyvelere aldanmayın.

Dua

Allah'ım, bize sunduğun bu tohumlarda bizleri emin kıl. Yarabbi, acaba Sana millet olarak az mı şükrettik, bize nasip ettiğin Anadolu beldesinin topraklarının ve tohumlarının kıymetini bilemedik. Onları, kısır (ebter, hibrid, melez) olanlarla değiştirdik. Bizi affet ve tohumlarımızda bizi tekrar emin kıl Allah'ım. Biliyorum ki, Senin gücün herşeye yeter. Anadolu'da hala geleneksel tarım yapan ve Senin değiştirilmemiş ayetlerini (tohumlarını) elinde bulunduran insanlarımız var. Allah'ım, Türk milletini yüzyıllardır bahsettiğin doğal tohumlar konusunda bilinçlendir ve tükenmek üzere olan bu tohumları tekrar çoğaltma imkânı nasip et. Senin, aciz bir kulun olarak biliyorum ki, birkaç yıl içerisinde bu tohumları tekrar çoğaltabiliriz. Ancak, şunu da kesin olarak biliyorum ki, her şey Senin ilmindedir. Sen müsaade etmedikçe olmaz. Yarabbi, Türk Milleti'ni bunu anlamada emin ve bilinçli kıl. Yarabbi, Türk Milleti'nin geleceği, Senin değiştirilmemiş ayetlerin olan bu doğal tohumlara bağlı. Ebter (kısır, hibrid) tohumlarla bizleri imtihan etme Allah'ım. Şüphesiz ki, Senin

gücün herşeye yeter. Allah'ım Sen yüce kitabımızda şöyle buyuruyorsun: **“Ben dilemedikçe, siz dileyemezsiniz.”** diletin, Allah'ım! Bu satırları okurken *“amin”* diyen kullarınla beraber duamızı geri çevirme Allah'ım. Amin.

Değerli okuyucu, “Tıbbi Bitkiler Rehberi” adlı kitabıma yukarıdaki duayı yazdığımda Ağustos 2008 idi. Allah'a, bu duamı ve bu duayı okurken amin diyen tüm değerli okuyucuların duasını kabul buyurduğu için hamd ve şükrediyorum.

Değerli Okuyucu, hayatım boyunca memleketime ve insana hizmet etmek için çalıştım. Bazen kendi kendimi sorguladığım olmuştur. Acaba bir şeyleri gerçekten başarabildim mi diye. Son on yıldır Anadolu topraklarının bitkilerini ve onların nedenli birer şifa kaynağı olduğunu yazılı ve görsel basında ve de yazdığım kitaplarımla da anlatmaya ve vurgulamaya çalıştım. Allah'a sonsuz şükürler olsun ki, bana 2 Mart 2010 ve 13 Haziran 2010 tarihlerini yaşamayı ve göstermeyi nasip etti. 2 Mart 2010 tarihinde Ankara'da TAGEM'in (Tarımsal Araştırmalar Genel Müdürlüğü) Yenimahalle yerleşkesinde dünyanın 3. büyük Tohum Gen Bankasının açılışı yapıldı. Bu tesiste Anadolu topraklarında yetişen 300.000 çeşit bitkinin tohumları koruma altına alındı. Aynı şekilde Anadolu topraklarına özgü mikroorganizmalar da yine bu gen bankasında koruma altına alındı. Velhasıl tohumlarımız kayıp olmayacak.

2 Mart 2010 tarihinde Başbakanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan, Tarım ve Köy İşleri Bakanımız Sayın Mehmet Mehdi Eker ve şahsımın da hazır bulunduğum açılış töreninde kurdeleyi kesmek nasip oldu. Bu günleri gösteren Allah'a hamdüsenalar olsun.

13 Haziran 2010 tarihinde Antalya'da, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığına bağlı olarak Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Araştırma Laboratuvarı açıldı. Ülkemiz adına gurur verici bir aşamadır. Anadolu topraklarında yetişen bitkilerimize çer-çöp veya koca-karı ilaçları olarak bakılamayacağını kesinleştiği ve de resmileştiği gündür. Tarım ve Köy İşleri Bakanımız Sayın Mehmet Mehdi EKER ve Antalya Valisi sayın Dr. Ahmet Altıparmak ile beraber açılış töreninde kurdeleyi kesme mutluluğunu ve gururunu yaşadım. Burada çalışan genç mühendislerimiz Anadolu topraklarında yetişen tıbbi bitkilerimizi araştırmaya başladılar bile.

Evrimini Tamamlamış Ne Demektir?

Değerli okuyucu, burada söz konusu ettiğim bir canlının (tohumun) **“evrimini tamamlaması”** ile Darwin'in evrim teorisi kavramları tamamen farklı şeylerdir. Darwin'in evrim teorisi, benim kabul etmediğim birçok teoriden bir tanesidir. Darwin teorisi, insanın maymundan kaynaklandığını ve evrim geçirerek insana dönüştüğünden bahseder. Bu görüşe kesinle katılmıyorum. Bakara Suresinde Allah, **“Biz, onları cezalandırmak için maymuna çevirdik”** buyurmaktadır. İnsan kesinlikle maymundan gelmemiştir. Darwin'in evrim teorisi başka şey, bir tohumun (çekirdeğin) genetik yapısında bulunan evrim çok çok farklı şeydir. Her tohum kendisini en mükemmele doğru geliştirir, kendi türü içerisinde kalmak şartıyla. Bu gelişim o tohumun genetik yapısında programlanmıştır. Maymún, maymun olarak

gelişir. Karpuz, karpuz olarak gelişir. Domates, domates olarak gelişir. Tohumun gelişimi, yani kendi türünde evrimini tamamlaması, bulunduğu toprağa ve çevre şartlarına doğrudan bağlıdır. Buna ekolojik adaptasyon (Ecological Adaptation) adı verilir. İşte, Anadolu toprakları bir tohumun kendi türü içerisinde evrimini en mükemmel bir şekilde tamamlayarak kendisini geliştirme imkânı verir. Bu durumun, Darwin'in teorisiyle uzaktan yakından alâkası yoktur.

Maymunun, ilk yaratılışı maymundur ve evrimini genetik yapısına bağlı, maymun olarak tamamlamaya devam etmektedir. Aynı şekilde, insanın ilk yaratılışı da insan olaktır. İnsan da evrimini kendi genetik yapısına bağlı, insan olarak tamamlamaya devam etmektedir. Benim soyum Hz. Adem soyudur. Soyunun maymundan geldiğine inananlar için söyleyecek herhangi bir sözüm yoktur. Dedelerinin maymun olduğuna inanmaları onların inancıdır.

Memeli hayvanlar ve insanlar ilk gelişimlerini anne rahminde tamamlarlar. Doğduktan sonra da toprağa basarlar. Bitkilerde ise, durum biraz farklıdır. Bitkilerin tohumları için anne rahmi topraktır. Toprakta gelişirler. Toprağın yapısı (kimyası, mikrobiyolojik florası) tohumun evriminde birinci derecede önemlidir. Toprakta çıktıktan sonra da bulunduğu çevre şartları (iklim, güneş, hava ve su) ikinci derecede önemlidir. Toprağın kimyası ve çevre şartları o bitkinin hem kendisini hem de evrimini geliştirmesinde önemli rol oynar.

Seracılık ve Hibrid Tohumlar (Nisan 2010)

2010 yılı itibarıyla Anadolu'nun değişik yörelerinde toplam 620.000 dönümde seracılık yapılmaktadır. Seracılık doğal tohuma uygun değildir. Doğal tohumlar açık alan tarımı gerektirir. Seracılıkta kullanılan tüm sebze tohumları ebter, yani hibrid tohumlardır. Buna melez tohum da denir. Yukarıda, ebter (hibrid, melez) tohumların tercih edilmemesinin nedenlerini açıklamaya çalışmıştım.

Hibrid olarak kullanılacak olan tohumların, mutlaka ve mutlaka Anadolu topraklarında yetişen doğal tohumlardan elde edilmesi gerekir. Yurt dışından ithal edilen hibrid tohumlar, gerek sağlık açısından ve gerekse de toprağa ve çevre şartlarına bağlı biyolojik uyumluluk açısından uygun değildir. İşte, bu nedendir ki, Türkiye kendi doğal tohum türlerini melezleyerek hibrid tohum elde etmelidir. Yaklaşık 10-12 yıldan beri bu konuda vermiş olduğum konferans, televizyon programları ve yazılı basında çıkan yazılarımla sayesinde devletimiz son 4-5 yıl içerisinde (2005-2010) harekete geçerek tedbirlerini hızla almaya başlamıştır. Örneğin, Anadolu topraklarının tohumları artık koruma altındadır. 02 Mart 2010 da dünyanın 3. büyük Tohum Gen Bankası Ankara'da açılmıştır. Burada yaklaşık 250.000 tohum türü koruma altına alınarak kayıp olup gitmelerinin önüne geçilmiştir. Aynı şekilde, Türkiye artık kendi öz tohum türlerini melezleyerek, kendi milli hibrid tohumlarını üretmeye başlamıştır. 2010 yılı itibarı ile %12 oranında kendi hibrid tohumlarımızı üretebiliyoruz. 2015 yılında bu oranın %35-%40 olacağı tahmin edilmektedir. Bu Türkiye için çok büyük bir başarıdır. Her yıl yurt dışından daha az hibrid tohum ithal ederek, dışa bağımlı kalmaktan kurtulmaktayız. Bu konuda emeği geçen tüm insanlardan Allah razı olsun.

Tohum Biyolojik Silahtır

2009 yılından itibaren ABD'ye girişte, gümrük memurları tohum getirdiniz mi diye sormaktalar. Çünkü tohumun genetiği öyle değiştirilir ki, toprağa ekildiğinde onun mahsulünü tüketenlerde bazı hastalıklar kolayca tetiklenebilir. Ve hatta tüketildiğinde bağışıklık sistemi öylesine zayıflar ki, tüketen kişi yatkın olduğu çeşitli hastalıklara kolayca yakalanabilir. Bundan daha güçlü bir silah var mıdır? Bazı ülkeler buna çanak tutmaktadırlar. Böylece, hem savaşarak kendi insanlarının ölmesine sebep vermek ortadan kalkmakta, hem de sebep olunan hastalıklara karşı kullanılan ilaçları satarak para kazanmaktadırlar. İşte çağımızın gerçek silahı bu tohumlardır.

Neden Önleyici ve Koruyucu Kürler?

Değerli okuyucu, Japonya, ABD ve Avrupa Birliği Ülkelerinde teşhis ve tedavi masrafları son derece pahalıdır. Bu durum bu ülkelerin bütçelerine giderek artan bir yük getirmekte ve bütçelerini de sarsmaktadır.

2002 verilerine göre ABD'de bir kalp-damar hastasının bir yıllık masrafı 11.000 doların üzerindedir. ABD bu konuda yılda yaklaşık 200 milyar dolar harcamaktadır. Avrupa Birliği ülkeleriye bir yılda sadece kalp-damar hastalıkları için 255 milyar dolar harcamaktadırlar.

Almanya, sadece kendi romatizma hastaları için bir yılda 23 milyar dolar ilaç harcaması yapmaktadır. Bu harcamaya hekim ve hastane masrafları dahil değildir.

Tüm dünyada kalp-damar ve yüksek tansiyon ilaçlarına harcanan para 940 milyar dolardır. Bir-iki yıl içerisinde bu masraf 1 trilyon doları geçecektir. Kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ilaçlarının ne kadar pahalı olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Tek bir kemoterapi ilacının, ortalama 1 yüksek tansiyon ilacının 1000 katı olduğu dikkate alınırsa, kanser teşhis ve tedavisinin bir ülkenin ekonomisine getirdiği yükün ne kadar ağır boyutlara geldiğini anlamak mümkün olabilecektir. Günümüzde kanser 2. sıradaki ölüm nedenidir. Çok yakın bir gelecekte 1.sıraya yerleşecektir. Bunun birinci nedeni teknolojiyi kullanmayı bilmememizden kaynaklanmaktadır. Teknoloji, insanın hizmetine sunduğu birçok ürünle her geçen gün artan bir şekilde insanlık suçu işlemektedir.

Doğanın ve doğallığın en büyük düşmanı insandır. İnsanoğlu teknolojiyi konforu uğruna sınırsız kullanırken doğadan ve doğal yaşamdan uzaklaşmaktadır. Doğal ürünlerin genetik yapısını değiştirmekte, koruyucular, hormonlar ve sayısız değişik kimyasalları günlük hayatında kullanarak uzun ve sağlıklı yaşayanlar yerine maraz ve bağışıklık sistemi giderek zayıflayan insanların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ne acıdır ki, bu olumsuzlukların farkında olan ve bilinçlenen insanlar artık doğal bir ürün bulmakta zorlanmaktadır. Çok yakın bir gelecekte, doğaya dönüş için verilecek kitlesel mücadeleler dahi fayda etmeyecektir.

Hepatit B veya Hepatit C'den dolayı iğne tedavisi (interferon) alan ve tedavi süreleri 6 ay ile 2 yıl süren bu hastaların haftada bir kullandıkları tek bir interferon iğnesinin fiyatı 1600 TL'dir. Çoğu zaman bu tedaviye paralel olarak alınan antiviral ilaçlar bu fiyata dâhil değildir.

Değerli okuyucu, bir hastalığa yakalanmadan önceki tedavi ile yakalandıktan sonraki tedavi arasında büyük farklar vardır. Hastalığa yakalandıktan sonra kalıcı organ rahatsızlıkları veya organ kaybı, hastanede veya evde yatış, iş gücü kaybı, uzun süreli veya yaşam boyu kullanılması gereken ilaçlar söz konusu olabilmektedir.

Örneğin, yüksek tansiyon veya şeker hastalarında olduğu gibi yaşam kalitesi de bozulmaktadır.

Önleyici ve koruyucu tedavide sağlıklı, yaşam kalitesi bozulmadan ve iş gücü kaybına uğramadan tedbir almak mümkündür. Zaman zaman doğru biçimde uygulanacak destekleyici ve yardımcı bitkisel kürler ile birçok hastalığı önlemek mümkündür. Bu sebeple, uzun yıllardan beri önleyici ve koruyucu bitkisel kürler üzerine çalışmaktayım. Avrupa ve Amerika'da koruyucu ve önleyici hekimlik eğitimlerinin hızla yaygınlaşmaya başladığını belirtmekte de fayda görüyorum.

Kansere karşı önleyici tedavi olarak zaman zaman kemoterapi veya radyoterapi almak mümkün değildir. Kışın boğaz enfeksiyonlarına yakalanmamak için arada sırada antibiyotiğin alınamayacağı gibi.

Eğer, genetik bir rahatsızlık söz konusu değil ise, kalp-damar rahatsızlıklarını önlemek mümkündür. Mademki, yanlış beslenme sonucunda kalp damarları giderek içten yağ bağlayarak tıkanmaktadır, öyleyse doğru beslenerek buna engel olmak elimizdedir. Günümüzde artık, birçok hastalığı önlemek mümkündür. Örneğin, rahim ağzı kanseri (cervix cancer) önlenabilir bir kanser türüdür. Yılda bir kez yaptırılacak kontroller ve hekimin uygulayacağı basit tedavi yöntemleriyle önüne geçmek mümkündür. Ancak yakalandıktan sonra tedavi şansı en az olan kanser türüdür. ABD'de belli yaştaki kadınlar her yıl hekim kontrolü yaptırma zorunluluğundadır. Bu nedenle ABD'de rahim kanseri minimuma inmiştir.

Türkiye Bu Durumun Neresinde?

Gelişmiş ülkelerin ekonomilerine teşhis ve tedavi büyük bir yük getiriyorsa da bu ülkeler kendi ilaçlarını kendileri üretmekte ve Türkiye gibi imkânı olmayan ülkelere de ilaç ve tıbbi alet (Ultrason, MR, PET, Sintigrafi, vb) satarak açıklarını kapatmaktadırlar.

Hastane kapılarına giderek bitip tükenmez kuyruğa girip bekleyen bizim insanlarımız, zaman darlığından dolayı önleyici ve koruyucu hekimlikten nasiplerini alamadan evlerine dönmektedirler.

Genç bir nüfusa sahip olmakla övünmekteyiz, ancak ileri yaş hastalıklarının yaş ortalaması da hızla düşmektedir. Övündüğümüz bugünkü genç nüfusun ileri yaşa geldiğinde, hizmet vermekte zorlanan bugünkü sağlık birimlerini ve ülke ekonomisini nasıl zor durumda bırakabileceğinin bilincinde miyiz?

Üniversitelerde okuyan tüm gençlerimize ileri yaş hastalıkları hakkında genel bilgiler ve bu hastalıklara karşı şimdiden uygulayabilecekleri önleyici ve koruyucu tedbirler hakkında bir yıl boyunca haftada bir saatlik ders verilmesi, hem onları korumaya hem de memleketin ekonomik yüküne çok büyük oranda olumlu katkıda bulunmasına neden olacaktır. Birçok ülke bilim adamlarını, bürokratlarını en verimli çağlarında kaybetmeye başlamıştır. Bilgi birikimleri, yıllar içerisinde kazanılmış deneyimler, tam

sonuç alınacak dönemlerinde sağlık nedenlerinden dolayı ya devre dışı kalmakta veya yok olmaktadırlar. Türkiye'nin böyle bir projeyi hayata geçirmesi çok kolaydır. Koruyucu ve önleyici sağlık eğitimini bugünden alacak olan gençlerimiz, ileri yaş hastalıklarından korunmuş olarak yetişeceklerdir. Sonuç olarak, bugünkü gençliğin geri dönüş hizmetleri hem daha uzun hem daha verimli olacak hem de kendileri ülkemiz ekonomisine yük getirmeden çalışabileceklerdir.

Sonradan Kazanılmış Birçok Hastalık Önlenebilir

"Bitkisel Sağlık Rehberi" ve bu kitaptaki önleyici ve koruyucu kürleri zaman zaman uygulayarak birçok hastalığı önleyebilir, yaşam kalitenizin bozulmaması için önceden tedbirinizi alabilirsiniz. Bu hastalıklardan bazıları şunlardır:

- Vitiligo
- Şeker hastalığı
- Bağırsak ve mide kanseri
- Alzheimer
- Hiper- veya hipotiroid
- Göğüsteki fibrokistler
- İyi huylu prostat büyümesi
- Prostat kanseri
- Akciğer kanseri
- Romatoid Artrit
- Faranjit
- Sinüzit
- Yüksek tansiyon
- Karaciğer yetmezliği
- Hemeroid
- Polykistik over

Dikkat

Bir hastalığa yakalanmadan önceki önleyici ve koruyucu tedaviyle hastalığa yakalandıktan sonraki tedavi yöntemleri birbirlerinden tamamen farklıdır.

Bitkisel Kür Nedir?

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

Tüm bunlar doğru seçilmiş bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağı ve nasıl hazırlanması gerektiği sorularını ön plana çıkarmaktadır. Bunun en kolay yolu, bitkiyi demlemek veya haşlamakla mümkündür. 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 bardaktakiniyse, sekiz dakika sonra çekiniz. Önünüzde üç ayrı zamanda demlenmiş çay bulunmaktadır. Şimdi sırasıyla bu üç bardağın insan üzerindeki etkilerinin ne olabileceğini inceleyelim.

- Birinci bardaktaki bir dakikalık çay en uyarıcı olanıdır. Çünkü ilk birinci dakikada suya geçen maddeler en uyarıcı olanlardır. Bunlar arasında kafein, theobrombin ve theophilin bulunmaktadır. Bu üç madde uyarıcıdır. Yani kalp atışlarını bir miktar artırır. Bir miktar da tansiyonu yükseltir. Uyarıcı olmaları nedeniyle kendinizi gergin hissedersiniz ve uykuya geçmekte zorlanırsınız. Ben, gece geç saatlerde çalışırken uyumamak için bir dakika demlendiğim çay içerim. Bir dakika demleyerek, açık çay içtiğini zannedenler ne yazık ki yanırlılar. Onların açık çay zannettiği çok kısa demlenmiş çaydır. Çayın kısa demlenmiş en uyarıcı ve gerginlik yapıcı olanıdır.
- Gelelim ikinci sıradaki, dört dakika demlenmiş çaya. Bu ise sindirim sistemini uyarıcı etkin maddeler içermektedir. Yemeğin üzerine içeceğiniz dört dakika demlenmiş çayın, sindiriminizi nasıl hızlandırdığını ve yemeği nasıl kolay hazmettiğinizi hayretle hissedebilirsiniz.
- Üçüncü sırada ve sekiz dakika demlenmiş çaysa keyif vericidir. Rahatlatıcıdır. Dinlendiricidir.

Bitkilerdeki biyolojik gücü bitkiyi doğru seçerek, doğru şekilde hazırlayarak ve de doğru uygulayarak 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 olmamaktadır. Doğru bitki seçilmiş ve doğru şekilde hazırlanmış olsa bile, eğer yanlış uygulanıyorsa başarılı bir sonuç almak yine de tam olarak mümkün olmamaktadır. Başarılı bir sonuca götürecek olan **doğru SEÇİM, doğru HAZIRLAMA ve doğru UYGULAMA** ile mümkündür. Doğru bitkinin seçilmesi, hazırlanması ve uygulanması kurallara bağlıdır. İşte, bitkilerin bu kurallara uyularak tüketilmesine “kür” adını vermektedirim.

Doğru bitki seçimi, en zor olan seçimdir. Bu zorluğun birinci nedeni, bitkinin değişik yörelerde farklı isim altında tanınmasıdır. Aynı bitki çok değişik isimler altında satılmaktadır. Bu da doğru bitki seçiminde karışıklıklara neden olmaktadır. Örneğin, Achillie millefolium bitkisini ele alalım. Daha çok civanperçemi olarak tanınan bu bitki, akbaşı, bin bir yaprak otu veya barsama otu adı altında da satılmaktadır. Bu konuda diğer bir önemli zorluk da birbirlerinden tamamen farklı bitkilerin aynı isim altında satılmasıdır. Örneğin, Alchemilla vulgaris bitkisi ile Leontice leontopetalum bitkisinin aynı isim altında “*arсланpençesi*” 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 sapları ile beraber yaprakları mı gibi. Çünkü seçilen bitkinin yaprakları, çiçekleri ve kökleri ayrı ayrı etkin maddeler içermektedir. Öyle bitkiler vardır ki, sadece kökleri kullanılabilir. Yine öyle bitkiler vardır ki sadece yapraklarının ve saplarının beraber kullanılması gerekir. Yine öyle bitkiler var ki, sadece çiçeklerinin kullanılması lazımdır. Doğru bitki seçimi konusunda bu satırları okuduktan sonra, tereddütlerinizin olacağına inanıyorum. Bu konuda aktara gittiğinizde doğru bitkiyi satın alıp almadığınız konusunda da şüphelerinizin olacağını da kabul ediyorum.

Öyle bitkiler vardır ki, toplanır toplanmaz (en geç birkaç saat içerisinde) belirli sıcaklıklarda fırınlanması gerekir. Fırınlama sıcaklığı da çok önemlidir. Örneğin, yulaf samanının toplandıktan sonra en geç birkaç saat içerisinde ısı işlem uygulanarak, altmış derece santigratta dört saat boyunca fırında kurutulması gerekir. Yulaf samanı, toplandıktan sonra kendi halinde kurutulmaya bırakıldığı takdirde, kür amaçlı olarak kullanılması uygun olmayacaktır.

Bitkilerin üzerinde çıplak gözle görülmesi mümkün olmayan parazitler ve bu parazitlerin de yumurtaları bulunur. Bitkilerin üzerinde bulunan bu parazitlerin

uzaklaştırılması işleminin mutlaka yapılması ve belirli dalga boyunda ışık uygulanarak sterilize edilmesi de gerekir ve şarttır. Aksi takdirde parazitlerin ve yumurtalarının içeriğinde bulunan toksin yapılı maddeler demleme esnasında suya geçerek hem kürün etkisini hem de sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir.

Değerli okuyucu, bu tür bitkiler Avrupa'da eczanelerde uzmanlar tarafından satılmakta ve bu bitkileri orijinal ambalajları içerisinde güvenle satın alabilmektesiniz. Eğer bu konuda gene de tereddüt yaşıyorsanız, **www.saracoglu.at** internet sitesinden bilgi alabilirsiniz.

Doğru hazırlama konusuna gelince, bitkinin seçilmiş kısımlarının ne müddetle demleneceğinin veya kaynatılacağına bilinmesi şarttır. Bir bitkinin üç dakika demlenmesiyle beş dakika demlenmesi arasında çok büyük 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 ilave edileceğinin de bilinmesi gerekir. Bazı bitkilerin demleme süresi tamamlandıktan sonra demleme suyu içerisinde ılıyana kadar bekletilmesi ve sonra da süzülmesi gerekir.

Bazı bitkilerin de 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. Hazırlama şekli yapılacak olan kürün tarifinde belirtilmektedir.

Doğru uygulamada ise, aç ya da tok karnına tüketilmesi veya sabah ya da akşam içilmesinin belirtilmesi gerekir. Örneğin, havuç suyu küründe akşam yatağa giderken içilmesi şartı vardır. 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 ve bu çalışma sisteminde sinir sistemi ve hormonlar birinci derecede etkin rol oynarlar.

Bu kitapta okuyacağınız bitkilerin uygulama şekilleri araştırmalarımın bir parçasını oluşturmaktadır. Bitkisel kürler uygulanırken belli bir uygulama zamanından sonra iki ya da üç gün veya bir hafta gibi ara vermeler (duraklamalar) önerilmektedir. Tüm bu zamanlamalar tarafımdan araştırılmış, incelenmiş ve de 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 uygulanan biçimini ortaya koymak da 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 olmamaktadır. Şunu da özellikle üzülererek belirtmek isterim ki, bazı insanlar kullandıkları bitkiyi ne kadar uzun zaman demlersem veya kaynatırsam faydasını da o kadar çok görürüm düşüncesiyle yarım saat ya da daha fazla süre kaynatmaktadırlar. Oysa bitkilerin kısık ateşte ve belli bir sürede demlenmesi çok önemlidir. Bu tür uygulamalardan sonuç almak hem mümkün değildir hem de bu uygulamalar vücut için zararlıdır.

Bu kitapta önerilen tüm uygulamalarda, demlemenin veya haşlamanın kesinlikle su kaynamaya başladıktan sonra ve mutlaka kısık ateşte yapılması gerekmektedir. Kesinlikle yüksek ateşte ve hızlı kaynatılmamalıdır. Bunun nedenleri ilerleyen bölümlerde yeri geldikçe açıklanmıştır. Nasıl uygulanacağı yapılacak olan kürün tarifinde belirtilmiştir.

Kürlerin Etkisi

Değerli okuyucu, herhangi bir hastalığa karşı önermiş olduğum bir bitkisel kür, aynı hastalığa sahip tüm hastalarda aynı oranda başarılı sonuç verecektir diye bir kural yoktur. Neden? Çünkü

1.) Kişinin başka rahatsızlıkları olabilir veya altta yatan farklı bir rahatsızlığı da olabilir. Örneğin, kişi aynı zamanda hem tiroid hastası, hem şeker hastası, hem de romatizma şikâyetlerine sahip bir hasta olabilir veya tek bir rahatsızlığı olabilir.

2.) Hiçbir insanın metabolizması ve genetik yapısı bir başka insanınınkinin aynısı olmadığından tedavide farklılıklar görülebilir. Kür uygulandığında bu farklılıklar insandan insana değişen bir başarı oranı gösterebilir. Çünkü her insanın metabolizması farklı çalışır. Bu farkın birinci nedeni de genetik yapıların farklı olmasıdır. Örneğin, genelde ve temelde tüm insanların bağışıklık sistemi, sindirim sistemi, böbrek ve tiroid fonksiyonları veya diğer sistem ve fonksiyonları aynıdır. Ancak, detaya inildiğinde her insanın bağışıklık sistemi farklı çalışır. Tıpkı, detaya inildiğinde hiçbir insanın kan grubunun bir başka insanınki ile aynı olmaması gibi. Bir insan gribe ayakta atlatırken, bir başka insan günlerce yatakta kalmak zorunda kalabilir. Hepatit virüsünü almış bir insanın bağışıklık sistemi alınan virüse karşı antikor geliştirirken, bir başka insanın bağışıklık sistemi antikor geliştirememektedir.

Bitkinin Kimyası Sürekli Değişir

Değerli okuyucu, hangi bitki olursa olsun zamana bağlı olarak yaprak, çiçek ve köklerinin kimyası değişir. Mevsime göre kimyaları değiştiğinden içerdikleri etkin maddeler de değişiyor demektir. Örneğin, baharla beraber ortaya çıkan yeni sezon bir bitkinin kimyası bitki ömrünü doğal olarak doldurup tekrar kuruyana kadar sürekli değişir. Bahar mevsiminde topraktan yeni çıkmaya başlayan filiz haldeki bitkinin kimyası ile üzerinden yaklaşık yirmi gün geçtikten sonra henüz çiçek açmamış aynı bitkinin kimyası yirmi gün öncesine göre çok farklıdır. Aynı bitkinin çiçek açtıktan sonra yapraklarında ve saplarında bulunan etkin maddelerle çiçek açmadan önce yaprak ve saplarında bulunan etkin maddeler çok farklıdır.

Özellikle ömrü çok kısa olan tıbbi aromatik bitkilerin birkaç aylık ömrü içerisinde çok hızlı değişen kimyasından dolayı toplama (hasat) zamanı çok çok önemlidir. Birkaç aylık canlılık dönemi olan bu bitkilerin toplanmasının bilinçli bir zamanlamayla yapılması şarttır. Ne zamanından önce ne de zamanından sonra toplanmaması gerekir. Aynı bitkiyi bir ay önce veya bir ay sonra toplamak arasında tedavi amaçlı kullanımda çok büyük farklılıklar vardır. Bu nedenle bir bitkiden kür olarak faydalanılacaksa ne zaman toplanacağı çok önemlidir.

Peki, bitki bunu neden yapar? Birkaç aylık ömrü olan bir bitki neden kimyasını değiştirir? Bu özellik uzun ömürlü ağaçların saplarında ve yapraklarında da vardır. Bu sorunun cevabı tüm canlılarda olduğu gibi onun genetik yapısında saklıdır. Örneğin, bir bitki çiçek açmaya başlayacağı zaman parazitlerin kendilerine zarar vermemesi veya büyük baş hayvanların kendilerini yememesi için yaprak ve saplarındaki bazı etkin maddeleri değiştirerek **anti-oflaktörük** (itici kokulu) özelliği olan etkin maddelere dönüştürür.

Bunun sebebi çiçek açma dönemi yaklaştığı için bazı böceklerin üzerlerine tırmanıp, polenlerine, çiçeklerine veya meyvelerine zarar vermemesi içindir. Her bitki, parazitlere karşı itici koku (anti-oflaktörük) özelliği olan monoterpen grubu etkin maddeler üretir. Örneğin, domates çitilleri çiçek açmadan önce beta-ocimen salgılamaya başlar. Bu etkin madde karıncaların domates fidesine veya çitiline çıkmasına (tırmanmasına) engel olur. Eğer balkonunuza veya mutfağınıza karıncalar musallat olduysa geldikleri kaynağa yakın bir yere domates fidesinin yaprak ve saplarından bir dal yerleştiriniz, göreceksiniz karıncalar kaçacaktır. Ev ortamında böcek öldürücü ilaçları kesinlikle kullanmayınız. Özellikle bebeklerin ve çocukların yaşam ortamlarında hangi böcek ilacı olursa olsun asla kullanmayınız. Tüm böcek ilaçları bebek ve çocuklarda alerjiye ve alerjik astıma neden olmaktadır. Yetişkinlerdeyse kanser tetikleyicidir.

İnsan Doğanın Bir Parçasıdır

İnsan doğanın bir parçasıdır. İnsan doğayla bir bütündür. Doğa, insana her mevsimde uygun olan sebze, meyve, baharat, hububat ve tahılı sunar. Bu sunuş, doğanın doğal dengesinin gereğidir. Kısaca doğanın, doğal yaşamının, doğal bir sonucudur.

Her sebze ve meyveyi mevsiminde tüketiniz önerisinde bulunmaktayım. Bunu ısrarla vurguluyorum. Bunun nedeni yalnızca, yaz mevsiminde yetişen bir sebzenin kışın yetiştirilirken hormon içermesinden dolayı değildir. Veya sadece yaz sebzelerinin kışın daha az güneş aldığından dolayı etkin maddelerinin de daha az olacağından dolayı değildir.

Şöyle de düşünebiliriz. Diyelim ki yaz mevsiminin bir sebzelerini örneğin, domatesi, kışın tüketiyoruz. Bu domatestede hormon yok. Zirai ilaç yok. Bol güneş alarak yetiştirilmiş olduğunu da varsayalım. Yani herşeyiyle dört-dörtlük doğal bir domates. Bu durumda tüketilebilir mi? Ölçülü olmak şartıyla tüketilebilir. Belki, şu an bu şart

nedir diye soruyorsunuzdur. Bu şart sebze, meyve ve tahılı mevsimine göre tüketmektir. Örneğin kış sebzelerini, meyvesini ve tahılını kışın tüketmektir.

Peki, tüm bunların altında yatan sebep nedir? Değerli okuyucu, bu sorunun cevabı, doğanın dengesinde saklıdır. İnsan, doğanın bir parçasıdır ve yaşadığı bölgede doğayla bir bütündür. İnsan, doğaya uymak zorundadır. Bir yılda dört mevsim vardır. İnsan metabolizması, her mevsimde ve yaşam ortamının çevre şartlarına bağlı olarak farklı çalışır. Yazın ihtiyacımız olan sebze ve meyve, kışın ihtiyacımız olan sebze ve meyveden farklıdır.

Hiç düşündünüz mü, dut neden yaz mevsiminde yetişiyor? Dut, bir kış meyvesi de olabilirdi.

KANSER

Latentfaktör (Gizli faktör)

Değerli okuyucu, kanser hastalığını diğer hastalıklardan ayıran önemli faktörlerden bir tanesi de bu hastalığın, ortaya çıkana kadar latent (gizli) bir evre geçirmesidir. Bu gizli evre kanserin türüne göre en az beş ile otuz yıl olarak tahmin edilmektedir. Gizli gelişim evresinin bu kadar uzun zaman alması nedeniyle kesin tedavi imkânlarının (örneğin, ilaç) geliştirilmesi de zor olmaktadır. Kansere karşı, kesin tedavi imkânlarının halen geliştirilememiş olmasının arkasında gizli gelişim evresinin çok sayıda internal evreler içermesi yatmaktadır. Bir internal evreden bir başka internal evreye geçişlerin nasıl olduğu bilinmemektedir. Ta ki, günümüzde kanser markerleri olarak bilinen belirteçlerin, kanda ortaya çıkıp belirlenmesi ile dikkat çekene kadar. Bu markerler (belirteçler) yüksek çıktığında patolojik durum baş göstermiş demektir. Patolojik durum demek, tıbben müdahale edilmesi (tedavinin başlaması) gereken aşama demektir.

Uzman hekim bu belirteçlere (markerler) bakarak kanserin hangi organda geliştiğini belirlemeye çalışır ve gerekirse biyopsi önerebilir. Belirteçlerin (kanser markerlerinin) hakkında aşağıda kısaca bilgi verilmiştir.

Günümüzde kanser teşhisi konulduğunda, hastalık birçok evresini geride bırakmış ve de tamamlamış olarak karşımıza çıkmaktadır. Onu tekrar geride bıraktığı bir evreye döndürmek mümkün değildir. Kanser ortaya çıktıktan sonra, geri vitesi olmayan bir araca benzer. Peki, bu durumda neler yapılmaktadır. Kanser, ortaya çıkıp belirgin şikâyetleriyle kendisini belli ettikten sonra, aşamasına göre kemoterapi (KT) ve/veya radyoterapi (RT) önerilmektedir. Biyopsiye gönderilen patojik bulguda hormon reseptörleri tespit edilmişse, hormon baskılayıcı tedavi de alınabilmektedir.

Kanser İşaretleyicileri (marker)

Bunlar tümör işaretleyicileri adı altında anlaşılan, tümör dokusuna bağlı olarak vücut sıvılarında bulunan (tespit edilen) çeşitli biyokimyasal parametrelerdir. Bu **işaretleyiciler** ya tümör dokusunun kendisi tarafından ya da tümör dokusunun neden olduğu metabolik değişiminin sonucu olarak vücut sıvılarına salgılanırlar. Asıl önemli olan ve ölçülen tümör dokusunun kendi tarafından, direkt olarak salınan tümör **işaretleyicilerini** ölçmektir. Ölçülen bu değerler malign (kötü huylu), bir oluşumun göstergesi olabilir, ancak kesin sebebi değildir. Bunlar inflamatuvar enfeksiyonlar gibi tamamen beningn (iyi huylu) sebeplerle de salınabilirler. O nedenle toplumda yanlış anlaşıldığı gibi tümörün veya tümör dokusunun %100 belirleyicisi olamaz.

En sık ölçülen tümör işaretleyicileri(marker):

- AFP (**A**lfa **F**eto **P**rotein)
- CEA (**C**arsino **E**mbriyonejik **A**ntijen)
- PSA (**P**rostat **S**pesifik **A**ntijen)
- CA15-3

- CA19-9
- CA125
- CA50
- CA72-4
- NSE (Nöron Spesifik Enolaz)
- SCC (Skuomaz Cell Carsinom)
- Beta2-mikroglobulin
- Thyreoglobulin

Tümör işaretleyicileri artışının görüldüğü diğer durumlar şunlardır:

- İnflamatuvar enfeksiyonlar
- Kolestaz (Safr a akımının durması veya azalması)
- Karaciğer sirozu
- Böbrek yetmezliği

Tümör işaretleyicilerinin ölçümü için başlıca endikasyonlar şunlardır:

CEA	Kolon, meme, akciğer tümörleri
AFP	Karaciğer tümörleri
Ca15-3	Meme tümörleri
Ca19-9	Pankreas, safra kesesi ve kanalı tümörleri
Ca125	Over tümörleri
PSA	Prostat tümörleri
Beta-HCG	Küçük hücreli tümörler, trofoblastik tümörler
Thyreoglobulin	Tiroid tümörleri
Beta2-mikroglobulin	Multiple myeloma, nonhodghin lenfoma
Kalsitonin	C-hücre tümörleri
Ca72-4	Mide ve over tümörleri
Ca50	Pankreas, safra yolları tümörleri

Şişmanlık ve Kanser

Değerli okuyucu, yanlış beslenmenin kanserin tetiklenmesinde önemli bir rolü olduğu tüm bilim adamları tarafından kabul edilmiştir. Bu konudaki yüzde dağılımı %30 ile %70 arasında değişmektedir. Neden bu kadar değişken diye bir soru sorabilirsiniz. Veya ben, bu yüzdenin neresindeyim diye de sorabilirsiniz. Bu iki sorunun da cevabını vermeye çalışalım. En kaba bir yaklaşımla kesin bilinen gerçek şudur. Gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerde kanser vakaları en yüksektir. Az gelişmiş ülkelerde ise en düşüktür. Gelişmiş ülkelerde beslenme çeşitliliği ve aşırı yağ tüketimi sebeptir(fazla yemek yemek). Az gelişmiş ülke insanları fakirliğin verdiği imkânsızlıktan dolayı besin bulma zorluğu içerisinde olduklarından az tüketim yapmaktadırlar.

Az gelişmiş ülke insanlarında aşırı şişmanlık (obezite) hemen hemen yoktur. Gelişmiş ve sanayileşmiş bir ülke olan Amerika Birleşik Devletleri'nde halkın %64'ü aşırı kilolu veya obezdir. Bu ülkede genel olarak kanser dağılımı diğer ülkelere göre en yüksektir. Kısaca, şunu söyleyebiliriz, şişmanlık ve obezite kanseri davet eden önemli birer parametredir.

Kilo almak, daha az fiziksel hareket yapma isteğine sebep olduğundan tembelliği geliştirir. İdeal kilomuzun üzerine çıktıkça, hareketlilik bakımından daha tembel olmaya başlayacağımız bir gerçektir. Şişmanlık ve beraberinde kaçınılmaz olarak gelen harekete karşı duyulan isteksizlik, sadece kansere karşı bir davetiye olmayıp, şeker hastalığı, kalp-damar rahatsızlıkları ve bazı organ rahatsızlıklarının da ortaya çıkmasında etkili bir rol oynamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda ideal kilonun üzerine çıkıldığı oranda kansere yakalanma riski de artmaktadır.

Değerli okuyucu, yemek yerken, doyumluk duygusu yaklaşık on dakika sonra gelmektedir. Bu durumu rahatlıkla kendi üzerinizde deneyebilirsiniz. Sofradan tam doymadan kalkmayı deneyiniz. Kalkınız ve beş-on dakika dolaşınız. En geç on dakika sonra doyumluk duygusunu hissetmeye başlayacaksınız.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre, obez erkeklerin %14'ü, obez kadınların da %20'si kanserden ölmektedir. Bu kişilerde en sık görülen kanser türleri ise yemek borusu, kolon, rektum, karaciğer, pankreas, mide, prostat, meme, rahim ağzı ve yumurtalık kanserleridir. Bu araştırma sonucundan çıkartılan diğer bir sonuç da şudur: Normal kiloya sahip ($BMI < 20 \text{ kg/m}^2$) yetişkinlerde yılda 90.000 daha az ölüm olmaktadır.

Şişmanlarda (obez) Hormona Bağlı Kanser Riskinin Yüksekliği

Bazı kanser türlerinin gelişiminde hormon dengesizliğinin veya hormonların doğrudan etkili olabildiği, çok sayıda araştırmacının yayınladığı makalelerde belirtilmektedir. Şişmanlık, hormon ve kanser nasıl ilişkilendirilmektedir? Bu soruyu mümkün olduğu kadar basit bir şekilde açıklamaya çalışalım.

Şişmanlığın metabolizma ve kalp-damar hastalıklarına neden olduğu çok eskiden beri bilinmektedir. Kilosu fazla olan insanlarda, dolaşım bozukluğu, şeker hastalığı veya kalp krizi geçirme riski yüksektir. Peki, kanserle fazla kilolu olmanın ilişkisi nasıldır? Beslenme yoluyla aldığımız fazla enerji (kalori), yağ olarak depolanmaktadır. Yani, yağ dokusunda artış olur. Yağ dokusu, alınan fazla kalorilerin, sadece yağ olarak depolandığı bir depo değildir. Yağ dokusu aynı zamanda hormon üreten bir organdır. Kadınlarda, yumurtalıklardan sonra östrojen hormonunun üretildiği en önemli ikinci kaynak yağ dokusudur. Yağ dokusunun fazlalığı oranında östrojen hormon seviyesi (plazmada) artış gösterir. Bu durum hormona bağlı tümör gelişimine davetiye çıkarır. Bu konudaki bilimsel araştırmalar doksani yılların başlarından itibaren fazlaca araştırılmış ve yüzlerce makale yayınlanmaya başlamıştır. Kaynak: "Scharpira DV, Clark RA, Wolff PA, Jarrett AR, Visceral obesity and breast cancer risk. Cancer 1994; 7:632-9."

Menopoz dönemi ve menopoz sonrası, bayanların kilo almamaları ve ideal kilolarını korumaları gerekir. Menopoz dönemini geride bırakmış obez kadınlarda, yağ dokusunun salgıladığı östrojen hormonu seviyesindeki artış, endometriumu sürekli stimule ettiğinden (uyardığından), korpus kanserinin (endometrium kanseri) oluşum riskini beş misli artırmaktadır. Bu konuda çok sayıda araştırma doksanlı yılların başından beri yayınlanmaktadır. Kaynak: " Ewertz M, Schou G, Boice JD. The joint effect of risk factors on endometrial cancer. *Europ J Cancer Clin Oncol* 1998; 21: 189-94."

Dikkat

Östrojen metabolizmasıyla kalsiyum metabolizması birbirleriyle karşılıklı olarak sürekli etkileşim halindedir. Menopoz dönemindeki bayanların çok sık karşılaştığı osteopoz (kemik erimesi) şikâyetlerine karşı süt içmeleri önerilir. Neden süt önerilir? Çünkü süt kalsiyum bakımından zengindir. Fakat bu görüş yanlıştır. Bunun birinci nedeni, sütün içerdiği kalsiyum sanıldığı gibi vücut tarafından kolayca istenilen ölçüde alınmamaktadır. İkinci nedeni ise, sütün içerdiği kolesterol, östrojen hormonunun temel kimyasal yapı taşını oluşturmaktadır. Östrojen hormonunun kimyasal yapısında kolesterol vardır. Süt içerek

- yeterli düzeyde alınamayan kalsiyum,
- yağ dokusuna depolanan diğer farklı yağlar,
- yağ dokusundaki artışa sebebiyet,
- süttten alınan kolesterol

tam bir başarısızlık, sağlıksız beslenme ve yanlış destekleyici uygulamaya örneğini oluşturur. Kısaca, süt içerek yağ dokusu artıyor, yağ dokusunun artması demek östrojen hormonunun fazla salgılanması demektir. Ayrıca, süt zengin kolesterol kaynağı olması nedeniyle de iki yönlü östrojen bombasıdır. Yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum, **osteopoz** şikâyetine karşı brokoli kürü mükemmel bir destekleyicidir.

Gelişme çağında olanların sütü ölçülü ve dengeli bir biçimde içmeleri gereklidir. Ancak, en geç otuz yaşından sonraki yetişkinlerin süt içiminde çok ölçülü olmalarını öneririm. Mecbur kalmadıkça ve hekim önermedikçe içilmemesi gerekir.

Değerli okuyucu, bu arada süt ürünleri konusunda sorularınız olabilir. Kaymağını tüketmemek şartıyla yoğurt her gün tüketilebilir ve çok sağlıklıdır. Özellikle, günde bir dilim kepekli ekmekle tüketilecek bir kâse yoğurt (yaklaşık 150g) sağlıklı uzun bir yaşamın temellerinden biridir.

İnsanın bağışıklık sistemi zayıflıyor ve hastalıklar hem artıyor hem de seyir değiştiriyor.

Son yıllarda çevremizdeki insanların hastalıklardan ne kadar çok bahsettiğinin hepimiz farkındayız. Yeni yeni hastalıklar. Eskiden adı tek tük duyulan bazı

hastalıklar son birkaç yıldan beri sık sık duyulmaya başladı. Çok seyrek duyulan ve rastlanan bu hastalıklar hızlı bir artış gösteriyor. Meme ve akciğer kanserleri, Lupus, MS (multipl sklerozis), ALS (Motor Nöron Hastalığı), Ülseratif kolit, Chron hastalığı, Hepatit B veya -C gibi daha birçok hastalık hızla yayılıyor. Bunların bir kısmı bulaşıcı özelliğinin olmasından, bir kısmı insanın yanlış beslenmesinden, kirli ve kötü çevre şartlarından ve de giderek güçlenen ve genetik yapılarını değiştiren mikroorganizmalardan kaynaklanmaktadır.

Bu olumsuz hızlı gelişimin arkasında yatan sebepler şunlardır:

1. Soluduğumuz havanın gün be gün hızla kirlenmesi (araçların egzoz gazları, sanayi baca gazları vb. tarafından)
2. Güneş ışığındaki kısa dalga boylu fotonların çevre şartlarının bozulması sonucunda üzerimize daha fazla gelmesi ve her geçen gün daha fazla iyonize olmuş havayı solumamız.
3. İçtiğimiz suyun içeriğinde bulunan ne olduğunu bilmediğimiz organik asıllı madde miktarının giderek artması (az da olsa kapalı sular da buna dahil)
4. Besinlerin içeriğinde bulunan katkı maddelerinin artması
5. Antibiyotik tüketiminin artması ve çeşitli antibiyotiklerin üretimine ihtiyaç duyulması
6. Genleriyle oynanan tahıl, sebze ve meyve üretiminin artması
7. Sonu kesik (ebter) tohumların kullanılması
8. Sokakta dolaşan her canlının elektromanyetik dalgaların indüktif etkisine maruz kalması
9. Sağlıklı ve kaliteli su kaynaklarının giderek kirlenmesi
10. Kullanılan cep telefonlarının ilk sinyal geldiğindeki yüksek güç çekiminin sebep olduğu iyonizasyonun etkisi
11. Su içme alışkanlığının giderek ortadan kalkarak yerine gazlı içeceklerin, çeşit çeşit uyarıcı etkisi olan kola türlerinin ve fast food ürünlerin tüketilmesi
12. Kullanılan zirai ilaçların, tükettiğimiz besinler (et, yumurta ve süt) üzerinden insana geri dönüşü
13. Mutfak, banyo ve lavabolarda yumuşatıcıların, deterjanların, organik asit içerikli çözücülerin kullanılması ve kanalizasyonla doğaya verilmesinin sonucunda mikroorganizmaların güçlenerek ve kendilerini geliştirmiş bir şekilde biz insanlara dönmesi
14. Doğum kontrol haplarının ve antibiyotiklerin dışkı ve idrar yoluyla kanalizasyon üzerinden doğaya verilmesi sonucunda mikropların kendilerini geliştirerek biz insanlara daha güçlü olarak geri dönmesi
15. Yaşam mekânlarımızda uzun, kalıcı veya geçici kimyasalların kullanılması (Örneğin, parkelerin birçoğunda olumsuz etkili kimyasalların veya kovucu böcek ilaçlarının kullanılması gibi)
16. Besinlerin raf ömrünü uzatma ve taze görüntüsünü koruma amaçlı katkı maddelerinin ilave edilmesi

İşte, yukarıda bir kısmını saydığım doğal olmayan bu sebepler, insan vücudunda birikerek (akümülyasyon) veya olumsuz etkileyerek metabolizmamızın farklı çalışmasına neden olmaktadır. Metabolizmanın farklı çalışması sonucunda hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Her insanın genetik yapısı farklı olduğu için farklı hastalıkların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Hiçbir insan yoktur ki, genetik yapısı bir başkasıyla eşit olsun. Aynı bir hastalığın, her insandaki seyri farklıdır. Ne acıdır ki, yukarıda belirttiğim bu hastalıklar kişiye özel hastalık olarak gelişim göstermektedirler. Yani, aynı hastalık hemen hemen her kişide farklı seyir göstermektedir. Ayrıca, hastalığın ortaya çıkış şekli hastadan hastaya farklılıklar göstermektedir. Kısaca, hastalığın belirtileri farklılıklar göstermektedir. Böyle durumlarda hekimler doğru teşhisi koymakta zorlanabilmektedirler. Sonuçta, geç teşhis konulduğu için hastalık yerleşmiş olabilmektedir (kronikleşme). Şüphesiz ki, kronikleşmiş bir hastalığın tedavisi hem zor hem de uzun zaman alabilmektedir. Hatta bazı durumlarda hastanın organlarında kalıcı hasarlara neden olabilmekte ve hastanın yaşam boyu yaşam kalitesi düşmektedir.

Kansere Neden Olabilen Bazı Hastalıklar

Değerli okuyucu, bazı hastalıklar tedavi edilmediği takdirde, ileri dönemlerinde kansere sebebiyet verebilmektedir. Yani, bu hastalıklar kanseri tetikleyebilmekte veya kansere neden olabilmektedir. Peki, bunlar hangi hastalıklardır? Hepatit ilk sırayı almaktadır. Hepatit B veya Hepatit-C hastaları, onbeş ile 25 yıl içerisinde siroza veya karaciğer kanserine yakalanma riski altındadırlar. Hepatite yakalanmış olanlar, yakalanmamış olanlara göre %300 daha fazla risk altındadırlar. Hayatında hiç sigara, alkol kullanmamış ve hepatit yaşamamış hastalar da siroza veya karaciğer kanserine yakalanmaktadır.

Hepatit-B veya hepatit-C virüsünü alır almaz, karaciğer kanserine yakalanılacaktır anlamı çıkartılmamalıdır. Ancak, tedavi görmeyen hepatit hastalarının karaciğer kanserine yakalanma açısından büyük oranda riskleri vardır. Ne yazık ki, onuncu yıllarını doldurmak üzere olan hepatit hastalarının da siroz ve/veya karaciğer kanserine yakalanma riski vardır. Human Papiloma Virüs (HPV) bu virüs, genital bölgede bulunur ve rahim ağzı kanserine neden olabilmektedir, Helicobakter pylori (HBP) bir bakteri olup midede bulunur ve mide kanserine neden olabilmektedir. Ülseratif kolit bir kalın bağırsak hastalığı olup kolon kanserine yatkınlık gösterebilmektedir. Chron hastalığı ise ağızda başlayıp rektuma kadar olan herhangi bir bölgeyi veya bölgeleri tutabilir ve kansere dönüşme riski vardır.

Hepatit

Hepatit hakkında bilgi vermeden önce sizlere kısaca karaciğer üzerine genel bilgi vermek istiyorum. Karaciğer, hayati önem taşıyan bir organdır. Tüm organlar içerisinde en ağır olanıdır. Ağırlığı ortalama 1,6 kg gelmektedir. Her organ hücreleri farklı yapıdadır. Karaciğer hücrelerine hepatosit adı verilir. En önemli görevleri arasında protein, karbonhidrat (şeker) ve yağların işlenmesi gelmektedir.

Proteinler, tüm hücrelerin yenilenmesinde, hormonların ve enzimlerin üretilmesinde gereklidir. Bitkisel ve hayvansal besinler üzerinden alınan proteinler vücudumuz tarafından kullanılamaz. Çünkü dışardan aldığımız bu proteinlerin çoğunu vücudumuz tanımaz. İşte, besinler üzerinden aldığımız proteinlerin insan vücudu tarafından kullanılabilir hale dönüştürülebilme görevi karaciğer aittir. Kısaca, hayvansal ve bitkisel proteinleri alıp, vücudumuzun kullanabileceği hale dönüştürmek karaciğerin görevidir.

Karbonhidratlar (şeker), o kadar çok çeşitlidir ki, doğada daha henüz keşfedilmemiş şeker çeşitleri vardır. Karbonhidratların üç tane temel kimyasal maddesi oksijen, hidrojen ve karbondur. Bu üç kimyasal maddenin çeşitli oranlarda bir araya gelmesi ile yüzlerce çeşit şeker (karbonhidrat) oluşur. Vücudumuzun ihtiyacı olan karbonhidratları besinler üzerinden şeker veya nişasta olarak alırız. Karaciğerin görevi yüzlerce çeşit şekeri ve nişastayı glikoza dönüştürmek ve fazlasını da glikojen olarak depolamaktır. Glikoz anında enerjiye dönüşebilmektedir. Vücudun ihtiyacı oldukça glikojen deposundan glikoza dönüştürülür. Bu dönüştürme görevi de yine karaciğerindir. Belki, burada şu soruyu sorma ihtiyacı duymuş olabilirsiniz, neden depolamaya gerek var? Değerli okuyucu, beyin glikoza en fazla ihtiyaç duyan organımızdır. Beynin çok kısa bir süre şekersiz (glikoz) kalması demek, beyin hücrelerinin zarar görmesi demektir. Beyni şeker açığına düşürmemek, diğer bir ifade tarzıyla şekersiz bırakmamak için, kanda belli bir seviyede glikozun bulunması gerekir. Biz buna kan şekeri diyoruz. Kanda normal bulunma aralığı da 80 ile 110 arasındadır. İşte, kan şekerinin kanda normal seviyede tutulabilmesi için, ihtiyaç halinde glikojen olarak depolanmış olan glikoz, hormon uyarısıyla derhal glikoza dönüştürülür ve kana karışır bu sayede öncelikle beyin ve diğer organ ve kaslar şekersiz kalmaz.

Bir an için vücudumuza çok fazla şekerli besin aldığımızı düşünün. Karaciğer alınan şekerin glikojen olarak depolanmasını, fazlasını da gene vücudumuzda yağ olarak depolanmasını sağlar.

Değerli okuyucu, söz kan şekerinden açılmışken, hemen belirtmekte fayda görüyorum. Bazı insanlar ani kan şekerlerinin düştüğünden bahsederler. Kendilerini garip hissettiklerini, o an aniden bir şey olacakmış gibi acayip duygular yaşadıklarından söz ederler. Ve hatta sebepsiz bir heyecana kapıldıklarını söylerler. Ani kan şekeri düşüşü yaşayan bu kişilere her öğlen, bir adet orta büyüklükte haşlanmış patates tüketmelerini öneririm. Uygulamaya başladıktan sonra bu tür şikâyetlerinin ortadan kalktığını hayretle gözleyebileceklerdir.

Biz tekrar karaciğerin diğer önemli görevine bakalım. Yağlar. Yağlar, insan vücudu ve sağlığı için hayati önem taşır. Tıpkı, şekerde olduğu gibi, hayvansal ve bitkisel yüzlerce çeşit yağ vardır. Vücudumuz, besinler üzerinden aldığımız bu hayvansal ve bitkisel yağları tanımaz. İşte, karaciğerin diğer bir önemli vazifesi de, besinler üzerinden aldığımız kimyasal yapıları birbirlerinden tamamen farklı olan yağ çeşitlerini vücudun ihtiyacı olan yağ türlerine dönüştürmektir. Karaciğer tarafından

vücudun kullanabileceği şekle dönüştürülen bitkisel ve hayvansal yağlar, en önemli enerji kaynağımızdır. Yağların fazlası da depolanır. En bol depolama yeri de deri altımızdaki yağ deposudur.

Karaciğerin, yağ, şeker ve protein işleme görevinin dışında daha birçok hayati önem taşıyan vazifeleri vardır. Ancak, bu organımızın ne kadar önemli görevler üstlendiğini, karaciğer metabolizmasının ne denli önemli olduğunu vurgulamak adına, bir diğer görevinden daha bahsetmek istiyorum. Karaciğerin içerisi kanallarla doludur. Bu kanallar içerisinde **Kupffer Hücreleri** yer alır. Kupffer hücreleri denilmesinin nedeni, onu bulan kişinin adını almasındandır. Kupffer hücrelerinin vazifesi kan hücrelerini bakterilerden ve zararlı kimyasallardan arındırmak, temizlemektir. Zarar görmüş kan hücrelerini de karaciğer hücrelerine (hepatosit) gönderip (teslim edip) yok edilmelerini sağlamaktır. Bu yok edilme esnasında, toksinler ve amonyak gibi zararlı kimyasallar oluşur. Bu zararlı toksinleri (zehirlerin) ve kimyasalları nötralize etme (zararsız hale getirme) görevi de karaciğerin vazifeleri arasındadır.

Görülüyor ki, karaciğer hayati önem taşıyan bir organ. Yeri gelmişken *“Bitkisel Sağlık Rehberi”* adlı kitabımdaki toksin atıcı (arındırıcı) iki kürü burada hatırlatmayı uygun görüyorum. Birincisi beyaz lahana, ikincisiyse maydanoz-limon kürüdür. Her iki kür, karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasında ve karaciğerin arındırılmasında mükemmel etkilidir. Bu kürleri yılda bir-iki defa uygulamış olanlar nasıl toksin attıklarını, kür boyunca yağlı yağlı terlediklerini ve ciltlerinin nasıl tazelendiğini, parladığını ve de kendilerini nasıl uzun süre dinç ve zinde hissettiklerini çok iyi bilirler.

Unutmayınız, cildinizin tazeliği, güzelliği ve dinçliğinizin, zindeliğinizin en önemli temel taşlarından biri de sağlıklı karaciğer metabolizmasıyla mümkündür. Günümüzün insanı, öylesine çok yabancı maddeleri vücuduna almak zorunda kalıyor ki, bunlardan birçoğu organlarımızda, dokularımızda gün ve gün artarak depolanıyor. Unutmayınız, elli yaşına gelmiş bir insan elli ton besin tüketmiş oluyor. Bu miktara içtiği su dahil değildir. Bu birikimler kanser dahil bir çok hastalığın zamanla ortaya çıkmasında tetikleyici olabiliyor.

Karaciğer, öylesine önemli ve çok yönlü çalışan bir organdır ki,

- Binlerce çeşit, tamamen birbirlerinden farklı enzimlerin ve proteinlerin sentezi (üretilmesi) onun görevleri arasındadır.
- Protein sentezindeki bir aksaklık, hormon dengesizliğine de sebep olabilmektedir.
- Kan pıhtılaşmasında gerekli olan pıhtılaşma faktörlerinin üretilmesi hep onun görevidir. Aksi takdirde kanama riskiyle karşılaşılır.
- Karaciğerde arındırılan kanın, karaciğer kanallarından rahat geçememesi durumunda, karaciğerin giriş (portal) basıncı yükselir, kandaki minerallerin ve proteinlerin miktarları değişim gösterir. Sonuçta karın bölgesinde sıvı birikimi başlar.
- Ömrünü doldurmuş olan hemoglobinin yok edilerek, bilirubine dönüştürülmesi karaciğerin görevidir.

- Zararlı kimyasalların suda çözünebilir hale dönüştürülerek ter ve idrar yoluyla vücuttan atılmalarını sağlamak onun görevidir. Bu görevini yerine getirirken mükemmel destekleyici kür beyaz lahana kürüdür. (bakınız: "Bitkisel Sağlık Rehberi")
- İz elementlerin kontrolü ve dengelenmesi ve de vitamin sentezi karaciğerin görevleri arasındadır.
- Sindirim için gerekli olan safra asidinin üretilmesi de onun görevidir.
- Bakterilerin fagozite edilmesi (imha edilmesi) onun görevidir.
- Vücudun ihtiyacı olan kolesterolün %70 oranında üretilme görevi onundur.
- Vücudun asit-baz dengesini kontrol etmek onun görevidir.

Bunlardan başka karaciğerin daha birçok görevleri vardır. Bu saydıklarım onun ne denli önemli bir organ ve de görevleri olduğunu göstermeye yeterlidir. Tekrar başlangıçta belirtmiş olduğum hepatit konusuna dönelim. Hepatit'e, alfabe hastalığı demek belki de hiç hata olmaz. Onun Hepatit-A, -B, -C, -D, -E, -G tipleri var. Her tipin fiziksel, kimyasal özellikleri birbirlerinden tamamen farklıdır. Moleküler biyolojik yapıları da tamamen birbirlerinden farklıdır. Ancak, hepsinin bir tek ortak tarafı vardır, o da hedefleri karaciğerdir. Kronik Hepatit-B hastalarının karaciğer kanserine yakalanma riskleri %300 daha fazladır.

Ülseratif Kolit

Ülseratif kolit, kalın bağırsak hastalığıdır ve sadece kalın bağırsağa özgü bir hastalıktır. Kalın bağırsağın iç yüzeyini kaplayan mukoza tabakalarının iltihaplanmasıdır (inflamasyon). Kalın bağırsak mukoza tabakasının iltihaplanması kolaylıkla kanamaya neden olabilmektedir. Bu hastalığın tipik belirtileri dışkıda kan bulunması, karın ağrısı ve ishal durumudur. Sebebi kesin olarak bilinmemektedir. Mide veya ince bağırsak bu hastalıktan etkilenmez. Tıp dili ile mide veya ince bağırsakta ülseratif kolite bağlı tutulum yoktur. Ülseratif kolit, sadece kalın bağırsağın iç yüzeyini kaplayan zarın iltihaplanması sonucunda ortaya çıkan bir hastalıktır.

Kısaca, kalın bağırsağın iç yüzeyini kaplayan zarda (mukozada) ülserler oluşur. Bu nedenle hastalığa ülser karakterli olduğu için **ülseratif kolit** denir. Bu hastalığın en sık görüldüğü yaş, onbeş ile yirmibeş yaş arasındadır. İleri yaş grubundaysa ellibeş-altmışbeş yaş arasında daha sık rastlanmaktadır. Öncelikli şikâyetleri kanlı mukuslu ishaldir. Kalın bağırsağın birinci derecedeki görevi, bağırsak içerisindeki suyun geri emilmesidir. Ülseratif kolit durumunda su, kalın bağırsakta geri emilemediğinden dolayı, hastalığın en önemli bulgusu olan ishal kaçınılmazdır. İshalin doğal sonucu olarak, bağırsak hareketleri artar ve karın bölgesinde ağrılara neden olur. Hasta kendisini tedirgin hissetmeye başlar. Bu tedirginliğin nedeni dışkılamanın başlayacağı duygusudur. Makattaki iltihabi durumdan dolayı sık sık dışkılama isteği vardır. Ömür boyu devam etme ihtimali yüksek olmakla beraber, hekim kontrolünde alınan tedavi ile yaşam kalitesini düzeltmek mümkün olabilmektedir. Ülseratif kolit hastaları, gün içerisinde yedi-sekiz defa tualete (dışkılama) çıktıklarından yakınırırlar. Kalın bağırsağın sadece bir bölümünü etkileyen hastalık, zamanla tüm kalın bağırsağı kapsayarak ateş ve kilo kaybı da eşlik edebilir. Ülseratif kolit bağırsak

kanserine yakalanma riskini artırmaktadır. Bugüne kadar, ülseratif kolitin genetik olarak (irisi) geçişi kanıtlanmamıştır.

Ülseratif kolit adeta kişiye özel bir hastalıktır. Seyri ve şikâyetleri büyük oranda farklılıklar gösterebilmektedir. Bazı ülseratif kolit hastalarında yıllar boyu ilerleme görülmezken bazı hastalarda ise kısa zamanda tüm kalın bağırsağı tutabilmektedir. Bazı hastalarda hiç bir akıntı görülmezken, bazı hastalarda akıntı şikâyetleri de gözlenebilmektedir. Dışkılama peryotları da farklılıklar göstermektedir. Alevlenme dönemlerinde, bir günde onbeş-yirmi defa dışkılamaya çıkanlar vardır. Yine alevlenme dönemlerinde günde en fazla bir-iki defa dışkılamaya çıktıklarından söz edenler vardır. Ülseratif kolit hastalarının bazıları çok rahatlıkla yoğurt tüketebilirken bazıları kesinlikle yoğurdu ağızlarına dahi alamadıklarından yakınır. Birinin rahatlıkla tükettiği bir besini bir diğer ülseratif kolit hastası tüketememektedir. Ülseratif kolit hastalarını anlamak gerekir. Yaşam kaliteleri oldukça olumsuzdur. Yemek yerken tedirgindirler. *“Acaba, bu yediğim beni biraz sonra olumsuz etkileyecek mi”* diye düşünürler. Burada önemle vurgulamak isterim ki, sindirim sistemi stresten, tedirginlik, endişe ve tasa duygularından oldukça olumsuz etkilenebilmektedir.

İnce bağırsaktan sonra kalın bağırsak gelir. Kalın bağırsak, genel olarak altı bölümden oluşur. Kalın bağırsak ters duran U harfi (∩) şeklinde bağırsak sistemimizde yer alır. Ters yazılmış bir U harfini düşününüz (göz önüne getiriniz). Ters duran U harfinin (∩) sol alt ucu (ince bağırsağın kalın bağırsağa bağlandığı kısımdır ve **çekum** adı verilir. Ters duran ∩ harfinin sol tarafına **çıkan kolon** adı verilir. Daha sonra ters duran U harfinin tepe kısmı (yatay kısmı) gelir ki, buna **transvers kolon** adı verilir. Transvers kolondan sonra **inen kolon**, ters duran U harfinin (∩) sağ tarafıdır. İnen kolondan hemen sonra çok kısa olan **sigmoid** ve **rektum** gelir. Bunlar sırasıyla,

- Çekum (ince bağırsağın kalın bağırsağa bağlandığı kısım)
- Çıkan kolon (çekumdan sonra kalın bağırsağın yukarı doğru yükselen kısmı)
- Transvers kolon (çıkan kolondan sonra yatay olarak devam eden tepe kısmı)
- İnen kısım (transvers kolondan sonra aşağıya inen bölümdür)
- Sigmoid (aşağıya inen kolonun kıvrıldığı çok kısa olan bölümdür)
- Rektum (anüse bağlanan, on-onbeş cm uzunluğundaki son kısımdır)

Kalın bağırsakta ülseratif kolitin en seyrek rastlanan bölümü %15 ile çekumdur. Rektuma doğru ilerledikçe bu oran giderek artar ve rektumda %95 ile en yüksek tutulum (etkilenim) oranına yaklaşır.

Kanserde Kontroller ve Biyopsi

Kanserde erken teşhis için, yıllık kontroller çok önemlidir ve hayati önem taşır. Bu nedenle genel bir kural olarak *“kanserden korkma, geç kalmaktan kork”* sloganını burada tekrar vurgulamakta fayda görüyorum.

Ortalama kansere yakalanma yaşı, seksenli yıllara kadar ellili veya daha yukarı yaşlar iken, ne acıdır ki, ortalama kansere yakalanma yaşı hızla düşmektedir. Otuz yaşlarında meme kanserine (meme CA) yakalanan kadınların sayısında çok büyük artışlar olmuştur. Giderek hem yaş ortalaması düşmekte hem de kanser vakaları hızla yaygınlaşmaktadır. Görsel ve yazılı medyada ve de vermekte olduğum konferanslarımda bu artışın sebeplerini açıklamaktayım. “Bitkisel Sağlık Rehberi” adlı kitabımda bu konuya geniş bir şekilde yer verdim.

Yıllık kontrol veya kontroller şarttır. Hekiminiz ön gördüğünde biyopsi (doku veya organdan parça almak) da şarttır. Ancak, yeterli değildir. Neden yeterli olamayacağını yeri gelmişken biraz açıklamak istiyorum. Her yaş grubu insanda (buna bebekler de dâhil) yirmi dört saat içerisinde en az elli ile üç yüz defa kanser hücresi oluşmaktadır. Ancak, bağışıklık sistemimiz bu hücreleri yok edebilmektedir. Bu nedenle bağışıklık sistemimizin güçlü olması veya güçlendirilmesi gerekli ve şarttır. Ancak, tek başına bağışıklık sisteminin güçlü olması veya güçlendirilmesi yeterli değildir.

Değerli okuyucu, size kontrollerin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaya çalıştım. Ne var ki, kontroller de yeterli değildir. Çünkü kontrolden “temizsiniz” denilerek çıkan kişi birkaç saat sonra kansere yakalanabilir. Yukarıda da belirttiğim gibi, her yaş grubu insanda, her yirmi dört saat içerisinde en az elli ile üç yüz defa kanser hücresi oluşmaktadır. Kontrolden henüz “temizsiniz” denilerek çıkan bir insan, aynı gün içerisinde kansere yakalanabilir ve bir yıl sonra kontrollere gittiğinde de kanser ve/veya metastazlarıyla karşılaşma riski vardır. Hatta geç kalınmış da olabilir. İşte, bu nedenle diyorum ki yıl içerisinde kontroller şarttır, ancak yeterli değildir.

Biyopsiden de raporunuz “temiz” gelmiş olabilir. “Temiz” olarak verilen biyopsi raporunun da %100 garantisi yoktur. %100 garantisinin olamayacağını üç önemli sebebi olabilir. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Biyopsi raporunda, alınmış olan parçanın bölgesi, bölgedeki yeri (konumu) ve parça sayısı genelde belirtilir. Tıpkı, tapu senedi üzerindeki, ada, pafta ve parsel sayısının belirtildiği gibi. Alınan tüm parçalar patolojiden “temiz” olarak gelmiş olabilir. Alınmış parçaların alındığı tüm yerler temiz olabilir. Ancak, biraz farklı bölgeden parça alınmış olsa, o farklı bölgeden kanserli hücrelerin çıkma ihtimali vardır. Bu nedenle, biyopsi %100 garanti veremez.
- Biyopsi neticesinde alınan parçaların tecrübeli ve işini iyi bilen bir patoloğ tarafından değerlendirilmesi ve incelenmesi de önemlidir. Alınmış parçada bazı durumlarda neoplaziyi (kansere hücrelerinin ön basmağı) tespit etmek gerçekten tecrübe ve uzmanlık ister.
- Bazı özel durumlarda bir patoloğun “temiz” dediği parçayı, bir başka patoloğun erken neoplazi olarak değerlendirmesi ender de olsa karşılaşılabilen bir durumdur.

Gen Tedavisi

Değerli okuyucu, elinizde tuttuğunuz bu kitabımı yazmaya başladığım (Ocak/2007) dönemlerinde, gen tedavisi tekrar gündeme gelmişti. Görsel ve yazılı basında geniş olarak yer aldı. Çok sayıda kanser hastası ve yakını, gen tedavisine yönelmeye başladı. Her gün onlarca insan bana bu konuda e-mail, faks ve telefonla ulaşarak bilgi almak istediler. Bu konudaki görüşlerimi katıldığım canlı yayın televizyon ve radyo programlarında açıklamaya çalıştım. Konu çok yeni olduğu için burada sizlere söz konusu edilmiş olan gen tedavisi hakkında görüşlerimi açıklama ihtiyacı duydum.

Gen tedavisinde söz konusu edilmiş olan p53 proteindir. Nedir bu p53 proteini? Kansere yakalanmış olan hastaların %60'ında p53 proteini düşük seviyelerde bulunur. Peki, bu p53 proteinin vazifesi nedir? p53 proteini, ilk defa 1979 yılında İskoçyalı David Lane ve Amerikalı Arnold Levine adlı bilim adamları tarafından keşfedilmiştir. Bu proteinin vazifesi, sağlıklı hücrelerin kanserli tümör hücrelerine dönüşmesini engellemektir. Normalde hücre çekirdeğinde çok az sayıda p53 proteini bulunur. Ne zamanki, UV-ışığına veya X-ışınlarına maruz kalırsak veya kansere sebep olan kimyasalları vücudumuza alırsak veya da sigara içiyorsak bu takdirde p53 proteini fazlaca üretilmeye başlar. Çünkü UV-ışını, X-ışını, kimyasallar ve sigara tüketimi, hücrenin genetik yapısını bozarak (olumsuz etkileyerek), sağlıklı hücrenin kanserli tümör hücreğine dönüşmesine sebep olmaktadır.

Kansere sebep olan kimyasallar ve zararlı ışık vücudumuza alındığında p53 proteini derhal harekete geçerek DNA'ya bağlanır ve hücrenin bölünmesini durdurur. Daha sonra zarar görmüş olan DNA'nın tamir edilmesi için **tamirat mekanizmasını** harekete geçirir. Tamirat tamamlandıktan sonra hücrenin bölünmesine izin verir. Eğer, tamirat yapılmadan hücre bölünmesine izin vermiş olsaydı bu takdirde bozuk hücre, bozuk olarak bölünerek çoğalmasına devam edecek ve sonuçta kanserli tümör hücre artışı gerçekleşmiş olacaktı.

Diyelim ki, hücre DNA'sı, UV, radyasyon, X-ışını veya vücudumuza aldığımız kimyasallardan veya da tükettiğimiz sigaradan tamir edilemeyecek kadar olumsuz etkilendi. Bu takdirde p53 proteini hücreye intihar (apoptoz) komutunu verir. Bu sayede, bozuk hücrenin bozuk olarak bölünüp çoğalmasına (kanserli hücre oluşumuna) engel olmuş olur.

p53 proteini hücrelerimizin güvenlik bekçisidir. Hücrelerimizin güvenliğinden sorumlu bu p53 proteinini üreten yine aynı şekilde hücre çekirdeğinde bulunan p53 genidir. Unutmayınız, her proteini üreten bir gen vardır. Eğer, p53 proteinini üreten p53 geni zarar görürse bu takdirde hücrenin güvenliği sağlanamaz. Çünkü zarar görmüş p53 geni, bozuk yapıyla p53 proteinini üreteceğinden hücre denetimi ve güvenliği sağlanamayacaktır. Kısaca, hücrenin denetimden geçmeden çoğalmasına fırsat verilmiş olduğundan, tamir edilmemiş hücreler (kanserli hücreler) her defasında bölünerek çoğalacaktır. Yeri gelmişken bu noktada mutasyon kavramını basitçe açıklamak istiyorum. Sigara tüketimi, radyasyon, kanserojen etkili kimyasallar veya serbest radikaller genleri bozabilmektedir. Bir genin bozulmasına kısaca mutasyon

diyoruz. Yukarıdaki ifademizi şöyle de açıklayabiliriz, p53 geninin mutasyona uğraması sonucunda üreteceği p53 proteini de mutasyona uğramış olarak üretilmiş olacaktır.

Değerli okuyucu, bugün için ellinin üzerindeki kanser türünde p53 geninin mutasyona uğradığını kesin olarak bilmekteyiz. Örneğin, bağırsak tümörlerinin %70'inde, akciğer tümörlerinin %50'sinde ve meme kanserlerinin de %40'ında hatalı p53 geni tespit edilmektedir. Hatalı veya bozuk p53 geni derken, mutasyona uğramış p53 geni anlaşılmalıdır. Günümüzde artık, p53 genine bakılarak mutasyon olup olmadığına bakılabilmektedir. Gelecekte bu yöntem, kanserin erken teşhisinde veya kansere yatkınlığın olup olmadığının belirlenmesinde basit bir analiz yöntemi olarak geliştirilmiş olabilecektir.

Değerli okuyucu, p53 proteini üzerine yukarıda anlatmış olduklarım genel bir görüştür. Bu görüşleri hemen hemen tüm biyokimya, gen teknolojisi veya moleküler biyoloji ders kitaplarında biraz daha detaylı bir şekilde açıklanmış olarak bulabilirsiniz. Ancak, tüm bu anlatılanlar ve kabul görmüş görüşler birer modeldir. Henüz kesin olarak sonuca götürecek bilimsel kuramlar değildir. Kanser konusunda bilimin önünde daha çok uzun zaman vardır. Bu uzun zaman içerisinde ortaya konulması gereken yepyeni inovatif görüşlere ve devrim yapabilecek yöntemlere ve de yasalara ihtiyaç vardır.

Bu açıklamalardan sonra, konumuzun başlangıcında söz konusu etmiş olduğum gen tedavisine tekrar dönelim. Gen tedavisi nasıl yapılmaktadır? p53 proteininin kanserli tümör hücrelerine karşı duyarlı olduğunu öğrenmiştik. Dışarıda üretilen p53 proteinini kan yoluyla vererek, kanserli hücreleri parçalaması hedeflenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bu konuda çok fazla sayıda kanserli hastalar üzerinde 1990'lı yıllardan beri deneyler yapılmıştır. Hiçbir hastada başarı sağlanmamıştır. Bu yöntemin (gen tedavisinin) başarılı olabilmesi için daha uzun yıllar çok yönlü araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu noktada tekrar belirtmekte fayda gördüğüm önemli üç nokta şunlardır. Birincisi, bu şekildeki bir gen tedavisinin kesin sonuç olamayacağının bilinmesidir. Diyelim ki tümör parçalanabildi, bu demek değildir ki, kanseri tedavi ediyoruz. Tümörün yok edilmesi demek, tümöre sebep olan mekanizmayı yok etmek anlamına kesinlikle gelmez. Çünkü tümörün oluşumunu tetikleyen mekanizma var olmaya devam edecektir. Tümör tekrar tekrar oluşacaktır. İkinci noktaysa kan yoluyla verilen bu gen tedavisinin bağışıklık sistemini harekete geçirmesidir. Ağır yan tesirlerle karşılanılacağı kesindir. Üçüncü noktaysa p53 proteini virüse yüklenerek (gentaksi) vücuda verilmektedir. Bu virüsün geri dönüşü olmayan sonuçlar doğurabileceği de göz ardı edilmemelidir.

Hastalıklara Karşı Savaşan Etkin Maddelerin Sınıflandırılması

Tükettiğimiz sebze, meyve ve tahılın içerdiği etkin maddelerin ancak %1'ni tanıyoruz. "*Tıbbi Aromatik Bitkiler*"de bu durum çok çok daha alt sınırlarda olup % 0.01 civarındadır. Son yıllarda hızla gelişen araştırma teknikleri sayesinde bazı etkin maddelerden çok sık söz edilmeye başlanmıştır. Örneğin, likopen, sulforafen,

quercetin, indol-3-karbinol, izotiyosiyanat, rutin, viscumin, coumarin, gibi. Daha yüzlercesini sıralamak mümkündür. Bunların birçoğu grip, kanser, ülser gibi sonradan kazanılmış hastalıkları önlemekte veya tedavi etmede etkilidirler. Şüphesiz ki bu ana etkin maddelerin genel sağlığımız açısından farklı özellikleri vardır. Araştırmalar ilerledikçe yeni yeni tedavi edici veya önleyici özellikleri ortaya konacaktır. Gün geçmiyor ki, bitkilerde, mikroorganizmalarda veya bir hayvanda yepyeni etkin bir madde tanımlanmasın. Veya daha önceden bilinen doğal etkin bir maddenin yine yepyeni bir özelliği bilim adamları tarafından ortaya konmasın. Bir tür sümüklüböceğin veya kurbağanın salgıladığı özel bir protein, devrim yaratacak duruma gelmiştir. Bir ağacın kabuğunda, bir bitkinin yapraklarında veya çiçeklerinde bulunan etkin maddeler yıllardır tedavisi mümkün olmayan birçok hastalığa derman olabiliyor. Bu etkin maddelerin

- antioksidan,
- antibakteriyel
- antitümöral
- antiinflamatuvar güçleri klinik deneylerle ortaya konulmaktadır.

Bitki, mikroorganizma (bakteriler, virüsler) veya hayvanlardan elde edilen bu maddelerin, yukarıda belirtmiş olduğum özelliklerini tek tek incelemek hem zordur hem de objektif bakış açısını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle etkin maddeleri kimyasal yapı veya etki mekanizmalarına göre sınıflandırmak en doğru yaklaşımdır. Bu sınıflandırmalardan bazılarını aşağıda vermeye çalıştım.

Antioksidanlar

Antioksidan, hücre kimyasına veya hücrenin fiziksel yapısına zarar veren serbest radikalleri zararsız hale getiren maddelere verilen addır. Günümüzde yüzlerce antioksidan tanımlanmıştır. Bu antioksidanların çoğu bitkisel kökenlidir.

Bilim adamları, son yirmi yıldan beri serbest radikallerin çeşitli kronik hastalıkların gelişmesinde etkili olduğunu bildirmektedirler. Kanser, Alzheimer, kalp-damar rahatsızlıkları, romatoid artirit, katarakt veya yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonu gibi daha birçok hastalığın arkasında serbest radikallerin olduğunu savunmaktadırlar. Serbest radikallerin zararlı etkileri, DNA hasarı, lipid peroksidasyonu sürecinin başlatılması, kollajen ve hiyalüronik asit gibi yapısal elementlerin parçalanması şeklindedir. Lipid peroksidasyonu, hücre membran bütünlüğünün bozulması, bazı kritik membran bağımlı enzim sistemlerinin inaktivasyonu ve tromboksan A2 gibi vazokonstrüktif prostaglandinlerin artmasından sorumludur. *"Braugher J.M, Hall E.D: Central nervous system trauma and stroke. Biochemical considerations for oxygen radical formation and lipid peroxidation. Free Radic. Biol. Med. 1989;6:289-301."*

Antioksidanlardan bazıları şunlardır:

- beta-karoten
- chlorophyll

- superoxide dismutase
- katalaz
- lutoanarin
- saponarin
- polyphenol oxidase
- vitamin E
- vitamin C
- fosfor
- çinko
- likopen
- catechine
- sulforafen
- dim (di-indol-methan)
- anthocyaninler

Glukosinolatlar (Glucosinolates)

Glukosinolatlar en bol olarak beyaz lahana, kırmızı lahana, brüksel lahanası, brokoli, hardal, ıspanak, turp, yer fıstığı, soya ve karnabaharda ve de bazı yağlarda bulunmaktadır. Brokolinin 100 gramında ortalama 55 mg glukosinolat bulunur. Taze terenin 100 gramında (yaprak ve sapsları dâhil) ortalama 120 mg glukosinolat bulunur.

Glukosinolatların molekül yapıları birbirlerinden çok farklı çeşitleri vardır. Bunlar arasında en çok bilinenleri şöyle sıralayabiliriz:

- glucocapparin
- sinigrin
- glucoerucin
- progoitrin
- gluconapin
- glucoraphanin
- 1-Methoxyindol-3-ylmethyl
- 4-Methoxy-glucobrassicin + gluconasturtiin
- 4-Hydroxy-glucobrassicin
- glucobrassicinapin
- glucobrassicin
- glucoalyssin + gluconapoleiferin
- vitamin U

Bütün glucosinolatların ortak tarafı kükürt içermeleridir. Glucosinolatlar sebzeye tipik kokusunu ve tadını veren maddelerdir. Mutfağınızda karnabahar, brokoli veya lahana pişirildiğinde hemen kokusundan anlırsınız. Bu tipik koku glucosinolat grubundaki maddelerin kükürt içermesinden kaynaklanır.

Glukosinolat içeren sebzelerin özellikle lahana çeşitleri, ıspanak, brokoli ve karnabaharın **goitrogenik** özelliği vardır. Nedir goitrogen? Goitrogen, tiroid bezinin çalışmasını frenleyen maddedir. Yani, tiroid bezinin az çalışmasına (yavaş çalışmasına) sebep olur. Tiroid bezi yavaş çalışmaya başladığında, tepkisini kendisini büyüterek gösterir. Tiroid bezinin büyümesine guatr denir.

Guatr ve tiroid bezi yavaş çalışan hastaların özellikle lahana, ıspanak, turp, brokoli, hardal ve karnabaharı çiğ olarak (pişmemiş) tüketmemeleri gerekir. Çünkü çiğ olarak tüketilmeleri durumunda iyot-retensiyonuna sebep olarak, tiroid bezinin yavaş çalışmasına neden olmaktadır. Yavaş çalışmaya başlayan tiroid büyümeye başlar.

Goitrogenler bilim adamlarının son yirmi yıldan beri büyük oranda ilgisini çekmiştir. Bu büyük ilginin nedeni, glukosinolat grubunda bulunan etkin maddelerin, kansere yakalanma riskini azaltma gücünün olmasıdır. Özellikle pankreas, akciğer, mide, bağırsak (kolon) ve prostat kanserlerine yakalanma riskini azaltmaktadır.

Glukosinolatlar bulundukları bitkinin içerisinde inaktiftirler. Yani, herhangi bir şekilde aktif rol oynamazlar (reaksiyona girmezler). Ne zaman ki, bulunduğu bitkiyi elinizle koparmaya veya bıçakla doğramaya başlarsınız, işte o zaman aktif hale geçmeye başlarlar. Çünkü bitkinin ezilmesi veya doğranması durumunda hücreler zarar gördüğünden hücre içerisinde bulunan maddeler birbirine karışır ve kimyasal reaksiyonlar başlar. Glukosinolatlar hidrolize uğrarlar. Glukosinolatların hidrolize olması ile **glikoz** (şeker) ve **aglykonlar** oluşur. Oluşan aglykonlar da çok kararsız olduklarından hemen

- izotiyosiyanat
- sulforafen
- di-indol-methan (DIM)
- indol-3-carbinol (I3C)

gibi sağlığımız açısından çok çok önemli maddelere dönüşürler. Şimdi bunlara kısaca bir göz atalım.

Sulforafen

Sulforafen, kanser hücrelerinin gelişmesine engel olma gücüne sahiptir. Kanser hücrelerine karşı savaşan enzimleri uyarır. Örneğin, Phase-2 enzimini aktive eder (uyarır). Sulforafen, chinonredüktaz enzimini uyararak (aktif ederek), vücudumuzdaki toksinleri yok eder. Toksinlerin yok edilmesi demek, vücudun arındırılması demektir. Sulforafenin bu özelliği klinik deneylerle defalarca kanıtlanmıştır. Sulforafen en bol brokolide bulunur. Brokoliyi çok az suda beş dakikadan fazla haşlamayınız ve haşlama suyunu da mutlaka tüketiniz. Sulforafen, prostat ve meme kanserine karşı koruyucu ve önleyicidir. Sulforafen Amerika ve Avrupa'da bol miktarda, doğal ürün satan mağazalarda tablet olarak satılmaktadır. Memleketimizde hemen hemen her türlü doğal ürün, doğal olarak bulunmaktadır. Benim önerim, söz konusu sebzelerin kürlerini kendimizin hazırlayıp tüketmemizdir.

Bu tablet olarak satılanlardan kat kat daha etkilidir. Hem daha ucuza mal olur, hem de mutfağımızdan sağlığınıza taşıdığımız kürlerin hazırlanması da ayrı bir keyiftir.

İndoller

İndoller hem hormon dengeleyicidirler, hem de bağışıklık sistemini güçlendirirler. Meme kanserini önleyicidirler. Östrojen hormonunun normalden fazla üretilmesi, meme kanserini tetikleyicidir. Östrojen hormonunun fazla üretilmesini kontrol altında tutan enzimi aktive ederek, aşırı östrojen üretimine engel olurlar.

İndol-3-Carbinol (I3C)

İndol grubunda bulunan en önemli madde indol-3-carbinol'dür (I3C). Kronik yorgunluğun semptomlarına ve fibromiyaljiye karşı etkilidir. Karaciğer hücrelerini (hepatozyt) spesifik olarak uyararak **glutathion** üretimini sağlar. I3C, kanser oluşumunda birinci derecede etkili olan **dioxin, aflatoksin, heterosiklik aromatik aminleri** etkisiz hale dönüştürerek, hücre DNA'sının zarar görmesine engel olur. Bu özelliğinden dolayı I3C, kanser önleyici olarak önem kazanır. C-vitaminiyle reaksiyona giren I3C, ascorbigen adı verilen yeni bir indol oluşturur.

Indol-3-Carbinol + vitamin-C → ascorbigen

Ascorbigen, lahana, turp ve şalgamda doğal olarak bol miktarda bulunur. Amerika'da supplement olarak satılmaktadır. Doğal sebze tabletlerinin içerisine ascorbigen ilavesi yapılmaktadır. Avrupa ve Amerika'da satılan bazı brokoli tabletleri ekstra ascorbigen katkılıdır. Ascorbigen hem antioksidandır, hem de bağışıklık sistemini modüle etme özelliğine sahiptir. Bitkisel tedavi uzmanları tarafından fibromyalji tedavisinde önerilmektedir.

Di-indol-methan (DIM)

Di-indol-methan (DIM), indol grubunda bulunan en güçlü hormon dengeleyici özelliğe sahip etkin maddedir. Lahana, brokoli, turp, karnabahar, brüksel lahanası DIM'in en bol bulunduğu sebzelerdir. Etki bakımından I3C'ye göre on kat daha etkilidir. DIM, östron hormonunun kanserojen metaboliti olan 16-hydroxyöstron oluşumunu inhibe ederken (frenlerken), zararsız metaboliti olan 2-hydroxöstron'a dönüşümünü de hızlandırır. DIM, bu özelliği sayesinde meme, prostat ve bağırsak kanserine karşı önleyici gücünü gösterir. Aflatoksinin metabolizmada yer almasına da engel olur. Kısaca, aflatoksin kimyasal olarak bağlayarak, zararlı reaksiyon vermesine engel olur.

Yeri gelmişken hemen belirtmek isterim ki, bu türden sebzeleri (karnabahar, brokoli, lahana, turp) ne kadar çok küçükseniz o kadar çok sağlığınıza açısından faydalıdır. Yukarıda adları geçen sebzelerin parçalanmaları veya doğranmaları neticesinde açığa çıkan (oluşan) tüm etkin maddeler kansere karşı savaşan veya kanseri önleyen çok önemli etkin maddelerdir. Örneğin, brokolinin doğranması esnasında açığa çıkan (oluşan) **sulforafen**, prostat ve meme kanserine karşı hem koruyucu ve hem de önleyicidir. **İndol-3-carbinol** ve **di-indol-methan** beyaz lahana

ve brokolide bol miktarda bulunan hormon dengeleyici özelliğe sahip etkin maddelerdir. Di-indol-methan (DIM), insan vücudunda kansere karşı aktif rol oynayan **Phasell enzimini** aktive etme özelliğine sahiptir. Bu özellik aynı zamanda sulforafende de bulunmaktadır.

Mühim Not

Brokoli, beyaz lahana, karnabahar, pırasa ve benzeri sebzelerin yukarıda belirtmiş olduğum gücünden maksimum oranda faydalanmak için mümkün olduğu kadar kısa süreli haşlanmaları gerekir. Bu süre en fazla beş dakika olmalıdır. Bir sonraki öğün için bu tür sebzelerin ikinci kez ısıtılmaları durumunda, söz konusu etmiş olduğum özellikleri büyük oranda yok olmaktadır.

Glukosinolat derivatlarının (türevlerinin) diğer bir önemli özelliği de, **aflatoksin** adı verilen toksini zararsız hale getirebilme özelliğine sahip olmalarıdır. Aflatoksin, karaciğer kanserine neden olan bir maddedir. Bu konuda detaylı bilgi için *“Bitkisel Sağlık Rehberi”* adlı kitabımdan faydalanabilirsiniz. *

Sulforafen, indol-3-carbinol, isothiyocyanate ve di-indol-methan üzerine yazılmış çok sayıda bilimsel makale ve klinik deney vardır. Bunlardan bazıları,

“A dicyanotriterpenoid induces cytoprotective enzymes and reduces multiplicity of skin tumors in UV-irradiated mice” ;*Biochemical and Biophysical Research Communications, Volume 367, Issue 4, 21 March 2008, Pages 859-865*; Alben T. Dinkova-Kostova, Stephanie N. Jenkins, Scott L. Wehage, David L. Huso, Andrea L. Benedict, Katherine K. Stephenson, Jed W. Fahey, Hua Liu, Karen T. Liby, Tadashi Honda, Gordon W. Gribble, Michael B. Sporn and Paul Talalay

“Protection against UV-light-induced skin carcinogenesis in SKH-1 high-risk mice by sulforaphane-containing broccoli sprout extracts” ;*Cancer Letters, Volume 240, Issue 2, 28 August 2006, Pages 243-252* ; Alben T. Dinkova-Kostova, Stephanie N. Jenkins, Jed W. Fahey, Lingxiang Ye, Scott L. Wehage, Karen T. Liby, Katherine K. Stephenson, Kristina L. Wade and Paul Talalay

“Quantitative determination of dithiocarbamates in human plasma, serum, erythrocytes and urine: pharmacokinetics of broccoli sprout isothiocyanates in humans” ;*Clinica Chimica Acta, Volume 316, Issues 1-2, February 2002, Pages 43-53*; Lingxiang Ye, Alben T. Dinkova-Kostova, Kristina L. Wade, Yuesheng Zhang, Theresa A. Shapiro

“Antioxidant Functions of Sulforaphane: a Potent Inducer of Phase II Detoxication Enzymes”; *Food and Chemical Toxicology, Volume 37, Issues 9-10, 10 September 1999, Pages 973-979* J. W. Fahey and P. Talalay

Antocyanidler

Antocyanidler pigmenttirler. Meyve ve sebzelere kendilerine özgü rengi veren (kazandıran) hep bu antocyanidlerdir. Yani değişik renkteki pigmentlerdir. Derimize rengini veren pigmentlerdir. Deride pigment eksikliği, halk arasında “*ala hastalığı*” adı verilen ve henüz sebebi tam olarak bilinmeyen ve tıptaki adı “*vitiligo*” olan hastalığın ortaya çıkmasına neden olur. Örneğin, böğürtlene kırmızı, mor, siyah ve mavi rengi veren antocyanidlerdir. Antocyanidler çok güçlü antioksidanlardır. Antioksidanlar kansere ve kanser oluşumuna karşı savaşılan maddelerdir. Mevsiminde tüketeceğiniz kırmızı, mavi, mor böğürtlenler içerdikleri antocyanidlerden (pigment) dolayı kansere karşı hem önleyici hem de koruyucudur. Doğada dolaşırken, tabiat ananın sunduğu bu nimetten faydalanmayı ihmal etmeyiniz. E- ve C-vitaminleri de antioksidan özelliklidir. Ancak, böğürtlenlere renk veren antocyanidler (pigmentler) E- ve C-vitaminlerinden kat kat daha güçlü antioksidan özelliğine sahiptirler.

Son yıllarda pazarlarda görmeye başladığımız değişik renkli böğürtlenleri almayı ihmal etmeyiniz. Toplanmaları emek ve zaman istediğinden biraz pahalıdır. Toplandıktan sonra da nakliye esnasında çabuk yıprandıklarından pazarcılar elimde kalır satamam endişesiyle pek satışa sunmazlar. Ben tanıdığım ve alışveriş yaptığım pazarcılara özellikle böğürtleni sipariş etmeyi ihmal etmem. Bu sayede ben bulamam, pazarcı da satamam endişesi çekmemektedir.

Konu antioksidan özellikten açılmışken hemen belirtmekte fayda görüyorum. Yapmış olduğum araştırmalarıma göre, bilinen tüm meyveler içerisindeki en güçlü antioksidan taze beyaz üzümdür. Taze beyaz üzümde bulunan pigment, yani antocyanid çok özel ve karmaşık bir molekül yapısına sahiptir. Onun adı da OPC (**O**ligomere **P**roanthocyanidin-**C**omplex)'dir. Taze beyaz üzüm, çok sayıda farklı antocyanid içerirken aynı zamanda da renksiz en zengin OPC deposudur.

Taze beyaz üzümün çekirdeğinde bulunan OPC oldukça özel bir OPC olup, kimyasal adıyla ona **Procyanidin B2-3'-O-gallat** denilmektedir. Procyanidin B2-3'-O-gallat, tüm OPC grubundaki en güçlü antioksidandır. Taze beyaz üzümünüzü tüketirken dişlerinizin arasında dikkatlice çekirdeklerini çatlatarak tüketmeniz de çok büyük faydalar vardır. Çekirdeklerini çatlatırken veya çiğnerken dişlerinize zarar vermemeye dikkat ediniz. Onun hakkında daha geniş bilgi sahibi olmak ve diğer güçlü özelliklerini öğrenmek isterseniz “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabıma başvurabilirsiniz.

OPC'lerin etkileri

- Cildimizin tazeliğini korur, kırışmasına engel olurlar.
- Yüksek tansiyona karşı koruyucudurlar.
- Hücre DNA' sının zarar görmesini önlerler.
- Bağışıklık sistemini güçlendirirler.
- Sindirim sistemini harekete geçirirler.
- Beyinden lipofuscinin uzaklaştırılmasında etkilidirler.

Taze beyaz üzüm gerçek bir damar dostudur. Kılcal damarları güçlendiren, kılcal damarları güçlendirdiğinden beyin kanamasını önleyen ve de damar sertliğine karşı savaşan bir meyvedir. Onu tüketirken ölçüyü kaçırmamak da gerekir. Günde en fazla 300 – 350 gramı geçmemelidir. Tüketim için en uygun zaman, geç vakitte öğleden sonraları (saat 16.00-17.00) olmalıdır. Hele hele mideniz o saatlerde boşsa tükettikten 20 dakika sonra kendinizdeki değişikliği hissetmeye başlayabilirsiniz. Şüphesiz ki, bu önerim şeker hastalarına değildir.

Değerli okuyucu, antocyanidlerle ilgili yukarıdaki paragrafı okuduktan sonra, acaba antocyanidler sadece böğürtlen ve taze beyaz üzümde mi var diye bir düşünceye kapılmayınız. Kırmızı soğan, patlıcan, yer fıstığı, kiraz, kivi, kan portakalı ve kırmızı lahanada da zengin olarak bulunmaktadır. Kan portakalının damakta bıraktığı o muhteşem yumuşak tadın arkasında antocyanidler ve OPC grubu maddeler saklıdır. Hemen belirtmek isterim ki, soğanın cücüğünde ve kırmızı lahananın göbek kısmında maalesef OPC ve antocyanidler yok denecek kadar azdır. En bol olarak kırmızı lahananın en dış kabuklarında ve kırmızı soğanın da ince kuru kabuklarının hemen altındaki ilk iki kabuğunda bulunur. Patlıcanda şaşırtacak kadar bol antocyanid bulunmaktadır. Ancak, bol güneş altında yetişmiş olması ve ebter tohumdan elde edilmemiş olması şartına bağlıdır.

Tablo: Antocyanidlerin Bol Bulunduğu Besinler 100 g / mg

Patlıcan	20 – 750
Taze beyaz üzüm	30 – 750
Kiraz	10 - 450
Böğürtlen	100 - 400
Kan portakalı	300
Kırmızı lahana	35
Kırmızı soğan	0 - 25

Yukarıdaki tabloda sayısal değerlerin değişim aralığını verdim. Değişim aralığının birinci nedeni aldığı güneş miktarına ve serada yetişip yetişmediğine bağlıdır. İkinci nedeni ise, toprağa bağlıdır. Serada yetişen sebzelerin mevsiminde yetişmediğine dikkatinizi çekmek isterim. Yeterli ölçüde güneşi alamayan sebze veya meyve, arzu edilen oranda etkin madde içermeyecektir.

Antocyanidler sadece antioksidan özelliğe sahip değildirler. Genel sağlığımız açısından vazgeçilmez özelliklere sahiptirler. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Kalp-damar sisteminde dolaşımı düzenleme özelliğine sahiptirler.
- Sindirimi kolaylaştırırlar.
- Göz fonksiyonlarını korurlar ve desteklerler.
- Bağışıklık sistemini güçlendirirler.
- Kolajen dokuyu korur ve desteklerler.
- Ödeme karşı önleyicidirler.

- Hücre DNA'sının zarar görmesine engel olurlar.

Değerli okuyucu, size burada OPC'yi ve antocyanidleri bol miktarda içeren taze beyaz üzümden, kirazdan ve kan portakalından biraz daha genişçe bahsetmek istiyorum. Taze beyaz üzüm, kiraz ve kan portakalı benim vazgeçilmezlerim arasındadır. Her yıl onların kürünü yaparım. Onları gelişi güzel tüketmem. Mutlaka düzenli ve disiplinli bir şekilde kürünü uygulayım. Onlara mutlaka ihtiyacım var. Çünkü günde ortalama 18-19 saat çalışıyorum. Onları mevsiminde hem öğleden evvel hem de öğleden sonra iki öğün arasında aç karnına tüketirim. Uzun çalışma zaman dilimlerimde fiziksel ve zihinsel vitalitemi bu kürlerle borçluyum. Şüphesiz ki, uyguladığım yegâ ne kürler bunlar değil. Yılda en az iki kez uyguladığım maydanoz-limon ve taze sıkılmış havuç suyu ve de iki kez uyguladığım beyaz lahana kürü benim vazgeçilmezlerimdir.

OPC ve antocyanidler ile ilgili konuyu tekrar ele alacak olursak, taze beyaz üzüm, kiraz ve kan portakalı kürünü neden yapmalıyız? Bunun sebeplerini aşağıda sıralamaya çalıştım.

Antocyanidlerin Etkileri

- Kötü huylu kolesterol olarak bilinen LDL'nin oksidasyonunu engeller.
- Yüksek tansiyona karşı koruyucu ve tamponlayıcıdır.
- Damarların permeabilesini (geçirgenliğini) azaltır.
- Alerjik reaksiyonlara karşı dirençli kılar.
- Kılcal damarları yükselen histamine karşı korur. Çünkü histidin histamine dönüşmesini sağlayan histidin decarboxylase enzimini inhibe eder (frenler).
- Lipidperoksidasyonuna engel olduğu için, kötü huylu kolesterolün (LDL) damarların iç duvarlarına yapışmasına engel olur.
- Paracetamol gibi ağrı kesicilerin karaciğere zarar vermesine karşı direnç gösterir.
- Plateletlerin (trombozit) birlerine yapışmasına (aglünasyon) engel olur. Bu sayede trombüse karşı önleyicidir.

Karotinoidler (Karotenler)

Karotinoidler sebze ve meyvelere sarı veya kırmızı rengi veren maddelerdir. Karotenler pigmenttirler. Karotinoidlerin kimyasal yapıları birbirlerinden tamamen farklı altıyüzün üzerinde çeşitleri vardır. Bunlar, A-vitamininin ön basamaklarıdır. Ön basamağı olması ne demektir? Bitkilerin içerdiği karotenler henüz A-vitamini değildirler. Vücudumuza alındıktan sonra metabolizmamız onları A-vitaminine çevirir (dönüştürür). Bu nedenle karotinoidlere A-vitamininin ön basamaklarıdır diyoruz. Somon balığına tipik turuncu-kırmızı rengini kazandıran beta-karotendir. Bazı karoten çeşitleri sebzelere yeşil renk de verirler. A-vitaminine en yüksek oranda dönüşen beta karotendir. Daha sonra alfa-karoten ve en az dönüşen de beta-Kryptoxanthin'dir. Beta karotenin tek başına (A-vitaminine dönüşmemiş olarak) önemli fonksiyonları vardır.

Bilinen tüm karotinoidlerden bazıları vücudumuz tarafından depolanıp değerlendirilirken, bazıları ise hiç kullanılmadan defekasyonla (dışkılama) bağırsaklarımız üzerinden dışarı atılır. Vücudumuza alınan karotinoidlerin ortalama olarak %85'i yağ dokumuzda depolanırken yaklaşık %10'u karaciğerde ve yine yaklaşık %5'i de kas dokularımızda depolanır. Vücudumuz ihtiyaç duydukça bu depolarda bulunan karotinoidleri A-vitaminine dönüştürerek kullanır.

Karotinoidlerin bazıları oksijen içerirken, bazıları içermezler. Oksijen içeren ve içermeyen olmak üzere iki grupta toplanırlar.

1. Oksijen içeren karotinoidler (Xanthophylle):

- Beta-cryptoxanthin
- Zeaxanthin
- Lutein

Bunlar daha ziyade yeşil sebzelerde bulunur.

2. Oksijen içermeyen karotinoidler

- Alfa-karoten
- Beta-karoten (en iyi bilinen ve tanınan karotendir. Tüm turuncu renkli sebze ve meyvelerde bulunur.)
- Likopen (domateste de bulunan bu karotinoid ona aynı zamanda kırmızı rengi de kazandırmıştır.) Domatesin ve karpuzun kırmızı olmasının nedeni içerdikleri likopen maddesinden kaynaklanmaktadır. Gerek beta-karoten gerekse de likopen güçlü birer antioksidantlardır.

Beta-karoten ve likopen sıcaklığa karşı oldukça dayanıklıdır. Oksijen içeren karotinoidler (karotenler) ise, sıcaklığa dayanıklı olmayıp pişirilme veya haşlama esnasında hemen hemen tamamen parçalanmaktadır.

Phytosterins (Bitkisel Sterinler)

Bitkisel sterinler (sterol), kimyasal yapı olarak hayvansal sterinlerle benzerlikler gösterirler. Örneğin, bitkilerde bulunan sterinler, insan ve hayvanlarda bulunan kolesterolü andırırlar. Sterinler bitki hücrelerinin membranında (zarında) bulunurlar. Kolesterolle benzerlik gösteren bitkisel sterin grubundaki bazı önemli etkin maddeler şunlardır:

- Campesterin
- Stigmasterin
- Beta-Sitosterin
- Sigmasterin

Sterinlerin en bol bulunduğu başlıca besinler ay çekirdeği, susamyağı, doğal ay çekirdeği yağı, soya fasulyesi, çimlenmiş buğday veya avokadodur. Ay çekirdeğinin 100 gramında yaklaşık 534 mg, susamın 100 gramında ise ortalama 714 mg sterin

bulunur. Bir günde besinler üzerinden ortalama olarak 150 ile 400 mg sterin alırsınız. Sterinlerin bağırsaklardaki emilimi çok az olduğundan ancak, %5'i emilir. Geri kalanı dışkıyla dışarı atılır.

Avrupa'da ve Amerika'da meyve sularına veya bazı hazır besinlere sterin grubunda bulunan maddelerden bazıları katkı olarak ilave edilmektedir. Özellikle Amerika'da satılan hazır portakal sularına sterin ilave edilmektedir. Niçin bitkisel sterin ilave edilmektedir? Yukarıda da belirtmiş olduğum gibi, sterinlerin kimyasal temel yapıları kolesterole çok fazla benzediklerinden, kolesterolün bağırsaklardaki emilimini azaltmaktadır. Bununla ilgili olarak çok sayıda bilimsel makale yayınlanmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- **"Evolution From Pharmacological Target to Physiological Sterol Transporter"**
Murray W. Huff, Rebecca L. Pollex, and Robert A. Hegele ; Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol., Nov 2006; 26: 2433 - 2438.
- **"Relation of Serum Plant Sterol Levels to Tissue Concentrations - Effects of Diet and Family History"** Circulation, Oct 2006; 114: II-114.
- **"Reduced Fecal Sterol Excretion in Subjects with Low HDL Cholesterol Levels"**
Karim El Harchaoui; Remco Franssen; G. K. Hovingh; Radjesh J. Bisioendial; Frans Stellaard; Folkert Kuipers; John J. Kastelein; Jan Albert Kuivenhoven; Erik S. Stroes; Albert K. Groen, Circulation, 2007;116:II-220.

Değerli okuyucu, bitkisel sterinlerin (steroller) kolesterolü nasıl düşürdüğünü savunan bazı bilim adamlarının görüşünü daha basit bir örnekle açıklamaya çalışayım. Günlük öğünlerimizde kolesterol içeren besinler tüketiriz. Besinler üzerinden aldığımız kolesterol ince bağırsaklarda emilerek kana karışır. Eğer, beraberinde sterin içerikli besinler de tüketmişsek, ince bağırsaklara gelen sterinler, kimyasal yapı olarak kolesterole çok fazla benzediklerinden ve de çok az emildiklerinden kolesterolün emilimini olumsuz etkilerler, daha doğrusu emilim ihtimalini düşürürler. Bu sayede, kolesterolün fazlaca emilmesine engel olmuş olurlar. İşte, bu sebeptendir ki, bazı bilim adamları her gün bir avuç fındık, ceviz veya badem tüketmeniz önerisinde bulunmaktadırlar. Çünkü fındık, ceviz ve badem, kimyasal yapıları kolesterole benzeyen sterinleri bol miktarda içerirler. İnce bağırsakta kimyasal yapıları kolesterole benzeyen sterinlerin sayısı arttıkça, kolesterol emilim sayısı, diğer bir ifade tarzıyla kolesterol emilim ihtimali azalacaktır. Bu açıklama şekli, *"günde bir-iki avuç fındık veya ceviz veya da badem tüketiniz"* önerisinde bulunan bazı bilim adamlarının açıklama şeklidir. Bu işi abartıp her gün birkaç avuç ceviz, fındık veya badem tüketmeye başlayan insanlar tanıyorum. Ben bu görüşe katılmıyorum. Neden katılmıyorum? Çünkü

- Kolesterolle benzeyen sterinlerin sayıları ince bağırsaklarda arttıkça, yani bir-iki avuç zengin sterin içerikli kuru yemiş tüketilince kolesterolün emilim sayısı düşer kuralı genel olamaz. Bu kural ancak, her gün düzenli olarak bir kez defekasyona (dışkılamaya) çıkan insanlar için geçerli olabilir. İki günde bir veya üç günde bir defekasyona çıkanlar için bu kural geçerli değildir. Eğer, iki günde bir veya daha seyrek defekasyona gidiyorsanız, günde bir veya iki avuç fındık, badem veya ceviz tüketiminden uzak durunuz.
- Birçok insan tanıdım, fındığın, cevizin veya bademin kimyasal olarak vücutta kolesterol düşürdüğünü zanneden. Ne ceviz, ne badem ne de fındığın içerdiği etkin madde veya etkin maddeler grubu kolesterol ile reaksiyona girip, kolesterolü parçalayabilir veya başka bir metabolite dönüştürebilir.
- Birçok insan tanıdım, kullandığı kolesterol ilacının kanındaki mevcut kolesterolü düşürdüğünü veya besinler üzerinden aldığı kolesterolü yok ettiğini zanneden. Değerli okuyucu, hiçbir kolesterol ilacı ne besinlerin içeriğinde bulunan kolesterolü parçalar, ne de kana karışmış olan mevcut kolesterolü yok edebilir. Kolesterol ilaçları sadece, karaciğerin kendi ürettiği kolesterolü baskılar, yani karaciğere kolesterolü az üret komutu verir.

Son birkaç yıldan beri bazı margarin üretici firmalar, ürettikleri margarinlerin içerisine bitkisel sterin ilave etmektedirler. Bunun nedeniyse, sterinler kolesterol gibi davrandıklarından margarine bağlı kolesterolün bağırsaklardaki emilim ihtimalini azaltmalarıdır. Ancak, bugüne kadar bitkisel sterinlerin, kolesterolü doğrudan düşürücü özelliği olduğu kanıtlanmamıştır.

Alkoloidler

Bu gruptaki etkin maddeler çok güçlü olup doğrudan etkilidirler. Belladonna (kızgınnavratotu) bitkisindeki **atropin**, haşhaş bitkisindeki **morfin**, çiğdem bitkisindeki **kolşisin** etkin maddeleri alkoloidlere en güzel örnekleri teşkil ederler.

Polyphenoller (polyfenoller)

Polyfenoller, son on yıldan beri üzerinde en fazla araştırmaların ve klinik deneylerin yapıldığı etkin maddelerdir. Bilim dünyası onun gücünü ve kimyasını yeni yeni tanımaya ve keşfetmeye başlamıştır. Peki, nedir bu polyfenoller? Polyfenoller, hemen hemen tüm bitkilerde zengin olarak bulunur. Bugün için bilinen onbinin üzerinde çeşitleri vardır. Tüm polyfenollerin kimyasal yapılarında fenol halkaları vardır. Fenol halkalarının sayısına ve bu halkalara bağlanan radikallere göre değişik isimler altında sınıflandırılırlar. Bunlar,

- Cumarine (kumarinler)
- Lignane (Lignanlar)
- Flavonoide (Flavonoidler)
- Phenol acide (fenol asitleri)'dir.

Flavonoidler de kendi aralarında Flavonone, flavonele (bulundukları bitkiye veya meyveye sarı-turuncu renk kazandırır), flavonole (bulundukları bitkiye veya meyvesine sarı rengi verirler) gibi çok sayıda sınıflara ayrılırlar.

Her bir polyfenolin kendine özgü, hastalıklara karşı önleyici ve tedavi edici özelliği vardır. Polyfenoller, bitki meyvelerinin ve kabuklarının en dış katmalarında zenginleşmiştir. Dıştan içe doğru azalır. Kuru soğan, quercetin bakımından en zengin besindir. En dış kabukları quercetin bakımından en zengin bölgesidir. İçe doğru ilerledikçe azalır. Soğanın çok sevilen cücüğü, quercetin bakımından en fakir bölgesidir.

Örneğin, enginarın yapraklarında safra kesesinin çalışmasını kolaylaştıran **cynarin**, bir polyfenoldür. Adaçayının yapraklarında bulunan **carnasol**, bir polyfenol olup doğal antibiyotiktir. Soğan, brokoli ve lahanada bulunan **quercetin** de polyfenollere güzel bir örnek teşkil eder. Hem doğal **antibiyotik** hem de **antiviral**dir.

Yeşil çayda bol miktarda bulunduğu için “*çay polyphenoller*” adı da verilmektedir. Yeşil çayda polyfenol grubundan dört tane etkin madde bulunmaktadır.

- Epicatechin
- Epicatechin-Gallat
- Epigallocatechin
- Epigallocatechin-Gallat

Katekinlerin ortak özelliği, hem suda hem de yağda çözünme özelliğine sahip olmalarıdır. Bir madde hem suda hem de yağda çözünme özelliğine sahip ise, tüm vücuda yayılabilir (dağılabilir) demektir. Bu nedenle vücutta bariyer tanımazlar ve kolaylıkla beyin fonksiyonlarını da etkileyebilirler.

Polyfenoller, çok güçlü antioksidatif özelliğe sahiptirler. Öylesine güçlüdürler ki, C-vitamininden yüz kat, E-vitamininden de yirmibeş kat daha güçlü antioksidantlardır. Yeri gelmişken tekrar vurgulamakta fayda görüyorum, tüm meyveler içerisinde en güçlü antioksidan taze beyaz üzümdür. Çünkü **taze beyaz üzüm** polyfenol grubundan çok sayıda antioksidatif özellikli etkin madde içermektedir.

Polyfenoller, sağlığımız ve vücut vitalitesi açısından mükemmel özelliklere sahiptirler. Bu özellikler şöyle sıralanabilir:

- Kolesterol düşürücü
- Kan basıncı dengeleyici
- Kan şekerini dengeleyici
- İnsulin hormonu salgılanmasında uyarıcı
- Damarlarda lipidperoksidasyon oluşumunu engelleyici
- Doğal bir antihistaminik

- Lipidperoksidasyonunu engellediklerinden, damar sertliğine karşı koruyucu
- Kanser hücrelerinin gelişmesinde engelleyici ve tümör gelişimini frenleyici

Ülkemiz insanların ve milli kültürümüzün bir parçası olan siyah çay da katekin grubundan etkin maddeler içermektedir. Ancak, yeşil çay katekin bakımından daha zengindir. Böyle bir farkın oluşması çayın (*Camellia sinensis*) işlenmesinden kaynaklanmaktadır. Siyah çay durumunda, bitki toplanır toplanmaz, yuvarlanır ve doğranır. Doğrama işleminden dolayı yaprak ve saplardaki sıvı dışarı akar ve fermentasyon başlar. Fermente olmuş çay demlendiğinde veya kaynatıldığında kırmızı rengi ve tipik siyah çay tadını verir. Yeşil çaydaysa dikkatlice yuvarlanır, buhar verilir ve yavaş yavaş kurutulur.

Kanser Hastalarına Beslenme Önerileri

- Yemekleri yavaş yiyiniz ve iyice çiğneyiniz.
- Günde beş-altı öğün halinde azar azar yiyiniz.
- Yemeklerden sonra en az üç saat uyumayınız.
- Çok sıcak ve çok soğuk yemeyiniz ve içmeyiniz.
- Alkol ve kola türü içeceklerden uzak durunuz.
- Yemeklerinize bitkisel yağları çiğden koyunuz ve kavurmayınız, kızartmayınız.
- Yemeklerde tuzda ölçülü olunuz.
- Yaz aylarında saat 10.30 ile 16.00 arasında güneşe çıkmayınız. Gölgede kalmayı tercih ediniz.
- Yeşil mercimek çorbası veya köftesini haftada iki-üç defa tüketmeyi alışkanlık haline getiriniz.
- Mevsiminin dışında sebze ve meyve tüketmeyiniz.
- Kesinlikle süt içmeyiniz. Dilediğiniz kadar yoğurt tüketebilirsiniz.
- Tatlıdan (baklava, kadayıf, genel olarak tüm hamurışı tatlılar) uzak durunuz. Süt ürünlerinden yapılmış az şekerli tatlı tüketebilirsiniz. Beraberinde üzerine mutlaka bolca tarçın serpmeyi ihmal etmeyiniz.
- Katı yağ tüketimini sonlandırınız. Zeytinyağını tercih ediniz.
- Bol kıvırcık ve marul salatasını öğünlerinizde alışkanlık haline getiriniz. Limon, kuru veya taze soğan kullanabilirsiniz.
- Susayınca su içilmez. Vücudunuzu toksin atımı bakımından susuz bırakmayınız. Mutlaka güp boyu 1,5 litre klorsuz su içiniz. Buna meyve suları veya çay dâhil değildir. Unutmayınız, suyun yerini hiçbir içecek dolduramaz.
- Acı tüketmeyiniz.
- Haftada bir gün bir bağ tere tüketiniz.
- Yılda en az iki kez kitabımdaki toksin atıcı onbeş günlük beyaz lahana kürünü uygulayınız. Kasım-Aralık ayları bu küre başlamak için en uygun zamanlardır.
- Halk arasında pekmez veya bal çok önerilir. İtibar etmeyiniz. Bal veya pekmez tüketimi günde bir tatlı kaşığı geçmemelidir.
- Yaşlı hayvan eti tüketmeyiniz. Balık tercihiniz olsun. Izgarası tercih edilmelidir.
- Canınız yukarıda saydığım yasaklardan bir şeyi çekerse nefsinizi körletmek için ölçülü olarak tüketebilirsiniz.
- Kahve yağ depolayan hormonları tetiklediği (uyardığı) için kahveden uzak durunuz. Zayıflamak isteyen insanlara kalorisiz düşük olması nedeniyle kahve önerilmektedir. Bu çok yanıltıcıdır. Kalori hesabı yapılarak zayıflamak yanıltıcıdır.
- Narenciye sularını sadece taze sıkılmış olarak tercih ediniz. Kesinlikle aç karnına içmeyiniz. Günde bir çay bardağından fazlasını içmeyiniz.

- Günde en az bir-iki bardak nar suyu tüketiniz. Tatlı veya ekşi olması fark etmez.
- Şarküteri ürünlerinden kesinlikle uzak durunuz. Özellikle salam, sosis, pastırma, sucuk ve kalamata tüketmeyiniz.
- Patlıcan sebzesinden uzak durunuz.
- Sadece kendi yaptığınız turşuyu (beyaz lahana veya salatalık) ölçülü olmak şartıyla tüketebilirsiniz.
- Bir ay boyunca haftada üç-dört kez aç karnına iki yemek kaşığı dolusu taze dereotu tüketiniz. Bu kürü yılda iki defa tekrarlayınız.

Yasaklar

Geriye dönük düşüncelere iyi de olsa kötü de olsa dalmayınız. Yarınki gününüz için yapacaklarınızı mutlaka planlayınız. Hafta sonunu mecbur kalmadıkca evde geçirmeyiniz. Hafta başından itibaren hafta sonu için mutlaka plan yapınız. Akşamları yatmadan önce en az yarım saat yürüyüş yapınız. Gün içerisinde kullandığınız mekânları kısa aralıklarla havalandırınız ve gece yatarken çok az da olsa pencerenizden taze hava akışını sağlayınız.

Mümkünse kivi, mango, ananas, ithal muz gibi tropik bölge meyvelerini tüketmeyiniz. Dilediğiniz kadar yerli muz tüketebilirsiniz.

Lavanta

Latince : **Lavandula angustifolia**

İngilizce : **Lavender**

Almanca : **Lavender**

Özellikleri : **İdyopatik burun akıntısına karşı • toz alerjisine karşı • iltihaplı eklem romatizmasına karşı • karaciğer yağlanması karşı**

“Bitkisel Sağlık Rehberi” adlı kitabımda, lavantayla ilgili ayrı bir bölüm ayırdım. Yıllar önce başlamış olduğum araştırmalarımın sonuçlarını biraz detaya inerek yazdım. Buradaysa, geçmişte araştırdığım bitkilere tekrar geri dönerek tekrar tekrar incelemekteyim. Yıllar içerisinde kazanılan deneyim ve yeni gelişen analitik yöntemlerin ışığında geçmişte araştırdığım bir bitkinin yepyeni özelliklerini ortaya koyabiliyorum. Geçtiğimiz son birkaç yıl içerisinde lavantayı tekrar araştırmaya başlamıştım. Onda, insan sağlığı için faydalı yepyeni özellikler keşfettim. Bu sonuçları burada kısaca açıklamayı uygun buldum.

Değerli okuyucu, lavanta kronik burun akıntısına karşı mükemmel bir yardımcıdır. Yıllardır burun akıntısı çeken birkaç insan tanıdım. Şikâyetleri alerjiye bağlı burun akıntısı değildi. Sinüzit şikâyetleri de yoktu. Gittikleri hekimler alerjiye bağlı olabilir diye değişik antihistaminler önermişler ve burun akıntıları biraz hafiflemişti. Fakat kullandıkları antihistaminler bu defa, yorgunluk yapmaya ve dikkatlerini toplayamama şikâyetlerinin gelişmesine neden olmuştu. Bir hastanın kullandığı ifadeyi aynen buraya yazmayı uygun buldum. *“Hocam, sürekli burnum akıyordu, gitmediğim hekim kalmadı, önerilen antihistamin beni mankafa yapıyor. Anlatılanı anlamakta ve üzerinde düşünmekte zorlanıyordum ve de dikkatimi toplayıp, kendimi işime veremez olmuştum. İnsanlar, beni sürekli nezleli zannediyordu. Ta ki, sizin önerdiğiniz lavanta kürünü uygulayana kadar. Önerdiğiniz lavanta kürünü uyguladıktan sonra, bir-iki gün içerisinde bıçak keser gibi burun akıntım kesildi. Artık, antihistamin kullanmıyorum, yorgun değilim, dikkatimi toplayabiliyorum ve başımda artık ağırlık da kalmadı, adeta dünyaya yeniden gelmiş gibi oldum.”*

İdyopatik burun akıntılarında etkili olan etkin maddelerden bir tanesi alpha-photosantalol maddesidir ve alpha-photosantalol-A ve alpha-photosantalol-B olmak üzere iki farklı moleküler yapıda, lavantanın çiçeklerinde bulunur. Sekresyonu, yani burundaki akıntıyı esas durduran da camphor etkin maddesidir. Camphor, salgıya neden olan burun içi hücreleri büzüştürür. Camphor etkin maddesine kabaca convulsant olarak da bakılabilir. Lavantanın, buruna bağlı idyopatik veya toz alerjisinde etkili olabilmesi için luteolin maddesinin bulunması şarttır. Luteolin maddesinin etkili olabilmesi için de photosantalol grubunun bulunma gereği vardır. Değerli okuyucu, her zaman vurgulamaya çalıştığım gibi, bir bitkideki tek bir ana etken maddeden yola çıkmak yanlıştır. Burun akıntısına karşı lavantadaki daha birçok etkin madde görevlidir.

Romatizma ve Lavanta

Lavanta, romatoid artirit şikâyetlerine bağlı ağrıların alınmasında etkilidir. Lavanta içerdiği etkin maddeler bakımından prostaglandin inhibitörüdür. Bu konuda lavantanın etkisini gösterebilmesi için, tip numarası düşük buğday unundan yapılmış ürünlerden de uzak durulması gerekir. Örneğin, düşük tipli buğdaydan yapılan ekmek, börek, baklava veya genel olarak tüm hamur işlerinden uzak durulması gerekir. Yeri gelmişken açıklamakta fayda görüyorum, fırınlarda günlük olarak üretilen ekmekler tip numaraları düşük olan buğday unundandır. Bu ekmekler prostaglandin üretimini artırmaktadır. Unutmayınız, prostaglandin artışı demek romatizmaya bağlı ağrıların artması demektir. Romatizmaya karşı kullanılan ilaçların birçoğu prostaglandin inhibitörüdür. Yani, prostaglandin üretimini frenleyicidir.

Yetmişli yılların sonuna kadar, Anadolu'da üretilen buğdaylardan ekmek yapılırken buğdayın tamamı değirmende öğütülüyordu. Mineral ve kepek bakımından da zengin ekmeklerdi. Yani, şimdilerde bazı fırınların tam ekmek adı altında satışa sundukları ekmeklerdi. Unun tip numarası yükseldikçe ekmek esmerleşir ve damak tadına daha uygun hale gelir. Eğer, ekmeğin tadını alamıyorsanız, biliniz ki tam ekmek değildir ve tip numarası da düşüktür. Tip numarası düşük olan ekmek tüketildiğinde, erken acıkırsınız. Bunu denemek çok kolaydır. Sabah kahvaltınızı normal beyaz ekmekle (tip numarası düşük) yaptığınız gün, birkaç saat sonra acıkacaksınız. Ertesi günkü kahvaltınızı kepekli veya tam ekmekle yaptığınızda çok daha geç acıktığınızı göreceksiniz. Bunun sebebi nedir? Beyaz ekmeğin tüketilmesi durumunda ekmeğin içeriğindeki nişasta hızla şekere dönüşür ve vücut hızla ve bol olarak insulin üretir. Kepekli veya tam ekmek durumundaysa nişasta daha yavaş şekere dönüşür, sonuç olarak kan şekeri kısa zamanda hızla yükselmez. Bu durumda pankreas daha yavaş ve dengeli olarak insulin salgılar. Vücut zorlanmaz. İşte, tip numarası düşük undan yapılmış beyaz ekmek tüketildiğinde kan şekeri hızlı yükselirken buna bağlı olarak da hızla insulin salgılanır. Kan şekeri de hızla ve kısa zamanda düşeceğinden açlık duygusu da erken gelişir.

Düşük tip numaralı unlarda gluten çok zengindir. Gluten bakımından zengin ekmek tüketimi şeker hastalığına davetiye çıkartır. En doğru ve sağlıklı olan ekmek yıllar önce üretilen ekmeklerdir. Yani, tam ekmektir. Tam ekmek, uzun müddet tok tutar. Tip numarası yüksektir. Mineral ve kepek bakımından da zengin olup en sağlıklı olanıdır. Unun tip numarası yükseldikçe ekmeğin fırında pişirilme süresi de uzar.

Ekmekle ilgili bu kısa bilgilerden sonra, tekrar romatoid artirit (RA) şikâyetine dönecek olursak, RA hastalarının, düşük tip numaralı undan yapılan beyaz ekmek tüketiminden uzak durmaları halinde, romatizmal ağrıların giderek nasıl azaldığını hayretle gözlemleyebileceklerini söyleyebiliriz. Romatoid hastalarının ağrıların alınmasında lavanta kürü de önemli bir destekleyicidir. Ancak, bu konuda lavantanın başarılı desteğinden faydalanabilmek için beyaz ekmek tüketimi terk edilerek, tam ekmek tüketimini tercih etmek gerekir. Ayrıca, düşük tip numaralı undan yapılmış tüm hamur işlerini de kesmek gerekir. Aksi takdirde lavantanın güçlü desteği azalmaktadır (zayıflamaktadır).

Lavanta ve Karaciğer Yağlanması

Hemen belirtmekte fayda görüyorum, lavanta kürü karaciğer yağlanmasına (hepatosteatoz) karşı bir önleyicidir. Karaciğer yağlanmışsa, bu takdirde maydanoz-limon kürünün de desteğine ihtiyaç vardır. Lavanta kürüyle beraber uygulanacak maydanoz-limon kürü, karaciğer yağlanmasını ortadan kaldırmaktadır. Bu muhteşem ikili kür öylesine güçlüdür ki, kürü uygulamaya başladıktan birkaç gün sonra yavaş yavaş rahatlama başlar.

Karaciğer yağlanmasına neden olan sebepler şunlardır:

- Alkol kullanımı
- Şişmanlık
- Tip2 şeker hastalığı (Diyabetis mellitus Type2)
- Hiperlipoproteinemi (Genetik kolesterol yüksekliği)
- Tetrasiklin grubu antibiyotik kullanımı
- Kortikosteroid kullanımı (kortizon)
- KarbonHidrojen'e bağlı klorlu bileşiklerin alımı
- Aşırı fosfor alımı
- Yanlış beslenme ve protein alımında yetersizlik
- Hamilelik dönemi

Çoğu zaman karaciğer yağlanmasına bağlı belirgin bir şikâyet hissedilmeyebilir. Ancak, bazı durumlarda karın bölgesinin sağ üst kısmında hafif ağrı şikâyeti ve/veya karın bölgesinde şişkinlik, baskı duygusu eşlik edebilir. Bazı hastalar el ve ayak bölgelerinde zaman zaman kaşıntı hissettiklerini de bildirmektedirler. Karaciğer yağlanmasına karşı uygulanacak olan kürün tarifi aşağıda verilmiştir.

Kür1: Toz alerjisi ve idyopatik burun akıntısına karşı

Bir tatlı kaşığı lavantayı (yaklaşık 2-3 gram) 150 ml (yaklaşık bir su bardağı) suda altı dakika kısık ateşte demleyiniz. Altı dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyinca süzünüz ve yudum yudum içiniz. Onbeş gün boyunca her gün, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra içilir. Her defasında (her kullanımda) taze olarak hazırlanması şarttır. Bir gün önce arta kalan miktarı kullanmayınız. Kolay olsun diye birkaç günlük hazırlayıp buzdolabında koruma altına almayınız. Hiçbir şekilde damak tadına uygun olsun diye, içerisine şeker veya benzeri bir katkı ilave etmeyiniz. Onbeş günlük ilk kür tamamlandıktan sonra rahatsızlığın seyrine göre haftada üç-dört defa, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra bir su bardağı içmeye devam ediniz.

Not1: Eğer burun akıntısına bağlı olarak geniz akıntınız oluyorsa, gece yatağa giderken adaçayı gargarası yapmanızda çok büyük faydalar vardır. Adaçayı gargarası sadece gargara olarak önerilmiştir. İçmeyiniz. Gargaranın nasıl yapılacağı aşağıda verilmiştir.

Not2: Bardağın dibinde bir-iki yemek kaşığı bırakıp pamuğa emdirerek her iki burun deliğini lavanta çayıyla ıslatmakta fayda vardır.

Kür2: Geniz akıntısı durumunda adaçayı gargarası

Bir yemek kaşığı adaçayını (yaklaşık dört-beş gram) 150 ml (yaklaşık bir su bardağı) suda beş dakika kısık ateşte demleyiniz. Beşinci dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyinca süzünüz. Onbeş gün boyunca her gün akşam yatağa gitmeden önce iki kez gargara yapınız. Sabah kahvaltısından sonra da yine iki kez gargara yapınız. Bir su bardağı suda hazırlanan adaçayı gargarası kırk sekiz saat lavabo dolabında bozulmadan bekleyebilir.

Kür3: Romatoid artirit ağrılarına karşı

Bir tatlı kaşığı lavantayı (yaklaşık 2-3 gram) 150 ml (yaklaşık bir su bardağı) suda on dakika kısık ateşte demleyiniz. Onuncu dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyinca süzünüz ve yudum yudum içiniz. Onbeş gün boyunca her gün, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra içiniz. Her defasında (her kullanımda) taze olarak hazırlanması şarttır. Bir gün önce artı kalan miktarı kullanmayınız. Kolay olsun diye birkaç günlük hazırlayıp buzdolabında koruma altına almayınız. Hiçbir şekilde damak tadına uygun olsun diye, içerisine şeker veya benzeri bir katkı ilave etmeyiniz. Onbeş günlük ilk kür tamamlandıktan sonra rahatsızlığın seyrine göre haftada üç-dört defa, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra bir su bardağı içmeye devam ediniz.

Not3: Romatizma ağrılarına karşı lavanta kürünü uygularken, düşük tip numaralı beyaz undan yapılmış her türlü ekmek, börek veya hamur işlerinden uzak durunuz.

Kür4: Karaciğer yağlanmasına karşı ML (maydanoz-limon)+Lavanta kürü

Onbeş-onaltı adet maydanozu (gövde saplarıyla beraber) blenderın içerisine atınız. Üzerine taze sıkılmış iki yemek kaşığı limon suyu ilave ediniz. Yaklaşık 125 ml (yarım bardaktan biraz fazla) klorsuz su ilave ettikten sonra blenderı bir-iki dakika çalıştırınız. Blenderın içeriği bir bardağa boşaltınız ve sabah kahvaltısından onbeş dakika önce içiniz. Bu kürü, her sabah onbeş gün boyunca uygulayınız ve beş gün ara veriniz. Beş gün aradan sonra aynı kürü onbeş gün boyunca tekrarlayınız. **Beş gün aradan sonra ikinci onbeş güne akşamları da lavanta kürü uygulanarak başlayınız.**

Lavanta kürünün uygulanışı

Yaklaşık bir su bardağı (150 ml) suyu önce cezvede kaynatınız. Su kaynamaya başladıktan sonra içerisine bir tatlı kaşığı lavanta ilave ediniz ve toplam sekiz dakika kısık ateşte kaynatmaya devam ediniz. Sekiz dakika tamamlandıktan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyinca süzüp, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra yudum yudum içiniz. En uygun olan, yatağa gitmeden yarım saat önce hazırlayıp içmektir.

Birinci onbeş gün sabahları aç karnına sadece ML (maydanoz-limon) içiniz ve beş gün ara veriniz. İkinci onbeş gün sabahları ML (maydanoz-limon) içiniz + aynı günün akşamları da lavanta kürü uygulayınız.

Not4: Bu kürü rahatsızlığın seyrine göre dönem dönem yılda birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.

Not: *Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.*

Gribe Karşı Önleyici Kürler

Gribe karşı hijyenin (özellikle el ve ağız temizliğinin) ve bağışıklık sistemini güçlendirmenin önemli olduğunu uzmanlar sıklıkla vurguluyorlar. Gribin en fazla yayılma gösterdiği kış aylarında, boğaz ve bademcik enfeksiyonlarına karşı da koruyucu ve önleyici doğal bitkisel kürler uygulamak mükemmel bir destek tedavi imkânı sağlayacaktır.

Bağışıklık sistemini zayıflatan besinlerden uzak durmak

Bağışıklık sistemini güçlendiren besinlerin neler olduğu konusunda önerilerde bulunulurken, bağışıklık sistemini zayıflatan beslenme şekilleri üzerinde pek durulmaz. Yağda kızartılmış besinler (et ve sebze), islenmiş peynir ve et çeşitleri, ağır tatlılar (baklava, kadayıf, şöbiyet, kaymak, ekmek tatlısı vb), sigara, alkol bağışıklık sistemini zayıflatan gruba dâhildir.

Gripten korunmak için ne yapmalıyız?

İnsanların toplu halde bulundukları (otobüs terminalleri, hava alanları gibi) ortamlarda uzun bekleme yapılmaması, kapalı mekân eğlence yerlerinin mümkün olduğu kadar tercih edilmemesi gerekir. El temizliğine özen gösterilmelidir. Antibakteriyel mendillerin grip virüsüne karşı bir koruyucu olmadığı bilinmesi; el temizliğinin mutlaka akan su altında sabunla yapılması gerekir. Yakın temastan kaçınılması önemlidir (el sıkışmak, öpüşmek). Karaciğer metabolizmasının ve bağırsak florasının sağlıklı çalışması da gribe karşı savunmada önemlidir. Karaciğer metabolizmasını güçlendirmede yardımcı kür olarak maydanoz-limon kürünü önermekteyim. Maydanoz-Limon kürü aynı zamanda karaciğer yağlanmasını (hepatosteatoz) ortadan kaldırmakta mükemmel bir destek tedavi sunar.

Gripten korunmak için nasıl beslenmeliyiz?

C ve E vitamini bakımından zengin sebze ve meyvelerin tercih edilmelidir (narenciye, brokoli, taze sıkılmış narsuyu, Trabzon hurması, turp, kuru soğan). Özellikle bağırsak florasının dengeli çalışmasında Trabzon hurması, brokoli, yoğurt ve günde bir yemek kaşığı tüketilecek bal en ön sırada yer almaktadır.

Uygulanması gereken koruyucu ve önleyici bitki kürleri nelerdir?

Akşam yatmadan ve sabah evden çıkmadan adaçayı gargarası yapılması gerekir. Okul çağındaki çocukların yatmadan önce ve sabah evden çıkarken yapacakları adaçayı gargarası, onları faranjite ve bademcik enfeksiyonuna karşı korumada mükemmel bir destekleyici rol oynayacaktır.

Grip sonrası hangi bitki türü iyi gelir?

Haftada üç-dört kez kabuk tarçın veya kök zencefil çayı tercih edilmelidir.

Gribe karşı destek kürler

1. Maydanoz-limon kürü
2. Soğan kürü

Aynı anda iki kür uygulamayınız. Gribe karşı, en etkili olan kuru soğan kürüdür.

Maydanoz-limon kürü

Onbeş-onaltı adet maydanozu (gövde saplarıyla beraber) blendırın içerisine atınız. Üzerine taze sıkılmış iki yemek kaşığı limon suyu ilave ediniz. Yaklaşık 150 ml (yarım bardaktan biraz fazla) klorsuz su ilave ettikten sonra blendırını bir-iki dakika çalıştırınız. Blendırdaki içeriği bir bardağa boşaltınız ve sabah kahvaltısından onbeş dakika önce içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Bu kür, her sabah onbeş gün boyunca uygulayınız ve beş gün ara veriniz. Beş gün aradan sonra aynı kür onbeş gün boyunca tekrarlayınız. Bu kürü uygulamaya başladıktan birkaç gün sonra sabahları nasıl dinç ve zinde kalkmaya başladığınızı hayretle gözlemleyebilirsiniz.

Soğan kürü

Kaynamakta olan bir buçuk su bardağı klorsuz suyun içerisine ince kabuğu soyulmuş orta boy bir kuru soğanı dörde, altıya bölüp atınız. Beş dakika ağzı kapalı olarak kaynatınız. Ilıyınca içiniz. Onbeş gün boyunca aç karnına günde iki kez içiniz (öğleden evvel ve öğleden sonra). Eğer çalışıyorsanız akşam yemeğinden önce ve akşam yatmadan önce de içebilirsiniz. Haşlanmış soğan dilimlerini tüketmeye gerek yoktur. Kesinlikle soğuk içilmez; ılıktan daha sıcak yudum yudum içilmesi en doğrusudur. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Kullanılacak olan kuru soğan, pazarlarda satılan açık kahverengi kabuklu yemeklik soğandandır. Özellikle bembeyaz soğan aramaya gerek yoktur. Kür için beyaz, kırmızı ve mor soğan kullanılmamalıdır.

Adaçayı

Yaklaşık bir su bardağı kaynamakta olan klorsuz suda bir tatlı kaşığı taze veya kurutulmuş adaçayı on dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte demlenir. Demleme süresi tamamlandıktan sonra bitki daha fazla suyunun içinde bekletilmez, mutlaka süzülüp ayrılır. Günde iki-üç defa gargarası yapılır. Ayrıca, beraberinde bir ay boyunca her gün bir çay bardağı adaçayı içilir.

Not: Buradaki bilgilerin herhangi bir hastalığı teşhis amacı yoktur. Bir rahatsızlığınız var ise, mutlaka hekime danışınız.

Nar kabuğu – Hibiskus

İki adet metal bir lira büyüklüğünde nar kabuğu ve bir tatlı kaşığı hibiskus bitkisi kısık ateşte kaynamakta olan bir bardak klorsuz suya ilave edilir. Beş dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak demlenir ve ılımaya bırakılır. Ilıkken süzülüp içilir. Günde bir kez aç karnına içilir. Kısaca

$$4 \times 7U + 2A$$

7gün uygula + 2gün ara + 7gün uygula + 2gün ara + 7gün uygula + 2gün ara + 7gün uygula = Toplam 28 günlük kür

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: Dört defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında iki gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi yirmisekiz gündür. Uygulama sürelerine iki günlük ara dâhil değildir. Her defasında taze hazırlanması gerekir. Bu kür gerektiğinde tekrar edilebilir.

Not: Mevsiminde tükettiğiniz narların kabuklarını gölgede kurutarak koruma altına alınız. Sonbahar ve kış mevsimlerinde, mevsimsel ve domuz gribine karşı önleyici ve koruyucu olarak hibiskus ile beraber kullanılmak üzere hazır tutunuz. Unutmayınız, **DOĞA ASLA ÇÖP ÜRETMEZ.**

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Nane

Latince : **Mentha longifolia**

İngilizce : **Biblical mint**

Almanca : **Minze**

Özellikleri : **Bayanlarda tüylenmeye karşı • östrojen hormonunu yükseltici**
• iltihaplı eklem romatizmasına karşı

Kendi kendime neden naneyi bu kadar geç araştırmaya başladım diye zaman zaman sormuşumdur. Yıllar içerisinde onu araştırdığım kısa dönemler olmuştur. Her defasında naneyi kimler tüketmemeli sorusunu sordum. Sanki zararlı bir şeymiş gibi. Oysaki nane Osmanlı mutfağının olmazsa olmaz bir yeşilliğidir. Akdeniz bölgesi insanların salatalarında eksik etmediği bir bitkidir. Tatlıdan salataya, kısırdan dolmaya kadar hemen her yerde kullanılır. Yıllar içerisinde markalaşmış naneli şeker, naneli çikolata çeşitleri bile var. Nane, çay olarak, ülkemizin çoğu yöresinde keyifle içilir. Belki de bu kadar fazla tüketildiği içindir ki, onu kimler tüketmemeli sorusunu sormakla işe başladım. İkibinli yılların başında naneyi kimler tüketmemeli sorusunun yerine, naneyi ne zaman ve hangi şikâyetlere karşı kimler tüketmeli sorusunu sordum. Şüphesiz ki, onun da bir yaradılış nedeni var.

İlk bir yılın sonunda naneyi tanımaya başladım, radyasyona ve fazla güneş ışığına maruz kalanlar onu bol tüketmelidir. Yaz aylarını kuvvetli güneş ışığı altında geçirenler, cep telefonu ile fazla konuşanlara, röntgen ve MR (emar) cihazlarıyla sürekli çalışanlara taze nane tüketmelerini tavsiye ederim. Karaciğer enzimleri (ALT, AST, GGT veya ALP) yüksek olanların veya siroz veya da karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların ölçülü tüketmelerini tavsiye ederim.

Radyoterapi almış veya almakta olan hastalara özellikle taze nane tüketmelerini öneririm. Bir ay boyunca öğünlerinde yedi-sekiz gram taze nane (yaprak ve gövde saplarıyla beraber) tüketmeleri aldıkları ışının neden olduğu zararların ortadan kaldırılmasında mükemmel bir yardımcıdır. Nananın aynı zamanda zengin demir kaynağı olması, anemi şikâyetiyle karşı karşıya kalan bu hastaların hızla direnç kazanmasında da etkili olacaktır.

Östrojen Hormonu ve Nane

Östrojen hormon seviyesi düşük olan bayanların imdadına nane yetişir. Östrojen hormon seviyesini yükseltmek gerekiyorsa nane bu anlamda bulunmaz bir nimettir. Menopoz döneminde östrojen hormon seviyesi düşüklüğüne bağlı olarak bayanların vazgeçmemesi gereken bir bitkidir.

Dikkat

Meme CA (meme kanseri) hastasıysanız ve hekiminiz östrojen hormonunu baskılayıcı ilaç vermişse, nane tüketiminden kesinlikle uzak durunuz. Patalog,

biyopsi amaçlı alınan parça üzerinde hormon reseptörü (östrojen ve/veya progesteron) tespit etmişse, nane tüketiminden uzak durmak gerekir. Çünkü nane tüketimi östrojen hormonu artışını doğrudan tetiklemektedir.

Dikkat

Eğer ani kan şekeri düşüklüğü yaşıyorsanız veya **hipoglisemi hastasıysanız**, nane tüketimine karşı ölçülü olmanız gerekir. Çünkü nanenin içeriğinde bulunan **diosmin** etkin maddesi kan şekerini düşürmektedir. Diyabet hastalarının taze nane tüketmelerinde faydalar vardır.

Dikkat

Romatoid artirit (RA) hastalarının taze nane tüketmesinde büyük faydalar vardır.

Dikkat

HBV (hepatit-B) ve HCV (hepatit-C)'ye bağlı olarak veya herhangi bir nedenle interferon (IFN) tedavisi alanların kuru veya taze nane tüketiminden uzak durmaları gerekir. Nane interferonun etkisini büyük oranda azaltabilmektedir. Nane, interferon antagonistidir.

Bayanlarda tüylenme

Nane bayanlardaki tüylenmeye karşı çözümdür diyebilirim. Tüylenmenin sebebinin hekiminizle mutlaka konuşunuz. Östrojen hormonu seviyesi düşüklüğüne veya testosteron seviyesi yüksekliğine bağlıysa, bu takdirde taze nane mükemmel bir yardımcıdır. Yaklaşık bir aylık uygulama sonunda yaptıracağınız tahlilde, östrojen hormon seviyenizin yükselmeye başladığını hayretle gözlemleyebilirsiniz. Tüylerin giderek incelmesini ve azaldığını da farkedebilirsiniz.

Kür: Bayanlarda tüylenmeye karşı ve östrojen hormonu yükseltilmesi için

Bir ay boyunca öğlen ve akşam öğünlerinden on dakika önce bir tutam (dört-beş gram) taze nane tüketilir ve şikâyetin seyrine göre dönem dönem uygulanır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Yaşlılık Lekelerine (Lentigo) Karşı

Değerli okuyucu, yaşlılık lekeleri (lentigo) kırkbeş-elli yaşlarında görülmeye başlar. Lentigo, derinin renk bozukluğu hastalığıdır. Ender de olsa otuzlu yaşlarda da görülebilmektedir. Derinin üst tabakasında kahve renkli pigment **lipofuzsin** birikimleridir. Birkaç santimetre büyüklüğünde ve kahve renklidirler. Açık tenlilerde daha belirgin olarak gözlenirler. Özellikle ellerin üstünde, burun ve çevresinde daha sık görülür. Yaşlılık lekeleri kansere dönüşmez. Tedavileri estetik amaçlı olarak yapılır. Birinci sıradaki nedeni, güneş ışığında bulunan ultraviyole ışıktır. Ultraviyole ışık cilt üzerinde serbest radikal oluşumuna sebep olmaktadır. Oluşan serbest radikaller de cildin üst tabakasında pigmentlerin bir araya gelerek yoğun bir şekilde toplanmalarına neden olabilmektedir. İşte, yoğun biçimde bir arada toplanan pigmentler kahverengi görünüm alırlar.

En sık görüleni güneşe bağlı olan solar lentigodur. Fazlaca güneş ışığına maruz kalmış kişilerde, güneş yanıklarından sonra sırt, omuz ve gövdede derinin soyulmasının arkasından lentigolar görülebilir.

Yaşlılık lekeleri bazı durumlarda keratoza dönüşerek, pul pul ince bir tabakayla kaplanabilir. Yaşlılık lekelerinin aksine keratozlar zamanla cilt kanserine dönüşebilir. Bu nedenle dermatologa gidilmesi gerekir.

Güneş ışığından korunmak yaşlılık lekelerinin artışına karşı bir önlem oluşturur. Alkol ve tütün kullanımı yaşlılık lekelerinin artışında etkindirler. Çünkü her ikisi de serbest radikal oluşumunu hızlandırmaktadır. Sigarada bulunan benzyren maddesi, ciltte **lipofuzsin** birikimini hızlandırmaktadır. Yani, kahve renkli pigment birikimini hızlandırmaktadır. Altmış yaşındaki insanların %85'inde yaşlılık lekeleri (lentigo) gözlenmektedir.

Dikkat

Lentigolar (yaşlılık lekeleri), fiziksel, kimyasal veya mekanik olarak uzaklaştırılabilmektedir. Böyle bir işlemin yapılabilmesi için bir uzman hekim tarafından yaşlılık lekesinin **melanom** olmadığı mutlaka teşhis edilmelidir.

Yaşlılık lekelerine karşı iki ayrı kür önermekteyim. Her iki kür de birbirinden tamamen farklı olup, kişiye göre biri diğerinden daha etkili olabilmektedir. Aynı anda iki farklı kür uygulanmaz.

Kür 1: Soya fasulyesi kürü

Kaynamakta olan yaklaşık iki bardak klorsuz suyun içerisine altı yemek kaşığı soya fasulyesi ilave ediniz. Kısık ateşte ağız kapalı olarak en az yirmi dakika kaynatınız. Kaynatma esnasında su çok azalırsa, bir miktar su ilave edebilirsiniz. Kullanılacak olan miktar bir kahve fincanı haşlama suyudur. Yirmi dakika sonuna doğru soya fasulyesinin haşlama suyunun bir miktar kırmızı rengine dönüşmesi gerekir. Eğer

henüz kırmızı renge dönüşmemişse biliniz ki yeteri kadar kaynatılmamış demektir. Hafif kırmızı renge dönüştükten sonra suyunu süzüp ayırınız. Ilıyınca yaşlılık lekeleri üzerine pamukla etki ettiriniz. Haşlama suyuyla ıslatılmış pamuğu, yaşlılık lekelerinin üzerine kurdukça üç-dört kez etki ettiriniz. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir. Bu kürü haftada üç kez bir ay boyunca uygulamak yeterli olacaktır.

Kür 2: Limon – sirke kürü

Bir tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyuyla bir tatlı kaşığı sirkeyi kahve fincanı içerisinde karıştırınız ve karışımı beş dakika bekletiniz. Daha sonra yaşlılık lekeleri üzerine pamukla etki ettiriniz. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir. Bu kür bir ay boyunca haftada üç kez uygulanır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Cilt Maskesi (Kayısı - Elma Maskesi)

Değerli okuyucu, araştırmalarım esnasında hiç beklemediğim sor çıkabilmektedir. Bu sadece benim karşılaştığım bir şey değildir. Genelde araştıran hemen hemen her bilim adamının karşılaştığı bir durumdur bu. Am Birleşik Devletleri Uzay Araştırma Merkezi uzay araştırmaları esnasında kuartz keşfetmiştir. Gerçekte uzay araştırma merkezinin hedefi veya amacı kuartz (dijital saati) bulmak değildi. Dijital saatin bulunuşu uzay araştırmaları sonucunda ürün olarak ortaya çıkmıştır. Günümüzde artık, hemen herkesin kullandığı dijital saatir. Hem çok ucuz hem de çok dakiktir. Kaliteli bir kuartz saat yılda birkaç saniye hata yapmaktadır.

Allah'ın biz insanlara sunduğu hiçbir nimetin hiçbir bölümü çöp değildir. Eğer, bir ürünün belli bir kısmını çöpe atıyorsak, biliniz ki, onun hakkında bilgi sahibi ilim sahibi olmadığımızdandır. Doğa kesinlikle çöp üretmez. Ne kirazın sap patatesin ne de portakalın kabuğu bir çöp değildir. *“Bitkisel Sağlık Rehberi* kitabımda, patatesin kabuklarının veya kirazın saplarının birer çöp olmadığını anlattım. Günlük hayatımızda patatesin kabukları soyulup çöpe atılır. Yedi kirazın sapları çöpe atılır. Soyduğumuz portakalın kabukları, aynı şekilde çöpe atılır.

Patatesin kabukları, patatesle beraber kullanıldığında bağırsak kanser tedavisinde güçlü bir yardımcıdır. Aynı zamanda da bağırsak kanserine önleyicidir. Bağırsak kanserine yakalanma riski yüksek olanların yılda birkaç kabuklarıyla beraber uygulayacakları patates kürü mükemmel bir önleyicidir.

Kurutulmuş kiraz sapları, adet dönemlerinde vücutları su toplayan veya yüzle şişmeler gelişen bayanların imdadına yetişir. Öylesine yardımcıdır ki, uygulandığında alınacak sonuç şaşırtacak kadar mükemmeldir.

Portakalın kabuklarından reçel yapabilirsiniz. Hiçbir şey yapamazsanız, bir meyvesinin kabuklarını çöpe atmadan önce, evinizdeki sobanızın üz koyarsanız, biranda tüm evinizi kaplayan hoş bir kokunun sardığını hissedebilirsiniz.

Yıllar önce elma üzerinde çalışmaya başlamıştım. Taze elma genelde soym kabuklarıyla beraber yenilir. Taze elmanın da kabuklarını soyup çöpe atan insan çoğunluktadır. Buzhanede bekletilmiş elmanın kabukları soyulup çöpe atılır. Ç buzhaneden daha doğrusu soğuk hava deposundan çıkan elmaların kabukları acımtırak olabilir. Bu nedenle pek ısırarak tüketilmezler. Bunun yerine soyulup atılırlar. Halbuki ister taze ister soğuk hava deposunda bekletilmiş olsun, elma kabukları çöpe atılmayı hak etmiyor. Yukarıda anlattığım gibi, amacım kabuklarının insan sağlığı üzerindeki etkilerinin neler olabileceğini araştırmaktır.

Elma kabuğu üzerine yapmış olduğum araştırmalarımın sonucunda hiç beklemediğim bir sonuçla karşılaştım. Cildi mükemmel bir şekilde besleyecek, tazelik ve parlaklık kazandıracak etkin maddelere sahip olduğunu gördüm. Cilde parlaklık ve tazelik kazandıracak etkin maddelerden nasıl faydalanabilirdik. Elma kabuklarını bu amaçla tek başına kullanmak yeterli değildi. İçerdiği bu faydalı etkin maddelerin cildimize uygulandığında etkili olabilmeleri için, ikinci bir promotora ihtiyaç vardı. Yaptığım çalışma sonucunda, en uygun promoturun kayısı olduğunu gördüm.

Değerli okuyucu, kozmetik ile ilgili çalışmalar benim pek fazla üzerinde durmadığım ve pek fazla zaman ayırmadığım konulardır. Kırmızı elma kabuklarının bir deri hastalığı üzerine etkili olabileceğini araştırmaya başlamıştım. Çünkü elmanın içerisinde bulunan bazı etkin madde gruplarının, örneğin **digalactosyl-diglycerid**'in bir deri hastalığına karşı etkili olduğunu biliyordum. Bazı meyve kabuklarında kimyasal adı **farnesen** olan bir etken madde vardır. Farnesen maddesinin çok iyi tanımlanmış alpha-farnesen ve beta-farnesen olmak üzere iki adet izomeri bulunur. Koklandığında, özellikle yeşil elmaya has kokuyu veren bu etken maddedir. Kabuğunda farnesen bulunan meyvelerin kabukları zarar gördüğünde, açığa çıkan farnesen havanın oksijeniyle temas ederek zarar gören bölgenin kararmasına (koyu kahverengi) neden olur. Sonuçta meyve zedelendiği bölgeden çürümeye başlar. **Farnesen** maddesi, bulunduğu meyvenin kabuğunu (cildini) dirençli kılan bir maddedir.

Araştırmalarımın sonunda kırmızı elma kabuklarının içeriğindeki etkin madde gruplarının tek başına etkili olamayacağını gördüm. Etkili olabilmesi için beraberinde farklı bir promotora (işlev artırıcı) kullanılması gerekiyordu. Bu yolda araştırmaya devam ederken sırada kayısı vardı. Kırmızı elma kabuklarıyla kalın soyulmuş kayısı karışımı cilde tazelik, canlılık kazandıran mükemmel bir maske oluşturduğunu buldum. Ne var ki, kırmızı elma kabuklarıyla beraber kayısı uygulaması araştırdığım deri hastalığına çözüm getirmemişti ama yan sonuç olarak cilt tazeliği, cilt canlılığı ve cildin güzel görünümü için uygulanabilecek başarılı bir yüz maskesi ortaya çıkmıştı. Ancak, halen kırmızı elma kabuklarına uygun promotoru araştırmaya devam ediyorum. İnşallah, araştırmalarım sonuçlandığında açıklayacağım.

Kür: Kırmızı elma – kayısı yüz maskesi

Bu maske için kullanacağınız malzemeler: bir adet sert, ekşi olmayan, orta boy kırmızı elma ve dört adet sert kayısıdır.

Bir adet orta boy kırmızı elmanın kabuğu ince olarak soyulur. Maske için kullanılacak olan kırmızı elmanın ince soyulmuş kabuklarıdır. Dört adet sert kayısı (yumuşak olmayan) her biri yaklaşık 1,5cm kalınlığında soyulur (kabuklarıyla beraber). Kayısının çekirdeğinin etrafında bulunan yumuşak plasenta kısmı kullanılmamalıdır. İnce olarak soyulmuş kırmızı elma kabuğuyla kalın etli (1,5cm) soyulmuş dört adet kayısı beraberce küçük bir kapta ve çok az su ilave ederek kısık ateşte ağız kapalı olarak beş dakika kaynatılarak lapa haline getirilir.

Lapa haline getirilirken çatal yardımıyla da iyice ezilir. Lapanın çok cıvık olmamasına özen gösterilir. Beş dakikalık lapa yapma süresinde az az su ilave ederek çok cıvık olmayan kıvamı korunur, çatal veya kaşık yardımıyla iyice ezerek homojen hale getirilir. Beş dakika tamamlanınca ılıması beklenir. Ilıyınca iki parmak yardımıyla alna, burna ve yüze çok hafif bir şekilde fazla bastırmadan yedirerek sürülür. En az yirmi en fazla otuz dakika bekletilir. Daha sonra yüz sadece suyla yıkanır ve havluyla kurulur. Bu işlem haftada bir kez uygulanır. Ayda üç defadan fazla uygulanmaz. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Tarçın

Latince : Cinnamomum verum

İngilizce : Cinnamon

Almanca : Zimt

Özellikleri : Trigliserid düşürücü • karaciğer yağlanmasını önleyici • kan şekerini düşürücü • ses tellerini koruyucu

Tarçın, defnegillerden bir bitkidir. Anavatanı Güney ve Güneydoğu Asya olan yaprak dökmeyen (dört mevsim yeşil) aromatik kokulu bir ağaç cinsidir. O, Osmanlı mutfağının vazgeçilmezidir.

Yaklaşık on yıl önce halk dilinde **iyi kolesterol** olarak bilinen HDL' yi (High Density Lipoprotein) yükseltici bitkileri araştırmaya başlamıştım. İncelemeye aldığım bitkilerin arasında tarçın da vardı. Sıra tarçına geldiğinde, içeriğinde bulunan çok sayıda etkin maddeyi literatürden zaten biliyordum. Tarçın üzerine literatürde belirtilen etkin maddelerin hiç birinde HDL'yi (iyi kolesterol) yükseltici özellik yoktu. Osmanlı mutfağının bu vazgeçilmez baharatından tam vazgeçecektim ki, onu kendim analizlemeye karar verdim. Onu yeni baştan ele aldığımda, yeni birkaç etkin maddesini bulmuştum ki, bu etkin maddelerin de HDL'yi (iyi kolesterol) yükseltici özelliğinin olamayacağını gördüm. Sonuç olarak, tarçında iyi kolesterolü yükseltici etkin madde yoktu. Ve tarçınla ilgili araştırmayı bu anlamda sonlandırdım.

Üniversite yaşamımdan itibaren her gün öğrendiğim yeni kavram ve bilgileri akşam yatağa gitmeden önce defterime mutlaka not ederim. Bu alışkanlığımdan hiç vazgeçmedim. Örneğin, birisi bana 1988 yılının Aralık ayının sekizinde neredeydiniz ve hangi konuyu araştırıyordunuz diye sorsa, benim için yanıtı çok kolaydır. O yılki not defterimi arşivden çıkarır; hangi ülkede, hangi şehirde, hangi iş yerinde hangi konuda ve ne üzerine çalıştığımı ve o tarihte yeni ne öğrendiğimi hemen söyleyebilirim. Hiçbir günüm yoktur ki, yeni bir şey öğrenmeden uyku uyuyabileyim. Benim için her gün yeni bir gündür. Değerli okuyucu, belki size garip gelecektir. Ben hiç tatil yapmadım. Hiç ihtiyacım olmadı, çünkü benim için çalışmak tatil yapmak demektir.

Tarçınla ilgili çalışmalarımı sonlandırdığım günün gecesi yatağa gitmeden önce, her zamanki gibi not defterime kayıt düşmeye başlamıştım. Birkaç etkin maddenin moleküler yapılarını ve sterik özelliklerini not defterime geçirirken, bir anda aylardır HDL' yi yükseltici bitki arayışımın bende nasıl bir saplantı haline gelmiş olduğunu anladım. Not defterime geçirirken tarçında, trigliseridi düşürücü etkin maddelerin olduğu önümde duruyordu. HDL saplantısına kendimi kaptırmış olmam, objektif olarak farklı özelliklerinin de olabileceğini sorgulamama engel olmuştu. Üzülmek ve sevinmek, bu iki duyguyu aynı anda yaşamak çok farklı bir duyguydu. Üzgündüm, çünkü birkaç aydır sadece HDL yükseltici bitki ve etkin maddesi saplantısıyla araştırma yaparken farklı özelliklerinin olabileceğini sorgulamamıştım. Sevinçliydim,

çünkü yeni bir etkin madde ve yeni bir özellik önümde duruyordu. Gecenin geç bir saatinde, yeni bir kapı açılmıştı aniden. O kapıdan içeri girdim. Ertesi gün ofisime gidemedim. Bütün bir gece, sabah ve öğle vaktine kadar hiç durmadan çalışmışım. Allah'ım, Sen ne muhteşem bir yaratıcısın, yarattığın sınırsız nimetlerden tek bir bitkinin dahi, içeriğindeki onbinlerce farklı etkin maddeden tek bir tanesi için açtığın kapının arkasından sınırsız kapılar açıyorsun!

Değerli okuyucu, tarçın boğaz ve burun için özel olarak yaratılmıştır diyebilirim. Bazı bitkiler bazı organlara yönelik doğrudan etkilidir. Tarçın da boğaz ve burun şikâyetleri yaşayanların imdadına yetişir. Eğer sık sık sinüzitten, faranjitten ve ses tellerinizden şikâyet ediyorsanız, tarçını evinizin mutfağındaki doğal eczane dolabından eksik etmemenizi öneririm. O mükemmel bir önleyicidir. Faranjite karşı önleyici gücü ve ses tellerinin tahrişine karşı da koruyucu gücü içerdiği **cineol** ve **cinnamaldehyde** etkin maddelerini aynı anda zengin olarak içermesinden kaynaklanır. Bu iki ana etkin maddenin fonksiyonel olabilmesi için de **cuminaldehyde** maddesinin desteğine ihtiyaç vardır. İşte, bu üçlü maddenin bir arada aynı bitkide bu zenginlikte bulunması tarçına önemli bir ayrıcalık kazandırmaktadır.

Burun-boğaz enfeksiyonlarına karşı hassas olanlara mükemmel bir yardımcıdır. Ses tellerini koruyan güçlü bir baharattır. Günlük yaşamlarında sesini kullananlara özellikle öneririm. Öğretmenlere, şarkı söyleyenlere, spikerlere özellikle tarçın çayını haftada birkaç kez içmelerini öneririm. O yeri doldurulamaz bir nimettir.

Değerli okuyucu, tarçın öylesine bir nimettir ki, adeta her derde devadır. Haftada en az dört kez, kabuk tarçının çayını mutlaka içerim. Ve ardından mutlaka en az onbeş-yirmi gün hiç tüketmem. Bunu belirttikten sonra, onu neden bu kadar tercih ettiğimi sormuş olabilirsiniz. İşte, kabuk tarçının çayını haftada en az dört kez tercih etme nedenlerim şunlardır:

- Şeker hastalığına karşı önleyicidir.
- Kan şekerini düşürmeye yardımcı olur.
- Romatizmaya karşı önleyicidir.
- Faranjite karşı dirençli kılar.
- Yüksek tansiyona yakalanma riskini azaltır.
- Yorgunluğu gidericidir.
- Gerginliği alıcı, sakinleştiricidir.
- Geniş spektrumlu doğal bir antibakteriyeldir.
- Deri hastalıklarına karşı direnç kazandırır.
- Bağırsaklarda nitrozamine oluşumuna engel olur.
- Yoğun çalışma temposunun neden olabileceği baş ağrılarını önler.
- Mide dostudur.
- Zihin yorgunluğunu alır.
- Kansere karşı vücudu dirençli kılar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

- Çok sayıda farklı moleküler yapıli antioksidan içerir.
- Stresi ve gerginliği alır.
- Migrene karşı nleyicidir.

Değerli okuyucu, tüm bu özelliklerini belirttikten sonra kabuk tarçın çayını abartılı olarak tüketmeyiniz. Haftada en fazla dört-beş defayı geçmemelidir. Dönem dönem onbeş-yirmi günlük aralar verilerek tüketilmesi çok daha etkilidir. Unutmayınız, hiçbir bitkisel ayı alışkanlık haline getirmeyiniz. Vücudunuzu alıştırmayınız. Vücudu alıştırmak demek, ona ihtiyaç duyulduğunda etkisinin daha az olabileceği anlamına gelir.

Tarçın tanıdığım tüm baharatlar içerisinde en güçlü antioksidandır. En az dokuz adet antioksidan içermektedir. Tarçın ağacının kökleri, potasyuma karşı öylesine seçici (selektif) davranır ki, adeta yetiştiiği toprağın potasyumunu emer ve depolar. Kabuk tarçın veya toz tarçın çok zengin birer potasyum deposudur.

Şeker Hastaları

Tarının içerdiği iki önemli etkin madde **glykosil transferaz enzimini aktive etme** (uyarma) zelliğine sahiptir. Bu zellik ne anlama gelir? Glykozil tranferaz enzimi, fazla miktardaki glukoz (şeker) moleküllerini, tıpkı bir tesbih dizer gibi teker teker yan yana dizerek (polimer) zincir oluşturur. Glukoz moleküllerinin teker teker dizilmesine polimerik zincir adı verilir. Depolanmış haline de **glikojen** denir. Kısaca, tarçın kan şekerini (glukoz) tesbihde olduğu gibi yan yana dizerek karaciğerde glikojen olarak depolar. Vücut, şekere ihtiyaç duyduğunda glikojeni tekrar glukoz (şekere) dönüştürerek kullanır.

Tarçın, aynı anda bir taraftan **glykosil transferaz enzimini** aktive ederken, diğer taraftan da **serin-treonin protein kinaz enzimini** inhibe eder (frenler). İşte, aynı anda hem aktive hem de inhibe etme özelliği, insulin hassasiyetini artırmaktadır. Bu anlamda, tarçın yüksek kan şekerinin düşürülmesinde iyi bir yardımcıdır.

Değerli okuyucu, tarçının bu özelliğini kesinlikle kan şekerini düşürücü bir ilaç gibi değerlendirmemek gerekir. Tarçın ayı veya toz tarçın kan şekerini düşürmede yardımcı, insulin hassasiyetini artırmada fonksiyoneldir. Yani, etkindir.

Kolesterol ve Tarçın

Kan yağları (lipid) yüksek olan şeker hastaları, kan şekerlerini kontrol altına almakta zorlanacaklarını unutmamalıdır. Örneğın, total kolesterolü ve/veya LDL (kötü kolesterol) yüksek olan şeker hastaları kan şekerlerini düşürmekte (normal seviye) zorlanabilmektedirler. Çünkü yüksek kolesterol insulin hassasiyetini olumsuz etkilemektedir. Şeker hastalarının aşırı yağ ve özellikle de hayvansal yağ tüketiminde gayet ölçülü olmaları gerekir. Bu konuda yapılmış çok sayıda klinik deney vardır.

Örneğin,

1.) Begum N, Sussman KE, Draznin B: Differential effects of diabetes on adipocyte and liver phosphotyrosine and phosphoserine phosphatase activities. *Diabetes* 40:1620–1629, 1991

2.) Dhuley JN: Antioxidant effects of cinnamon (*Cinnamomum verum*) bark and greater cardamom (*Amomum sabulatum*) seeds in rats fed high fat diet. *Indian J Exp Biol* 37:238–242, 1999

3.) Cline GW, Oetersen KF, Krssak M, Shen J, Hundal RS, Trajanoski Z, Inzucchi S, Dresner A, Rothman DL, Shulman GI: Impaired glucose transport as a cause of decreased insulin-stimulated muscle glycogen synthesis in type 2 diabetes. *N Engl J Med* 341:240–245, 1999

Haftada birkaç kez içilecek kabuk tarçın çayı total kolesterol ve LDL'nin (kötü kolesterol) kontrol altına alınmasında iyi bir yardımcıdır.

Dikkat

Kabuk tarçın veya toz tarçın çok zengin potasyum içerdiğinden böbrek yetmezliği şikâyeti olanların veya diyaliz hastalarının mutlaka uzak durmaları gerekir.

Dikkat

Eğer hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) rahatsızlığınız varsa tarçın tüketiminden veya tarçın çayından uzak durunuz.

Sivilcelere Karşı Koruyucu

Sivilcelere karşı etkin bir savaşçıdır. Sivilce önleyicidir. İçerdiği, **terpinen-4-ol** hem sivilce önleyici hem de antioksidandır. Tarçında bolca bulunan **terpinolene** maddesinin de antioksidan özelliği vardır.

Bayanların Adet Dönemlerinde

Bazı bayanlar adet dönemlerini huzursuz ve gergin geçirirler. O dönemde uykuları düzensizleşebilir. Genelde bayanlar regl dönemlerine birkaç gün kala bazı şikâyetlerinin ortaya çıktığından bahsederler. Bunların başında sıkıntı, depresyon, el ve ayaklarda ve de yüzde şişmeler, stres ve baş ağrısı gelir.

Türk mutfağından eksik olmayan **tarçın** bayanların bu dönemlerinde 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 yakalamakta önemli rol oynayacaktır. Regl dönemlerinde bulunan bayanların, akşam yatarken yiyecekleri bir porsiyon tatlı, güne huzurlu ve rahat başlamalarını sağlar. Yine güne ilk olarak tatlı yiyerek başlanması ve de gün boyu tatlı alımına ölçülü olarak devam edilmesi regl döneminde depresyon yaşanmasını önler ve gerginliği alır.

Bazı bayanlar adet dönemlerini çok zorlu geçirirler. Özellikle “İçim çekiliyor, kendimi kayıp edeceğim galiba” şeklinde ifadeler kullanabilirler. İşte, onlara bu dönemlerini rahat ve huzurlu geçirebilmeleri için mükemmel bir destekleyici öneri: Süt ürünlerinden yapılmış tatlıları bol tarçın serperek tüketsinler ve hazırlayacakları kurabiye veya keklerle bol tarçın ilave etsinler.

Söz bayanların adet dönemlerinden açılmışken, bir konuyu da burada belirtmekte fayda görüyorum, Bazı bayanlar regl dönemlerinde ani kasılmalar yaşayabilmekte veya kendilerini kaybetme noktasına gelmektedirler. Bu durum büyük bir olasılıkla ani kan şekerinin düşmesinden kaynaklanabilir. Bu durumu hisseden bayanların derhal bir bardak şekerli su veya şekerli süt içmelerini öneririm. Şüphesiz ki, şeker hastası olan bayanların bu uygulamayı yapmamaları gerekir.

Helicobacter Pylori

Tarçın, midede bulunan ve mide kanserine sebep olabileceği klinik deneylerle kanıtlanmış olan helicobacter pylori bakterisine karşı etkili olan birkaç tane etkin madde de içermektedir. Bunların arasında en önemlisi **4-methylene-1-(1-methylethyl)-bicyclo[3.1.0]hexane**dir. Bu etkin madde aynı zamanda az miktarda havucun köklerinde ve yine az miktarda karabiberde (baharat) bulunur.

Romatoid artirit (iltihaplı eklem romatizması) hastalarının haftada birkaç kez tüketmeleri fayda sağlar.

İnsanın zaman zaman “bugün içim içime sığmıyor” şeklinde kendini ifade ettiği veya hissettiği dönemler olabilir. “Kendimi bugün adeta hiperaktif hissediyorum” diye düşünüyorsanız veya gerçekten hiperaktifseniz, kabuk tarçın çayını içmenizi tavsiye ederim.

Tarçın Çayı

Bir bardak (150- 200 ml) kaynamakta olan klorsuz suya bir adet kabuk tarçın atılır. Ağız kapalı olarak kısık ateşte beş dakika kaynatılır. Ilıyınca süzülür ve içilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. “Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Sedef

Değerli okuyucu, sedef üzerine olan çalışmalarım halen devam etmektedir. Ancak, aşağıda sedefe karşı önermiş olduğum kürden oldukça başarılı sonuç alan hastalar vardır. Çok rahatladıklarını ve görünümlerinin düzeldiğini, pullanmanın hemen hemen ortadan kalktığını belirtiyorlar. Bazı hastalar ise, tamamen şikâyetlerinin ortadan kalktığını belirtiyorlar. Şikâyetlerinin tamamen ortadan kalktığını belirtenler 2-3 yıldan beri sedef hastalığı olanlardır.

Hemen hemen tüm sedef hastalarıyla yapmış olduğum görüşmelerde, stresin ve ruh halinin sedefin seyrinde önemli rol oynadığını gördüm.

Beslenmenin de sedef hastalarında önemli rol oynadığını bilmekte büyük fayda var. Özellikle domates, süt, acı-baharat, patlıcan sedef üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Yoğurt ise, sedef hastalarının vazgeçilmezi olmalıdır. Günde iki-üç kâse yoğurt tüketen sedef hastaları çok rahatladıklarını ve sedefin gerilediğini bildirmişlerdir.

Benim sedef için önerim, çörekotu-karabaş kürüdür. Bu kürün nasıl uygulanacağı aşağıda belirtilmiştir. Hemen belirtmeliyim ki, sedefe bağlı kaşıntınız var ise, çekirdekli siyah kuru üzüm kürü mükemmel bir çözüm getirmektedir.

Kür1: Sedefe karşı çörekotu-karabaş kürü

Üç çay kaşığı çörekotu havanda çok az ezilir. İki-üç yemek kaşığı yoğurda karıştırılarak sabah aç karnına tüketilir. Aynı günün akşamı bir tatlı kaşığı karabaş bitkisi kaynamakta olan bir bardak klorsuz suya ilave edilir. Üç dakika kısık ateşte ağız kapalı olarak demlenir. Ilıma bırakılır. Ilıyınca süzülür ve akşam yatmadan önce içilir. Bu küre bir ay aralıksız devam edilir. Şikâyetlerin seyrine göre tekrarlanır.

Kür2: Sedefe bağlı kaşıntılara karşı

Öğleden evvel ve öğleden sonra olmak üzere günde iki defa aç karnına yirmi-yirmibeş adet üzüm çekirdeği havanda taze olarak ezilir. Havana her defasında iki-üç adet çekirdekli kuru üzüm atılarak ezilir. Ezilmiş olan iki-üç adet çekirdek kaşık yardımıyla ağza alınarak bir miktar çiğnenir ve yutulur. Bu küre on gün devam edilir. İleri dönemlerde gerek duyulduğunda onar günlük kürler halinde tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Testere Dişli Arslanpençesi

Latince : **Allcemilla vulgaris**

İngilizce : **Layd's mantle**

Almanca : **Frauenmantel**

Özellikleri : **Bayanlarda tüylenmeye karşı • östrojen hormonunu yükseltici • iltihaplı eklem romatizmasına karşı • FSH hormonu yüksekliğine karşı • adet düzensizliğine karşı**

Ben ona testere dişli arslanpençesi diyorum, çünkü yapraklarının kenarları testerenin dişlerine benzer. Almanlar ona "*Frauenmantel*" adını vermişlerdir. "*Frauenmantel*" kelimesi Almancadan dilimize doğrudan çevrildiğinde "kadın mantosu" anlamına gelir. Avrupa, Anadolu ve Asya'da yaygın bir şekilde bulunur.

Testere dişli arslanpençesini tüm aktarlarda bulmak mümkündür. Raf ömrünün bir yılı geçmemiş olması gerekir. Çünkü etki özelliğini ikinci yılda %75 kaybetmektedir. Onun en mükemmel olanları yaz ayları çok sıcak geçmeyen, toprağı nemli olan bölgelerde ve gölgede yetişenleridir. Bol ışığı sever ama doğrudan üzerine gelen güneş ışığı ona göre değildir.

Testere dişli arslanpençesinin yaprakları terlemeye başlar veya yapraklarının üzerinde su kabarcıkları oluşmaya başlarsa biliniz ki o gün veya ertesi gün yağmur yağacaktır. Eski çağların kadınları onu çok iyi tanırlandı. Ani yağmur alan bölgelerde yaşayan kadınlar, kurutmak amacıyla dışarıya astıkları çamaşırlarını toplamadan önce testere dişli arslanpençesinin yapraklarına bakarlar, eğer yapraklar terlemeye başlamışlarsa, çamaşırlarını toplayıp öyle misafirliğe giderlerdi. Özellikle genç kızlar ve orta yaşlı bayanlar bu bitkinin yaprakları üzerinde biriken teri toplayıp yüzlerine sürerler, bu sayede taze ve parlak bir cilt kazanırlardı.

Ayrıca, testere dişli arslanpençesinin terleyen yaprakları üzerindeki su yaz aylarında oluşan çillere karşı mükemmel bir koruyucu ve önleyicidir. Yüzde oluşan çillerin yok olmasında oldukça etkilidir. Rönesans döneminin genç kadınları doğada dolaşırken bu bitkinin yaprakları terlemişse, hemen parmaklarıyla bu teri siler kendi yüzlerine sürerlerdi. Avrupa'da bugün dahi bunu yapan köylü kadınları vardır. Tarihe gömülmüş ve unutulup gitmiş o kadar çok doğa nimetleri var ki... Günümüzün insanı doğayı gözlemekten o kadar uzak ki...

Teknolojinin sunduğu sentetik (yapay) kimyasallara, bugün kozmetik sanayi ürünleri deniyor. Çeşit çeşit kremler, make-up'lar, temizleyici losyonlar, kapatıcı fondötenler ne kadar iyi olursa olsun, doğanın biz insanlara sunduğu doğal ürünlerle boy ölçüşemez. Ne acıdır ki, teknoloji doğayı gözlemleyen doğa bilimcilerinin yetişmesine fırsat vermiyor. Günümüzde, artık doğadan uzaklaşmış insan seliyle karşı karşıyayız.

Testere dişli arslanpençesini ilk olarak yetmişli yılların sonlarına doğru araştırmaya başlamıştım. Yaprak ve sapları beraberce kullanıldığında ishale karşı etkili olabileceğini gördüm. İshal olmayan birisi onun çayını içtiğinde kabız olurum endişesine de kapılmamalıdır. Çünkü kabızlık yapmaz. Bağırsağın peristaltik hareketlerini yavaşlatır ve kontrol altına alır. Hareketli bağırsak sendromu (irritable bowel syndrome, ibs) şikâyeti olanlara iyi bir yardımcıdır.

Zor kapanan yaralarda veya ameliyat sonrası ameliyat yaralarının hızlı bir şekilde kapanmasında iyi bir yardımcıdır. Sık sık anemi (demire bağlı kansızlık) yaşayanlara haftada en az beş-altı kez bu bitkinin çayını içmelerini tavsiye ederim.

Antikçağ'dan beri kadınların en fazla kullandıkları bir bitkidir. Avrupa ve Rusya'da hemen hemen onu tanımayan, bilmeyen kadın yoktur. Çok fazla doğum yapmış kadınların karşılaştıkları önemli bir sorun da düşük yapma risklerinin yüksek olmasıdır. Bu bitkinin rahim kaslarını güçlendirme özelliği vardır. Hamileliklerinin ileri aylarında (dört-beş-altıncı aylar) düşük yapmış kadınların imdadına yetişir. Testere dişli arslanpençesinin, hamileliğin üçüncü ayından itibaren günde bir-iki kez içilecek çayı rahim kaslarını güçlendirerek ileri hamilelik dönemlerinde düşük yapma riskini büyük oranda ortadan kaldırır.

O Kadınların Bitkisi

Değerli okuyucu, Allah hiçbir şeyi sebepsiz yaratmamıştır. Yarattığı her şey bir sebep ve neden üzerine yaratılmıştır. Testere dişli arslanpençesi, kadınların rahimleri için yaratılmıştır diyebilirim. Tıpkı yakıtunun erkeklerin prostata bağlı şikâyetlerine karşı yaratıldığı gibi.

Erken menopoza girme yatkınlığı gösteren bayanların yardımcısıdır. Genç kızlar ve kadınlar adet düzensizliği yaşıyorlarsa, testere dişli arslanpençesi mükemmel bir yardımcıdır. O, aynı zamanda kadınlık hormonlarının dengelenmesinde de yardımcıdır. Rahimde oluşmuş miyom veya miyomların neden olduğu ara kanamaları da durdurabilme ve kontrol altına alabilme gücüne sahiptir.

FSH hormonu yükselmeye başlamış genç kadınların da yardımcısıdır. Otuzlu yaşlarda adetlerinin üçüncü gününde yaptıkları tahlillerde, FSH değerinin yükselme göstermesi, bayanlarda "*menopoza giriyorum*" endişesi gelişmektedir. Bu kaygı onları huzursuz etmekte hatta bazılarını bunalıma sürüklemektedir. Gelişen panik ve endişe duygusu, hormonal dengeyi daha fazla olumsuz etkileyerek adet düzensizliklerinin tetiklenmesine neden olabilmektedir.

Adet dönemlerinde fazla kan kaybına uğrayan veya adetleri uzun süren bayanlara bu bitkiyi öneririm.

Genel bir kural olmasa da, üzüntü ve endişe yaşayan bayanlarda adet günleri birkaç gün erken başlayabilirken, sinirli ve stresli bir dönem geçiren bayanlardaysa, adet

günü birkaç gün ileri atabilir. Bu durum bir kadının ruh halinin adet günlerini nasıl etkileyebileceğinin göstergesidir.

Ona, kadınların bitkisi demiştim. Testere dişli arslanpençesini bu anlamda güçlü kılan içerdiği **phlobaphen** etkin maddesidir.

İsviçreliiler onu damar sertliğine ve inmeye karşı kullanırken, Macarlar ise, diüretik ve yaraların hızlı kapanmasına yardımcı olarak kullanmaktadırlar.

Dikkat

Testere dişli arslanpençesinin ebter ve/veya GOD tohumların tarımının yapıldığı alanlara yakın bölgelerde yetişenlerin kullanılmaması gerektiğini önemle belirtmekte fayda görüyorum. Ülkemizde, GOD tohumlarla her ne kadar tarım yapılmıyorsa da, ne acıdır ki, sebze de %95 ebter tohum tarımı yapılmaktadır.

Kür 1: Adet düzensizliğine ve tüylenmeye karşı

Üç-dört gram (bir tatlı kaşığı) kurutulmuş testere dişli arslanpençesi kaynamakta olan bir bardak (150-200 ml) klorsuz suya atılır. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş dakika kaynatmaya devam edilir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve ılıyınca süzülür. Bir ay boyunca, her gün, sabah kahvaltısından iki saat sonra veya öğleden sonra aç karnına bir su bardağı içilir. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Bir aydan sonra bir hafta ara verilir. Bir hafta aradan sonra aynı şekilde bir aylık kür tekrar edilir. Ve kür sonlandırılır. İleride adet düzensizliği tekrar ederse, kür 1 aynı şekilde tekrar edilir.

Kür 2: FSH hormonu yüksekliğine karşı

Üç-dört gram (bir tatlı kaşığı) kurutulmuş testere dişli arslanpençesi kaynamakta olan bir bardak (150-200 ml) klorsuz suya atılır. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş dakika kaynatmaya devam edilir. Daha sonra soğumaya bırakılır, ılıyınca süzülür. Bir ay boyunca her gün iki defa bir su bardağı içilir. İlki kahvaltıdan iki saat sonra, ikincisiyse akşam yemeğinden iki saat sonra içilir. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Her defasında taze hazırlanması şarttır. Bir aydan sonra bir hafta ara verilir. Bir hafta aradan sonra aynı şekilde bir aylık kür tekrar edilir. Ve kür sonlandırılır. Bu kürün arkasından onbeş gün boyunca günde iki kere soğan kürü uygulanır. (bakınız: Polikistik over için soğan: kürü). Önce soğan kürünü uygulayıp arkasından bu kürü uygulamak da mümkündür.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Cilt Temizleyici

Özellikle **bayanlar** cilt tazeleyici bir kürü ihtiyaçları olduğunu sık sık belirtmektedirler. Cildi dezenfekte eden, cilt üzerindeki mikropları yok eden, sivilce oluşumuna karşı mükemmel önleyici güç oluşturan bu kür kadın mantosu ile lavanta bitkilerinin karışım kürüdür.

Dikkat

Cilt temizleyici kürü uygulamadan en az yarım saat önce yüzün doğal bir sabunla, örneğin yeşil sabun kullanarak iyice temizlenmesi **gerekir**. En erken yarım saat sonra aşağıda uygulama şeklini önermiş olduğum cilt temizleyici kür uygulanır.

Kür: Cilt temizleyici

Yarım litre suyu kaynama noktasına getirdikten sonra içerisine üç yemek kaşığı kurutulmuş kadın mantosu bitkisinden ve birbuçuk yemek kaşığı kurutulmuş lavanta ilave edilir. Kısık ateşte çok yavaşça kaynarken kaşıkla birkaç defa karıştırıldıktan sonra yüzünüz yaklaşık otuz-kırk santimetre yaklaştırılır ve beş dakika buharına tutulur. Haftada iki-üç kez tekrarlanabilir. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Alerjiye Karşı Direnç Kazanmak

Alerjinin tanımı, 1950'li yılların başlarında Amerikalı bilim adamları tarafından araştırılarak yepyeni fikirlerle geliştirilmiştir. Teşhis ve tedavide yeni yöntemler ortaya konulmuştur. Bu sayede, alergoloji tıp bilimine o yıllarda yeni bir ana bilim dalı olarak girmiş ve hızla gelişmeye başlamıştır. Bu dalda yetişen uzmanlara da alergolog denir.

Alergoloji alerjinin nedenlerini ve alerjiye neden olan etkenleri araştırır. Alerjiyi tetikleyen sebeplerin başında toksin özelliği olan kimyasal kullanımı ve tüketimi, yanlış beslenme ve psikoloji gelmektedir. Teknolojinin gün ve gün kazandığı yeni yeni kimyasal maddelerin artan bir sayıda kullanılması ve tüketilmesi, yanlış veya tek yönlü beslenme ve stres alerjik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında en önemli sebepleri oluşturuyor olmasına rağmen, alerji aynı zamanda bağışıklık sisteminin de dâhil olduğu bir hastalıktır. Alerji, bağışıklık sisteminin bir rahatsızlığıdır. Bazı uzmanlar onu, bağışıklık sisteminin aşırı hassasiyeti veya aşırı reaksiyon vermesi şeklinde de açıklamaktadırlar. Bağışıklık sisteminin gösterdiği aşırı hassasiyet (tepki), farklı bir hastalığın veya kronik bir şikâyetin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu anlamda bir örnek vermek gerekirse, başlangıçta zararsız gibi görünen **saman nezlesi** (bağışıklık sisteminin aşırı hassasiyeti) zamanla astıma (farklı rahatsızlık) dönüşebilir.

Alerjinin nedenleri

- Yanlış beslenme
- Kimyasallar (saç boyası, deterjan, zirai ilaçlar, katkı maddeleri vs.
- Sindirim ve bağırsak şikâyetleri
- Stres
- Sürekli asidoz
- Dişlerde farklı metal kullanımıyla pil oluşumu (elektro-kimyasal reaksiyonlar)

Alerjinin tetikleyicileri

- İnek sütü
- Polenler
- Güneş ışığı
- Akarlar (maytlar)
- Rutubetli duvarlar, kapalı veya taze havasız ortamlar
- Küflü besin tüketilmesi
- Hayvan kıl veya tüyleri
- Evde beslenen kedi ve köpeklerin etrafa yayılan kepekleri
- Mobilyalarda kullanılan formaldehid
- Sentetik giyim eşyası

Bazı insanlar alerjiye yatkındırlar. Bir taraflarını hafifçe kaşıdıklarında hemen kızarırlar. Özellikle alerjiye olan yatkınlıklar bahar aylarında artar. Eğer vücudunuz çok kolay alerjik reaksiyonlar veriyorsa,

- patlıcan
- kahve
- yumurta sarısı
- aşırı tatlı tüketimi
- kafeinli içecekler
- günde iki bardaktan fazla siyah çay
- boyar madde içrikli içecekler ve şekerlemeler
- kızartmalar (et veya sebze)
- yağlı balık
- fındık, ceviz

tüketiminin alerjiyi tetikleyebileceğini unutmayınız. Alerjiye yatkınlığı olanların bu besinlere karşı ölçülü olmaları önerilir. Çok basitmiş gibi görünen bir önlem alındığında, örneğin uzun yıllardır alerjiye bağlı öksürük şikâyeti olan bir kimse, yatak odasındaki, yatak örtüsünü değıştirdiğinde alerjiye bağlı öksürüğünden birdenbire kurtulabilir. Veya oturma odasındaki bir halı alerjinize neden olan bir kaynak olabilir. Dişinizdeki amalgam bir dolgu alerjiye neden olabilir.

Çevre Zehirleri

Teknolojinin gelişmesi, günlük yaşamımıza çok sayıda çeşitli kimyasalların kullanımına imkân vermektedir. Bu kimyasalların birçoğu çevre ve insan sağlığı açısından zararlıdır ve alerji dâhil birçok hastalığın da kronik olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Bu zararlı kimyasallar, günlük alım doz sınırlarının çok altında olmalarına rağmen, solunum yoluyla veya kontamine besinler üzerinden sürekli tüketilmeleri halinde, beyin, karaciğer, böbrek ve yağ dokusunda birikmeye (zenginleşmeye) neden olur. Bu birikimler, kimyasallara hassas olan insanlarda kronik rahatsızlıklara neden olur. Bunların başlıcaları sebebi bilinmeyen yorgunluk şikâyetleri, zihinde ağırlık, konsantre olmada zorluk, sık sık tekrar ederek alevlenen alerjik reaksiyonlardır.

Günümüzde, analitik yöntemlerin gelişmesi sayesinde kimyasal zehirler çok düşük miktarlarda dahi olsa belirlenebilmektedir. Bir damla kan örneğinde, milyarda bir (ppm) ve hatta bazı kimyasal zehirler trilyonda bir (ppn) dahi olsa tespit edilebilmektedir. Analiz sonucunda belirlenen kimyasal zehirlerin vücuttan nasıl atılacağı konusunda bazı kürleri aşağıda önermiş bulunuyorum.

Kanda Tayin Edilebilen Zehirli Kimyasallar

Solunum yoluyla ve/veya besinler üzerinden aldığımız bu kimyasalları üç ana grupta toplamak mümkündür.

Tablo: Kanda Tayin Edilebilen Zehirli Kimyasallar

Birinci Grup	İkinci grup	Üçüncü grup
CarbonHydrogen içerikli sıvılar	Pestizid ve Tahta koruyucular	PCB (PolyChlorlu Biphenyl'ler)
Benzen	Alpha-HCH	23'44 Tetra
Toluen	HexaChlorBenzol (HCB)	23'44'5 Penta
Ethylbenzol	Beta-HC	22'44'55' Hexa
Xylol	Lindan	233'44 Penta
Styrol	Delta-HCH	
Trimethylbenzol	HeptaChlor	
DiChlorMethan	Aldrin	
Chloroform	Oxychlordan	
TriChlorEthan	Gamma-Chlordan	
PerChlorEthylen	Endosulfan-1	
DiChlorBenzol	Alpha-Chlordan	
	Trans-NonaChlor	
	Dieldrin	
	Endrin	
	DDD	
	Endosulfan-2	
	DDT	

Yukarıdaki tabloda üç grupta topladığım alerjiye ve alerjinin sebep olduğu kronik şikâyetlerin tetikleyicisi olan kimyasal zehirlerin kaynaklarına kısaca bir göz atalım.

Birinci Gruptaki Zehirler (KarbonHidrojen içerikli çözücü kimyasallar)

Benzen, kimyada aromatik çözücü olarak tanımlanır. Çok değişik kullanım alanları vardır. Benzen, araçların yakıt olarak kullandığı benzine katkı maddesi olarak ilave edilir ve araçların egzozlarından havaya karışarak solunum yoluyla vücuda alınır. Özellikle trafiğin yoğun olduğu şehir içi ve otoban çevresinde yaşayanlar benzene en fazla maruz kalanlardır. Yaşadığımız konutlarda yeni boyanmış malzemeler ve yağlı boyanın kullanıldığı duvarlar uzun müddet benzenin havaya karıştığı kaynaklar arasındadır.

Toluen

Yağda çözünen bir kimyasal olması nedeniyle, en fazla vücudun yağ dokusunda depolanır. Seramik ve fayans yapıştırıcı malzemede bulunur. Mobilya ve yer temizleyiciler de toluen içerir. Mekânlarda kullanılan bu malzemeler tolueini solumamıza neden olur. Bu türden temizlik malzemelerinin kullanıldığı günlerde sık sık havalandırma bir miktar fayda sağlar.

Styrol

Bu kimyasal, ısı izolasyon malzemelerinin içeriğinde ve zemine yapıştırılan halıların, yapıştırıcıları içerisinde bulunur. Buradan da buharlaşarak yaşam mekânlarında styrol solumamıza neden olur.

Dichlormethan

Yaşam ortamlarında en yüksek oranda bulunan kimyasaldır. Daha çok temizlik malzemelerinde bulunur.

Chloroform

Klorlu yüzme havuzlarını sık sık kullananlar kloroforma maruz kalmaktadır.

PerChlorEtylen (PER)

Kuru temizlemecilerin kullandığı ana malzemedir. Kuru temizlemeciden elbisenizin geldiği gün onu hemen giymeyiniz ve de elbise dolabınıza asmayınız. Mutlaka en az sekiz-on saat balkonda havalandırınız.

İkinci Gruptaki Zehirler (Pestizidler ve tahta koruyucu kimyasallar)

Parkelerin, mekânlarda kullanılan lambrilerin, ağaç kaplamaların ve tahtadan yapılmış malzemelerin kurtlanmasına ve dış etkenlerden (yağmur, toz, güneş) korunmasına karşı kimyasal işlem uygulanır. Kullanılan bu kimyasalların aradan onbeş yıl geçmesine rağmen buharlaşmaya devam ettiği ve yaşam mekânlarımızın havasında bulunduğu yapılan ölçümler ile tespit edilmektedir.

HexaChlorBenzen (HCB)

Zirai ilaç olarak kullanılan HCB birçok ülkede yasaklanmasına rağmen halen kullanılmaktadır. Örneğin, Almanya, uzun zaman önce HCB'yi tarımda yasaklamış olmasına rağmen, tonlarca HCB'yi sadece ihracat amaçlı üreterek satmaktadır. AB lkeleri, yurt dışından ithal ettikleri sebze, meyve, yumurta ve ette kendi sattıkları HCB'yi bulduklarında, o ülkeye ambargo koyarak satın alımı durdurmaktadırlar. HCB aynı zamanda tahta malzemenin impregnasyonunda da kullanılmaktadır. Özellikle beyin, karaciğer, böbrek ve yağ dokusunda birikir.

Endosulfan

Ağaç kaplamaların ve tahtaların dış etkenlerden korunması amaçlı kullanılan bir kimyasaldır. Ağırlıklı olarak ağaç malzemenin impregnasyonunda kullanılmaktadır.

DDT

AB (Avrupa Birliği) lkelerinde zirai ilaç olarak kullanımı uzun yıllardan beri yasaklanmış olmasına rağmen, bu ülkeler ürettikleri DDT'yi üçüncü dünya ülkelerine satmaktadırlar. Kendi ülkelerine ithal ettikleri sebze, meyve ve hayvan yemleri üzerinden de DDT'yi vücutlarına almaktadırlar.

Üçüncü Gruptaki Zehirler PolyChloed Biphenyl (PCB)

PCB, en genel anlamda KarbonHidrojenli bileşiklerin, kloru kimyasal bağ üzerinden içermesidir. Otuzlu yıllardan itibaren sanayinin birçok dalında kullanılmaktadır. Birçok sanayi dalının baca gazında PCB bulunmaktadır. En bol bulunduğu alanlar, çöp yakma tesisleriyle kömürle çalışan termik santrallerin baca gazlarıdır. Bu sanayi kuruluşlarının bacalarında filtre sistemlerinin mutlaka kurulması şarttır. AB ülkelerinde filtre sistemleri kurulmadan bu türden tesislerin çalıştırılması yasal olarak mümkün değildir. Ülkemizde halen filtre kullanılmadan çalışan sanayi tesisleri vardır.

Filtre kullanılmasına rağmen PCB'nin %100 engellenmesi mümkün değildir. Çevre yasalarının ön gördüğü sınırlarda PCB'ler atmosfere geçmektedir. PCB'ler yüksek derecede zehirli olup doğada biyolojik olarak parçalanmaları da birkaç yüzyıl almaktadır. Bazı PCB'lerin doğada biyolojik olarak parçalanmaları (yok olmaları) mümkün değildir.

Zehirli Kurbanı İnsan

İnsan, günlük yaşamının %90'ını kapalı mekânlar içerisinde geçirmektedir. Zehirli kimyasallarla karşı karşıya kalma oranı sokağa göre elli kat daha fazladır. Evde kullanılan temizlik malzemelerinden, parkelerden, yağlı boyalardan, mobilyalardan buharlaşarak yaşadığı ortamın havasına karışan kimyasallar, insana solunum yoluyla dönen zehirlerdir. Bu nedenle yaşadığınız ortamları sık sık havalandırınız. Özellikle temizlik yapılan günlerde daha çok havalandırınız.

Bitkisel (tahıl, sebze, meyve, yağ) ve hayvansal (yağ, et, süt, yumurta) besinler besinin kendisine ait olmayan kimyasallar içermektedir. Bu kimyasalların çoğu yağda çözünme özelliğine sahip olduğundan, vücuda alındıktan sonra idrar ve terleme yoluyla çok az bir yüzdesi dışarıya atılabilmektedir. Yağda çözünme özelliğine sahip bu zararlı kimyasallar yağ dokusunda, beyinde, karaciğerde ve böbreklerde kümülatif olarak birikmektedir.

Stres, biriken kimyasalların bulundukları organ ve dokudan ayrılarak serbest hale geçmesine imkân sağlamaktadır. Bu geçiş stresin şiddeti ile doğru orantılıdır. Stres ne kadar büyükse, vücutta depolanmış halde bulunan zehirli kimyasallar da o kadar çok serbest hale geçecektir. Bunun sonucunda değişik hastalıklar ve alerjik reaksiyonlar tetiklenecektir.

Sık sık kilo alıp vermek organlara en fazla zarar verme şeklidir. Belki, şu an bunun nedenini soruyorsunuzdur. Kilo vermeye başlayan insan, öncelikle yağ yakıyor demektir. Kabaca, vücuttaki yağ eriyor demektir. Hatırlayınız, yağda çözünen zehirli kimyasalların en fazla depolandığı yer yağ dokusuydu. Kişi zayıflamaya başlayınca, yağ dokusunda depolanmış olan zehirli kimyasallar serbest hale geçecektir. Kan dolaşımı üzerinden bütün vücudun organlarına dağılacaktır. Dolayısıyla yağ dokusunda depolanmış ve sakın sakın bekleyen zehirli kimyasallar harekete geçerek bir taraftan kan hücrelerini diğer taraftan da organları olumsuz etkileyerek değişik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olacaktır. Yeri gelmişken hemen belirtmekte

Fayda görüyorum, yağ dokusu aynı zamanda östrojen hormonu üretir. Yağ dokusunda depolanmış olan bazı kimyasallar, yağ dokusunda üretilen östrojen hormonu ile etkileşebilmektedir. Bu etkileşim neticesinde östrojen hormonu farklı bir reaktivite kazanarak sağlıklı olumsuz etkiyebilmektedir.

Alerji ve Zehirli Kimyasallar

Alerjik reaksiyonların birinci sıradaki nedenlerinden bir tanesi de vücutta biriken zehirli kimyasallardır. Alerjiye neden olan bir kimyasalın zehirli olma şartı yoktur. Zehirli olmayan ve vücudun tanımadığı birçok kimyasal da alerjiye neden olabilir. Yağ dokusunda ve organlarda biriken zehirli kimyasalları vücuttan atmak mümkün müdür? Bu konuda doğal yöntemler var mıdır? Bu konudaki araştırmalarımda ve incelemelerimde iki temel üzerinde hareket ettim. Birincisi, vücutta biriken zararlı kimyasalları nasıl vücuttan dışarı atabiliriz? İkincisi ise, vücudumuzu alerjiye karşı nasıl dirençli kılabiliriz?

Vücudu Zehirli Kimyasallardan Arındırmak

Vücudu doku ve organlarda birikmiş zehirli kimyasallardan arındırmak için geliştirmiş olduğum en mükemmel kür, beyaz lahanayla yapılan toksin atıcı kürdür. Bu kür öylesine güçlüdür ki, uygulamaya başladıktan birkaç gün sonra belirgin bir şekilde, terlemeyle beraber vücudun yağ atmaya başladığı gözlenir. Çünkü beyaz lahana kürü, yağ dokusunda depolanmış olan birçok farklı kimyasalı suda çözünür hale dönüştürerek, terleme ve idrar yoluyla dışarı atılmasını sağlar. Kür bitiminde daha zinde ve daha dinç olunur. Organlar daha sağlıklı çalışır. Kimyasalların atılması ile bağışıklık sistemi hem daha güçlü hale gelmiş hem de alerjiye neden olan kimyasallardan vücut arındırılmıştır. Adeta, bir taşla iki kuş vurmak gibidir. Toksin atıcı bu kürün uygulama şekli aşağıda verilmiştir.

Bu kürü uygulamadan önce, kullanılacak lahanaların "*kültür lahanası*" olmadığına mutlaka dikkat etmek gerekir. Futbol topu büyüklüğündeki kültür lahanaları bu amaç için uygun değildir. Doğru olan beyaz lahana, açık alanda (tarlada) yetiştirilen iri lahanadır. Özellikle en dış yaprakları amaca en uygun olanlardır. Kullanmadan önce dış kabuklarını suyla yıkamak gerekir.

Sauna, toksinlerin vücuttan dışarı atılmasında etkilidir. Saunalar genelde doksan derece santigratta çalıştırılmaktadır. Araştırmalar göstermiştir ki, yetmiş derece santigratta alınan sauna, yağ dokusundaki pestizid ve diğer tür kimyasalların vücuttan terleme yoluyla en iyi atıldığı sıcaklıktır. Sauna banyosunu almadan önce, mutlaka bir hekime danışarak hareket etmek gerekir. Hekime danışmadan sauna banyosu almayınız.

Türk hamamları toksin atmada saunalardan çok daha etkilidir. Göbek taşına uzanarak vücudu ısıtmak ve terlemek gerekir. Terleme başladıktan sonra yapılacak masaj ve keseleme yağ dokusundaki toksinlerin harekete geçirilmesinde ve dışarı atılmasında etkin rol oynayacaktır. Türk hamamlarını toksin atıcı olarak kullanmak için bir ayda haftada iki kez gitmek yeterli olacaktır.

Gerek sauna ve gerekse de hamam banyolarını alırken, mineral içerikli su içmek ve ekstra C-vitamini almak toksinlerin atılmasında destekleyici olacaktır.

Alerjiye Karşı Direnç Kazanmak

Vücudu alerjiye karşı dirençli kılmak için iki farklı kür önermekteyim. Bunlardan biri keçiboynuzu (harnup), diğeri ise ısırgan çayı kürüdür. Vücudu alerjiye karşı dirençli kılmak için geliştirdiğim her iki kürün uygulama şekli aşağıda verilmiştir. Bu kürlerin aynı anda uygulanmaması gerektiğini özellikle belirtmek isterim. Bir kürü tamamlayıp diğerine geçerken de bir haftalık ara vermek en doğru olan uygulama ve geçiş şeklidir.

Kür 1: Beyaz lahanayla toksin atmak

Beyaz lahananın toksin atıcı özelliğinden istifade edebilmek için, kaynamakta olan yarım litre klorsuz suda altı-yedi adet beyaz lahana yaprağı parçalamadan (tüm olarak), on dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte haşlanır, ılıyınca süzülür, sabah ve akşam olmak üzere aç veya tok karnına birer su bardağı içilir. Bu işleme toplam üç kere beş gün devam edilir. Her beş günde üç gün ara verilir. Kısaca:

$$3 \times 5U + 3A$$

5gün uygula + 3gün ara + 5gün uygula + 3gün ara + 5gün uygula = Toplam 15 günlük kür

Toksin atıcı onbeş günlük kürü, bir yıl boyunca üç veya dört defa yapmak en doğrusudur. Bu kürü uygulamaya başladığınızın ikinci veya üçüncü gününden sonra vücudunuzun yağ atarak terlediğini ve özellikle de yüz kısmınızda yağlı yağlı terlediğinizi görürsünüz. Aynı zamanda dışkıda da belirgin şekilde yağ oranının arttığı gözlemlenmektedir. Bu da yağla beraber toksinlerin atıldığını gösterir.

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

Not: Kesinlikle onbeş günlük kür için ihtiyacınız olan miktarı tek bir defada hazırlamayınız. Her gün taze olarak hazırlamanız şarttır.

Kür 2: Isırgan ile alerjiye karşı direnç kazanmak

Kaynamakta olan 150 ml (bir su bardağı) klorsuz suya yaklaşık bir tatlı kaşığı ısırgan atınız. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak üç dakika kaynatınız ve ılımaya bırakınız. Ilıdıktan sonra mutlaka süzerek bitkileri ayırınız. Aç karnına sabah ve akşam bir çay bardağı içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Aç karnına içtikten en az yirmi dakika sonra yemek yemeye başlayabilirsiniz. Bu kürü onbeş gün boyunca her gün günde iki kez uygulayınız ve sonlandırınız. Yılda iki-üç kez tekrarlayabilirsiniz. Isırgan kürü için kurutulmuş veya taze ısırgan kullanabilirsiniz.

Dikkat

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

Dikkat

Platelet (trombozit) düşüklüğü şikâyeti olanların ısırgan kürünü uygulamamaları gerekir.

Kür 3: Harnup (keçiboynuzu) ile alerjiye karşı direnç kazanmak

Orta büyüklükteki keçiboynuzundan altı-yedi tanesini önce soğuk su altında yıkayınız. Daha sonra bunları küçük küçük (üç-dört cm uzunluğunda) kırarak, kaynamakta olan yarım litreye yakın klorsuz suyun içerisine atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak yedi-sekiz dakika kaynatınız. Soğuduktan sonra süzerek suyunu cam şişeye doldurunuz.

Her sabah kahvaltı arasında ve akşam yemeğinden önce bir çay bardağı içiniz. Yaklaşık yarım litre olarak hazırladığınız keçiboynuzunun haşlanmış suyu üç gün buzdolabında bozulmadan korunabilir. Her üç günde bir, taze olarak hazırlamanız gerekecektir. Hiç ara vermeden bir ay uygulayınız. Yılda iki-üç defa tekrarlanabilir.

Kür 4: Çekirdekli siyah kuru üzümle alerjiye karşı direnç kazanmak

Alerjiye karşı vücudunuza direnç kazandırmak istiyorsanız, zaman zaman, dört-beş gün arka arkaya, günde iki kez, aç karnına, yirmi-yirmibeş tane siyah kuru üzüm çekirdeğini havanda ezip bekletmeden çiğneyerek tüketiniz.

Üzümün çekirdeğini çiğnerken buruk tadını algılamak gerekir. Eğer buruk tadını algılamıyorsanız ya bayat ya da yanlış tür üzümdür.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Beyaz Dut Kurusu

Latince	: Morus alba L.
İngilizce	: White Mulberry
Almanca	: Maulbeer
Özellikleri	: Kanda iltihap düşürücü • egzamaya karşı • şeker hastalarında geç kapanan yaralara karşı• anne sütünü artırıcı

Beyaz dut bana çocukluk yıllarımı hatırlatır. İlkokulda, sınıfa kadar getirdik onun yapraklarını. Öğretmenlerimiz, ipek böceğini (bombyx mori) tanıtırken dut yaprağı bulup getirmemizi isterlerdi. Dut yaprağı bulmak çok kolaydı. Okul yolunda yürürken sokaklarda dallarını eğip toplardık. Kız arkadaşlarımız küçük karton kutulara yerleştirdikleri dut yaprakları arasında besledikleri ipek böceklerini sınıfa getirirlerdi. Ders aralarında ipek böceklerinin dut yapraklarını hiç durmadan nasıl yediklerini hayran hayran seyrederdim. Birkaç hafta sonra da her kutunun içerisinde ipek kozalarını örерlerdi. İpek böceklerinin tek besin kaynağı dut yaprağıydı. Ülkemizde yaklaşık olarak kırkbin aile ipek böceğı beslemekte ve yılda ikibin ton civarında üretimi yapılmaktadır. Üretilen kozaların hemen hemen tamamı ipek halı dokumacılığında kullanılmaktadır. Yaklaşık yüzbin civarında genç kıza da ipek halı dokumacılığı, iş imkânı sağlamaktadır.

Dutun en az yirminin üzerinde türü vardır. Bunlar arasında en çok tanınanları şunlardır:

- Morus alba (beyaz dut)
- Morus bombycis
- Morus nigra (karadut)
- Morus latifolia
- Morus rubra (kırmızı dut)
- Morus notabilis
- Morus liboensis

Söz beyaz duttan açılmışken, şimdilerde artık olmayan kaybolup gitmiş bir kültürümüzden kısaca bahsetmek istiyorum. Çocukluğumda dut sebildi. Yani hayrattı. Yani, onu tüketirken bir bedel ödenmezdi ve çarşıda veya pazarlarda hiç kimse onu satışa sunmazdı. Sokaklarda veya komşu bahçelerin duvar kenarlarında yoldan geçerken dalını eğerek tükettirdiniz. Ağacın sahibi sizi gördüğü zaman da bundan memnun olurdu ve daha fazla yemeniz içinde gönülden seslenerek buyrun derdi. Herkes bilirdi ki o sebildi, yani hayrattı. Şimdiki nesil ne sebil ne de hayrat kültürünü tanımıyor ve yaşayamıyor. Peki, şimdilerde ne oldu bu dutlara? Mevsimi geldiğinde pazarlarda plastik kaplar içerisinde satışa sunuluyor.

Dutun toplanır toplanmaz tüketilmesi gerekir. Toplandıktan birkaç saat içerisinde tadı değişir. Çünkü içeriğinde bulunan bazı etkin maddeler toplandıktan birkaç saat sonra değişime uğrar. Özellikle **petunidin** maddesi toplandıktan kısa bir süre sonra özelliğini yitirmektedir.

Milli kültürümüzün bir parçası olan dutun kurutulmuşu kış aylarında misafirlere ikram edilir.ve uzun kış gecelerinin sohbetlerinde hem ağzı tatlandırır, hem tatlı ihtiyacımızı karşılar, hem de o dönemlerde farkında olmadan koruyucu ve önleyici olarak doğal antibiyotik özelliğinden faydalanmış olunurdu. Yaz aylarında da dutun tazesini dalından tükettiğiniz zaman doğal bir antibiyotik tüketiyorsunuz demektir.

Taze beyaz dutun antibiyotik özelliği içerdiğini seksenli yılların başlarında Avusturya Graz Teknik Üniversitesi, biyoteknoloji-mikrobiyoloji kürsüsünde asistan olarak çalışırken bir tesadüf eseri keşfettim. İnsan memleketini, memleketinden uzakta daha bir farklı özlüyor ve seviyor. Türk öğrencilerimden biri Türkiye dönüşü yarım kilo kadar dut kurusu getirmişti. Çalışma masamda duran çayımın içerisine dört-beş tane dut kurusu atmıştım. Yarisına kadar içmişim ve ertesi gün de onbeş günlüğüne bir araştırma projesi için İngiltere'ye gitmiştim. Döndüğümde çay bardağımın içerisinde hala daha çok az çay vardı. İçerisindeki dutlar da aynen duruyordu. Önce dikkatimi çekmemişti. Ne zaman ki, kalkıp bardağı yıkamak için lavaboya götürdüm, *“Normalde iki hafta içerisinde küflenmesi veya mantarlaşması gerekirdi”* diye düşündüm. Böyle bir şey olmamıştı. Yıkamaktan vazgeçip düşünmeye başladım. Sebebi basitti. Sadece çayı unutmuş olsaydım, mantarlaşması veya yüzeyinde küf oluşması doğaldı ve yadırgamazdım. Ancak mantar veya küf oluşmadığına göre sebebi tabi ki içerisine attığım dut kurusuuydu. Ve böylece araştırmaya başladım. Dutun boğaz enfeksiyonlarına karşı etkili olduğunu gösteren bazı araştırma makaleleri okudum. Ayrıca, antibakteriyel özellik taşıyan birkaç tane etkin maddesi zaten biliniyordu. Özellikle beyaz taze dutun ve kurusunun antibiyotik özelliği taşıyan kompleks yapılı birkaç tane daha etkin maddesini keşfettim.

Tablo: Beyaz Dutun İçerdiği Bazı Önemli Etkin Maddeler

Thiamin	quercetin
valerik asit	potasyum
Rutin	pelargonidin
Riboflavin	petunidin
Morusin	kvanon
İsoquercetin	sanggenon
Niacin	p-cresol

Dikkat

Şeker hastalarının kan şekerini yükselteceğinden beyaz dut kurusu kürünü uygulamamaları gerekir.

Taze beyaz dutla beyaz dut kurusu arasında kimyasal yapı bakımından şüphesiz önemli farklılıklar olacaktır. Yukarıda konuya girerken beyaz dutun dalından koparıldıktan kısa bir süre sonra tüketilmesinin çok daha faydalı olduğunu belirtmiştim. Çünkü beyaz dut toplandıktan birkaç saat sonra içeriğindeki bazı etkin kimyasal maddeler değişime uğruyor ve doğal antibiyotik gücünü önemli ölçüde yitiriyordu. Taze beyaz dutla kurutulmuş beyaz dut arasında etki bakımından çok önemli farklılıklar vardır. Beyaz dut, kış ayları için yaz mevsiminin güneşi altında kurutulduğu zaman öylesine önemli bir değişikliğe uğruyor ki, egzamaya karşı adeta mucize etki gösteriyor.

Kanda İltihap

Anadolu'da beyaz dut ve yapraklarının bazı iltihaplı hastalıklara karşı kullanıldığı Osmanlı döneminden beri bilinmektedir. Dutun yapraklarında kendine özgü doğal antibiyotik ve antiseptik özelliği olan etkin maddeler bulunmaktadır. Bunlardan bazılarını aşağıdaki tabloda vermiş bulunuyorum. Şeker hastalarının derilerinde kapanmakta geciken yaralarına karşı taze dut yaprağından hazırlanmış ve ılık olarak uygulanacak dut yaprağı çayının pansumanı iyi bir destekleyicidir.

Tablo: Taze Dut Yaprakında Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Dihidroksichromon	Askorbik asit
Albanin	Chlorojenik asit
Asparajik asit	Sitrik asit
Olinik asit	Guiakol

Eğer kanda iltihap bulunmuşsa aşağıda uygulama şeklini önermiş olduğum beyaz dut kurusu kürü mükemmel bir destekleyicidir. Kanda yüksek olan CRP (chemical reactive protein) değerinin düşürülmesinde iyi bir yardımcıdır. Taze beyaz dut tüketimi, romatizma hastalarının (Romatoid artirit) yüksek CRP değerlerinin kontrol altına alınmasında (normal seviyeye indirilmesinde) ideal bir yardımcıdır. Romatizmal şikâyeti olanlar aynı zamanda şeker hastası iseler, dut tüketimine karşı dikkatli olmak zorundadırlar.

Egzama Yaraları

Ellerinde egzaması olan ve yirmi-yirmibeş yıldır uygulamadığı tedavi kalmamış onlarca insan tanıdım. Bazıları öylesine zor durumdaydı ki, ellerinin sürekli çatladığından, kanadığından ve çektiği acıdan bahsediyordu. Ellerini iş yaparken kullanmak onlar için bir azap haline gelmişti. Özellikle ellerinde egzama yaraları olan bazı ev hanımlarının durumları o kadar kötüydü ki, ellerini suya değdiremez hale gelmişlerdi. Onlara beyaz dut kurusu kürünü önerdim. Uygulamaya başladıktan birkaç gün sonra egzama yaralarının kapandığını ve birkaç hafta sonra tamamen yok olduğunu ve ellerinin adeta pamuk olduğundan bahsediyorlardı. Ulusal televizyon kanallarında ilk defa açıkladığımda, programı izleyen onlarca bayandan birkaç hafta sonra telefon, e-mail ve faks aldım. Ve hala daha da almaya devam ediyorum. Birkaç kişi teşekkür etmek için ofisime kadar geldiler. Ellerini gösterdiklerinde, daha

önceden egzama yaraları olduğuna inanmak mümkün değildi. Onların sevinci benim mutluluğumdur.

Değerli okuyucu, telefonla arayarak sevincini benimle paylaşan bu insanlara buradan *“Allah razı olsun”* diyorum. Çünkü bana *“Sizin için ne yapabiliriz hocam?”* diye soruyorlar. Onlara cevabım hep aynıdır, **“Mademki çok sevinçlisiniz, lütfen siz de bir fakiri sevindiriniz”**. Ben yaşamım boyunca hep böyle yapmışımdır. Ne zaman bir şeye sevinsem veya bir şeyi başarsam, aynı gün en hızlı bir şekilde bir fakiri, yetim bir çocuğu, fakir dul bir kadını veya yaşlı fakir bir insanı sevindiririm. Zorda olanı şevindirmek, Allah'a borç vermektir. O, borcunu mutlaka ve en hızlı bir şekilde hikmetiyle geri ödeyendir. Yaptığınız veya yapacağınız bir iyiliği karşılık bekleme amacı güderek yapmayınız. Zorda olana yardım etmeyi vazife bilmek en doğrusudur. Zorda olan kuluna yardım etmeyi şüphesiz ki Allah, bizden çok daha iyi bilir. Ancak, Allah **“Size verdiğim mallarınızın üzerinde haklar vardır”** buyurmaktadır. İşte, Allah bizleri böyle imtihan ediyor. Paylaşabilmek zenginliktir. Anadolu insanımız öylesine zengindir ki, lokmasını böler ve paylaşır. Paylaşmak berekettir.

Dut, doğanın ekolojik dengesinin kurulmasında çok önemli bir yer tutar. Nasıl mı? Mikroplar sıcakta hızlı bir şekilde çoğalırlar. Sıcak geçen ay veya mevsimlerde bakteriler en hızlı şekilde artış gösterirler. Örneğin, yaz mevsiminde insanlarda ve hayvalarda sık görülen ishalin nedenlerinden biri de bakteri popülasyonunun artışıdır. Birkaç saat içerisinde sayılarını birkaç bin misline çıkarabilirler. Bu nedenle besinlerimizi buzdolabında koruma altına alırız. Soğukta mikropların üremesi yavaşlar. Yaz aylarında mikroplar, özellikle bakteriler hızlı bir şekilde sayılarını artırırılar. Yani, hızla çoğalırlar ve besinlerin bozulmasına neden olurlar. Hayvanlar âleminin ve insanın, bakteri popülasyonunun yaz aylarındaki bu hızlı artışına karşı direnç kazanmasında dut bulunmaz bir nimettir. Özellikle kuşların dut ağaçlarına konarak dut tüketmeleri, enfeksiyonel hastalıklara karşı onları koruyarak sağlıklı kalmalarını sağlar. Bu kural insanlar için de geçerlidir. Doğa, yaz mevsiminde her bölgede kendine özgü dengesi içerisinde mikroplara karşı etkili olan yöresel bitkiler ve bu bitkilerin meyvelerini veya da tohumlarını insanın hizmetine sunmaktadır. Bu âlem, bitip tükenmez bir araştırma kaynağıdır.

Çok sayıda belediye, şehiriçi yollar üzerindeki dut ağaçlarını imha etmiştir. Peki, sebebi nedir? Olgunlaşarak kaldırıma veya yola düşen dutların yolları ve kaldırımları kirlettiğine inanmalarıdır. Dut ağacına tırmanan çeşitli böceklerin, karıncaların, dallarına konan kuşların ve o dallara uzanarak birkaç tane dut tüketen insanın ve de toprağa düşen dutun toprağın mikrobiyolojik florası için nedenli önemli olduğunu bilmediklerinden olsa gerek. Ne acıdır ki, Anadolumuz'da her yıl binlerce dut ağacımız yok edildi. O, ekolojik dengenin sağlıklı bir şekilde çalışması için insanlar ve hayvanlar için yaz mevsiminin bulunmaz bir antibakteriyel özellikli meyvesidir. Dutun neden bir kış meyvesi değil de yaz meyvesi olduğunu öğrencilerime dönem dönem sormuşumdur, çünkü dut bir kış meyvesi de olabilirdi. Allah, hiçbir nimetini sebepsiz yaratmamıştır. Yaratılmış herşeyin zamana ve bulunduğu mekâna göre görevi vardır.

Kür 1: Egzamaya karşı

Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içerisine bir avuç dolusu beyaz dut kurusu atınız ve altı dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak kaynatmaya devam ediniz. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz, elinizi yakmayacak derecede sıcaklığa gelince egzamalı ellerinizi kabın içerisine koyunuz ve en az on dakika etki ettiriniz. Bir saat ellerinizi yıkamayınız. Bir saat sonra ellerinizi suyla durulayınız. Haftada üç kez, toplamda iki hafta bu uygulamayı tekrar ediniz. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir. Ellerinizi daldırdığınız kabın soğumamasına özen gösteriniz. Ellerinizi yakmayacak derecede (ılıktan sıcak) sıcak olmasına dikkat ediniz.

Eğer egzamanız ayaklarınızda veya el bileklerinizdeyse, hazırladığınız suyu kaşık veya kepçe yardımıyla egzamalı bölgenin üzerine on dakika boyunca dökünüz. Suyu egzamalı bölgelerin üzerine dökerken, yakmayacak derecede ılıktan daha sıcak olmasına dikkat ediniz. Kabin ılımmasına dikkat ediniz. Gerekirse tekrar ısıtınız.

Not: İlk on gün tamamlandığında iyileşme gözlenmediği takdirde (fark edilmediği takdirde) kür sonlandırılır.

Kür 2: Kandaki iltihaba karşı

Kandaki CRP (Chemical Reaktif Protein) yüksekse düşürülmesinde mükemmel bir destekleyicidir. Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içerisine bir avuç dolusu beyaz dut kurusu atınız ve altı dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak kaynatmaya devam ediniz. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz. İliyinca süzünüz, yarısını sabah aç karnına, diğer yarısını akşam aç karnına içiniz. Kahvaltıdan ve akşam yemeğinden yirmi dakika önce içiniz. Her gün taze hazırlanmalıdır. Haşlanmış dutları tüketmek şart değildir. Toplam yirmibeş gün uygulayınız. Yeterli düzeyde başarı sağlanamadığı takdirde yirmibeş günlük kürü ara vermeden tekrar ediniz.

Kür 3: Şeker hastalarında geç kapanan yaralara karşı

Kaynamakta olan bir su bardağı (150-200ml) klorsuz suyun içerisine taze beyaz dut yapraklarından beş-altı adet atılır. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak iki dakika kaynatılır ve ılımaya bırakılır. Ilık suyuna batırılan pamukla yaranın üzerine hafta iki-üç kez pansuman yapılır. Uygulama sadece dıştan olup, içilmez. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Kür 4: Anne sütünü artırmak için

500 ml kaynamakta olan klorsuz suya yedi – sekiz yemek kaşığı beyaz dut kurusu atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak on dakika kaynatılır. İliyinca süzülür ve gün içerisinde bölünerek tamamı içilir. Her gün taze hazırlanmak zorundadır. Olumlu sonuç alınana kadar içmeye devam edilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Karanfil

Latince	: Syzygium aromaticum
İngilizce	: Clove
Almanca	: Nelke
Özellikleri	: Kronik ishale karşı • şiddetli ishale karşı • bağırsak spazmına karşı • zihin yorgunluğuna karşı • ağrı kesici • antioksidan • kronik yorgunluğa karşı • vücut direncini artırıcı • tinutusa karşı • Chron ve ülseratif kolite karşı

Karanfil Osmanlı mutfağının vazgeçilmez bir baharatıdır. Karanfil, karanfil ağacının tomurcuklu çiçeğidir. Çiçekçilerin satışa sundukları ve halk arasında bilinen karanfil çiçeğiyle hiçbir alakası yoktur. Anavatanı Endonezya ve İspanya olarak bilinir. Hindistan ve Sri Lanka'da bol miktarda yetiştirilir ve bu iki ülke mutfaklarının da vazgeçilmez baharatıdır. Avrupalılar, onu turşu ve tatlılarında çeşni amacıyla kullanırlar. Karanfil, karanfil ağacının çiçeklerinin tomurcuklarından elde edilir. Ağaçlarının boyları yirmi metreye kadar ulaşabilir ve dört mevsim (evergreen) yeşildir. Karanfil ağacının tomurcuklarından elde edilen bu baharat, odunumsu ve koyu kahve-siyah renklidir. Yaklaşık iki-üç santimetre boya eriştiklerinde hasat edilirler. Anadolu'da halen çürük diş ağrılarında ağrı kesici olarak kullanılmaktadır. Çürük dişin oyuğuna, ezilmiş kuru karanfilin bir parçası yerleştirilir.

Çiçekçilerin sattığı süs amaçlı karanfilin Latince adı **Dianthus petraeus**dur. **Lohusa şerbeti** olarak bilinen içeceğin içerisinde de bir miktar karanfil bulunur. Süs amaçlı kullanılan karanfilin kokusu, baharat olarak satılan karanfile benzediği için adını da bu baharattan almıştır.

İltihaplı romatizmaya bağlı ağrısı olanlar veya sık sık baş ağrısı çekenler sıcak çaylarına altı-yedi adet karanfil ilave edip içebilirler. Aynı zamanda ağız temizliğinde güçlü bir antiseptiktir. Diş etlerini güçlendirir ve paratontoza karşı önleyicidir.

Değerli okuyucu, ülseratif kolite karşı tedavi edici veya destekleyici kürü uygulamadan önce en az beş en fazla yedi günlük başlangıç kürü olan karanfil kürünün uygulanması şarttır. Bazı içkili lokantalarda, alkolün ağızdaki kokusunu almak için müşterilere çıkarken çiğnemeleri için bir iki adet karanfil ikram edilir. Peki, neden karanfil kürü? Başlangıç kürü olarak adlandırdığım karanfil kürü, ülseratif kolit hastalarının bağırsak hareketliliğini yavaşlatır, karın bölgesinde hissettikleri garip baskı duygusunu ortadan kaldırır ve sık sık dışkılamaya çıkmayı azaltıcı güce sahiptir. Ayrıca, kalın bağırsağın içerdiği suyun tekrar vücuda kazandırılmasında yardımcıdır. En fazla yedi gün uygulanabilen karanfil kürü, bağırsak florasında bulunan ve toksin salgılayan bazı bakterilerin yok edilmesinde ve de baskılanmasında etkili olup, kalın bağırsağın iç yüzeyindeki ülserlere karşı da

etkilidir. Karanfilin tüm bu özelliklerinin yanında aşağıda sırayla belirttiğim özellikleri de vardır.

- Bağırsak hareketliliğini ve spazmını yavaşlatan ve bağırsakları sakinleştiren sekiz adet önemli etkin madde içermektedir. Bunlardan en önemlileri, **benzaldehyde** ve **beta-pinene** ve de **ethyl-cinnamate** etkin maddeleridir.
- Kuru karanfil, aynı zamanda ani oluşan ishale karşı muhteşem bir karşı etki gösterir. Deyim yerindeyse, kuru karanfil ishali bıçak keser gibi keser. Eğer ishal olduysanız, hiç çekinmeden karanfil kürünü birkaç gün uygulayabilirsiniz. İshale bağlı karın sancılarını, bağırsak hareketliliğini kısa zamanda (uyguladıktan birkaç saat sonra) nasıl ortadan kaldırdığını hayretle gözleyebilirsiniz.
- Karaciğer kanserine neden olan ve besinler üzerinden aldığımız **aflatoxinin bertaraf edilmesinde** mükemmel etkilidir.
- Normalde her sağlıklı insanın yılda bir-iki defa bir hafta süreyle karanfil kürünü uygulamasında çok büyük faydalar vardır.
- **Prostaglandin sentezini inhibe** etme özelliğinden dolayı romatizmaya bağlı ağrıların alınmasına ve iltihaplı romatizma hastalarına yardımcıdır. Bu anlamda içerdiği en az onaltı adet antiinflamatuvar özellikli etkin maddesiyle karanfilin yerini hiçbir bitki dolduramaz. Aşağıdaki tabloda antiinflamasyon etki gösteren bazı etkin maddelerini görebilirsiniz.
- Karanfil, karaciğer dostudur. Ancak, hemen belirtmekte fayda görüyorum, karanfil kürünü alışkanlık haline getirmeyiniz ve miktar olarak da belirtmiş olduğum ölçünün üzerine çıkmayınız.
- Heyecana bağlı veya sinirsel bağırsak ishali şikâyetlerinde oldukça etkilidir.
- Sperm sayısını artırıcı özelliği hiç de yabana atılmayacak kadar güçlüdür.
- Thiamin etkin maddesiyle beraber **trans-anethelo** ve **zonarene** etkin maddelerini aynı zamanda bir arada içeriyor olması, karanfili çok ayrıcalıklı kılmaktadır. Onun yerini doğada hiçbir bitki dolduramaz.
- Karanfil kürü, zehirlenmelerde mucize çözüm yaratır.
- Karanfil güçlü bir **antiseptik** ve **antimikrobiyel** özelliğe sahiptir.
- Ani ishal durumunda karanfil müthiş bir yardımcıdır. Şüphesiz ki, ishal durumunda bir hekime giderek nedenini mutlaka teşhis ettirmeniz gerekir.
- Karanfilin beni en çok şaşırtan bir başka özelliği de, çok sayıda antioksidan (en az yirmibir tane) içermesidir. Bu özelliğinden dolayı haftada bir kez öğünlerimin arasında yarım bardak suyla iki-üç adet karanfil alırım.
- Sıcak çayınızı içmeden önce, içerisine beş-altı adet karanfil ilave ediniz. Birkaç dakika bekledikten sonra çayınızı yavaş yavaş yudumlayarak keyfini çıkartınız. Karanfilin çaya verdiği zengin aroma damak tadınızın daha geniş spektrumlu olmasını sağlayacaktır. Yorgunluğunuzun uzaklaştığını ve bedeninizin zideleşmeye başladığını, vücut direncinizin hızla arttığını hissedeceksiniz. Zihin yorgunluğu çekenlere ve stresli olanlara çok faydalıdır.

- Bağırsaklardaki gazın alınmasında etkilidir. Sindirim şikâyetleri olanlara yardımcıdır.

Karanfilin alternatifi yoktur. Onun sahip olduğu bazı özellikleri ve kimyası başka hiçbir bitkiyle veya baharatla mukayese edilemez.

İşinizden evinize yorgun mu geldiniz? Zihin yorgunluğunuz da mı var? Başınızda veya üzerinizde bir ağırlık mı hissediyorsunuz? Veya gergin misiniz? Bir bardak su kaynatınız ve hemen sıcakken üzerine dokuz-on adet karanfil tanelerinden ilave ediniz. Beş-altı dakika bekledikten sonra karanfilleri içerisinden çıkarmadan yudum yudum içiniz. En geç on dakika sonra yorgunluğunuzun gittiğini, vücut direncinizin arttığını gözlemleyebilirsiniz. Çok daha önemlisi, günün yorgunluğuna bağlı zihin yorgunluğunuzun ortadan kalktığını daha dinamik düşünsel güce sahip olduğunuzu hayretle hissedebileceksiniz. Varsa üzerinizdeki gerginliğin de yavaş yavaş ortadan kalktığını göreceksiniz.

Bir su bardağı sıcak su yerine bu işlemi bir bardak çayla da yapabilirsiniz. Bir bardak sıcak çayın içerisine altı-yedi adet karanfil atınız. Beş dakika bekledikten sonra karanfilleri çıkarmadan yudum yudum çayınızı içiniz. Yukarıda belirtmiş olduğum özellikleri aynen yaşayabileceksiniz.

Her iki durumda da sıcak suyunuzu veya çayınızı yudumlarken, ağzınıza gelen karanfilleri dişlerinizin arasında biraz ezerek güçlü aromasının tadını çıkartınız..

Karanfil ile melissa bitkisinin ortak olarak içerdiği etkin maddeler, **alfa-copaene** ve **alfa-cadinol** maddeleridir. Bu maddeler rahatlatıcı ve yatıştırıcı özelliğe sahiptir.

Dikkat

Trombozit (platelet) düşüklüğü sorunu yaşayan hastaların karanfil kürünü uygulamalarını öneririm. Özellikle bazı ilaçlar, yan tesir olarak trombozit düşüklüğüne neden olabilmektedir. Bu türden ilaçları kullanan hastaların karanfilden uzak durmaları gerekir.

Dikkat

Ülseratif kolit (ÜK) ve Chron hastaları (CH), kuru karanfili sıcak veya ılık suyla kesinlikle uygulamayınız. Daha etkili olsun diye kesinlikle demlemeyiniz. Sıcak veya ılık suyla uyguladığınız takdirde de bağırsak hareketliliğiniz ve karın bölgesindeki sancılarınız artar. Kısaca, ters etki yapma riski yüksektir. İçerdiği etkin maddelerin kompleks ve karmaşık sistematiğinden dolayı kürünün mutlaka birkaç yudum soğuk veya oda sıcaklığındaki suyla uygulanması gerekir. Ancak, bazı kanser türlerinin tedavisinde sıcak suyla demlenmesi mutlaka gereklidir ve de belirtilmiş olan demleme süresine uyulması da şarttır.

Dikkat

Kronik kabızlık veya sık sık kabızlık şikâyeti çekiyorsanız, karanfil kürünü uygulamayınız.

Dikkat

Düşük tansiyon şikâyeti olanların karanfil kürünü uygulamamalarını öneririm. Kullanacağınız karanfillerin raf ömrünün bir yıldan fazla olmaması gerektiğine özen gösteriniz. Bir yıldan fazla beklemiş karanfili kullanmayınız.

Dikkat

Karanfil kürünü on günden fazla uygulamayınız. En erken tekrar bir ay sonra yedi günü geçmemek şartıyla kürü uygulanabilir. Karanfil, yeri dolduramaz doğal bir geniş spektrumlu antibiyotik kaynağıdır. Yirmisekiz adet antibakteriyel özelliğe sahip etkin madde içermektedir. Aşağıdaki tabloda karanfilin içerdiği bazı antibakteriyel özellikli etkin maddeleri görebilmektesiniz.

Tablo: Karanfilde Bulunan Bazı Antiinflatuvar Etkili Maddeler

zonarene	maslinic acid
stigmasterol	kaempherol
oleanolic acid	isoeugenol
methyl salicylate	humulene
methyl-N-cetone	gallic acid

Değerli okuyucu, elinizde tuttuğunuz bu kitabımı yazmaya karar verdiğim günlerde kuru karanfil üzerine olan araştırmalarımın sonuna gelmiştim. Bir taraftan kitabımı yazıyor, diğer taraftan da yoğun bir şekilde kuru karanfil üzerine araştırmalarımı sürdürüyordum. Hiç farkında olmadan kuru karanfil üzerine öylesine yoğunlaşmaya başladım ki, tamamlanması için birkaç haftası kalan bu kitaba bir türlü zaman ayıramaz hale gelmiştim. Bu kitabı yazmaya oturduğumda bir türlü konsantre olup devam edemiyordum. Çünkü kafam hep karanfille meşguldü. En basit bir cümleyi yazabilmek için dakikalar harcıyor, tekrar okuduğumda yazdığım tüm cümleleri silip baştan başlar hale gelmiştim.

En sonunda karar verdim, önce karanfille ilgili araştırmalarımı tamamlayıp sonra kitabı yazmaya devam edecektim. Kuru karanfil benim için çok önemliydi. İçerisindeki bazı etkin maddeler öylesine önemliydi ki, ülseratif kolit ve Chron hastalıklarının yardımcı ve destekleyici tedavisinin anahtarı bu etkin maddelerde saklıydı. Daha doğrusu karanfilde gizliydi. Gerek ülseratif kolit ve gerekse de Chron hastalığındaki sık sık defekasyona (dışkılamaya) çıkmaya, tipik ishal ve yine tipik kanlı ishale karşı çözüm kuru karanfilde saklıydı. Çoğu ülseratif kolit ve Chron hastalarının gün içerisinde, alt karın bölgelerinde (abdominal) sürekli hissettikleri dışkılamaya çıkma duygusuna ve baskısına karşı, kuru karanfil mucize etki gösteriyordu.

Belki, şimdi bu satırları okurken şöyle bir soru aklınıza gelmiş olabilir.” *Peki, kuru karanfil ile Chron ve ülseratif kolit hastalıklarını nasıl ilişkilendirdiniz?*” Bu sorunun

cevabı oldukça basittir. Chron ve ülseratif kolit rahatsızlıklarının ortak tarafı şiddetli ishal, zaman zaman kanamalı ishal ve gün içerisinde çok sık dışkılamaya çıkma zorunluluğudur. İşte, benim sorum burada başladı. Şiddetli ishale karşı bu kadar etkili olduğuna göre ülseratif kolit ve Chron hastalarında nasıl bir etki gösterecekti? Kuru karanfilin ishale karşı muhteşem bir güç olduğunu yaklaşık onbeş-onaltı sene önce keşfetmiştim. Karanfil adeta ishale karşı özel olarak yaratılmış bir bitki. Hemen belirtiyim, **kemoterapi veya radyoterapiye bağlı olarak gelişen ishal durumlarında** da güçlü bir yardımcıdır.

Kuru karanfil kürünü destekleyici ve yardımcı tedavi olarak önerdiğim ülseratif kolit ve Chron hastalarının neredeyse tamamı bu kürü çok etkili buldular. Günde on-onbeş defa büyük tualete çıkma mecburiyetinde olanlar, bu sayının bir-ikiye kadar indiğini ilk reaksiyon olarak bildirdiler. Karın bölgelerindeki (abdominal) baskı duygularının büyük oranda ortadan kalktığını söylüyorlardı. Alevlenme dönemlerinde ateş yükselmesi de yaşayan bazı ülseratif kolit ve Chron hastaları, kuru karanfil kürünü uyguladıklarında, ateşlerinin yükselmediğinden hayretle bahsediyorlardı.

Değerli okuyucu, Chron ve ülseratif kolit hastaları için toplu taşıma araçlarıyla uzun mesafeli yola çıkmak adeta bir kâbustur. Uzun süreli seyahatlere çıkmaya pek cesaret edemezler. Uzun süre devam edecek eğlence programlarına da katılmak istemezler. Çünkü her an tualete gitme zorunluluğuyla karşı karşıya olduklarından, bulundukları ortamdaki insanların dikkatlerini üzerlerine çekmek istemezler. Hele hele umumi yerlerde büyük tualeht ihtiyacının giderilmesindeki konforsuzluk ve rahat olamamak, ülseratif kolit ve Chron hastaları için oldukça sıkıntılı bir durumdur. Yaşam kaliteleri gerçekten olumsuz etkilenmektedir.

Tüm bu saydıklarımın dışında bir başka konu da, ruh halinin ve stresin sindirim sistemini doğrudan olumsuz etkilemesidir. Ülseratif kolit ve Chron hastaları, heyecana, strese, üzüntüye gelemazler. Zaten, çok hassas olan sindirim sistemleri çok kolay bir şekilde olumsuz etkilenmektedir. Üzüntü, stres ve heyecan bu hastalar için tetikleyicidir.

Ruh hali, stres, heyecan ve duygusallığın bu iki hastalık üzerinde oldukça etkili olduğunu belirtmek isterim. Mutlaka gözlemişinizdir, ani bir haberle heyecanlanan bazı insanlar hemen tualete koşarlar. Çünkü ruh hali, stres, heyecan ve duygusal yaşam, çoğu insanın sindirim sistemi üzerinde doğrudan etkilidir.

“Benim sigortam kuru karanfil”

Zannediyorum, 2007'nin mayıs ayı ortalarıydı, bir telefon aldım. Arayan bir ülseratif kolit hastasıydı. Bana aynen şunları söylüyordu: “*Hocam, Allah sizden razı olsun, kuru karanfil kürü benim sigortam. Ne zaman alevlenme yaşasam veya ishalim başlarsa hemen sizin önerdiğiniz kuru karanfil kürünü uyguluyorum ve o gün rahatlıyorum.*”

Chron ve ülseratif kolit tedavisinde önerilen ilaçlar arasında kortizon da bulunabilmektedir. Alevlenme dönemlerinde yüksek dozla başlanıp yavaş yavaş düşürülerek devam edilir. Mutlaka hekim kontrolünde verilmesi gereken bir ilaçtır. Çünkü uzun dönem kullanılması durumunda hasta üzerinde birçok yan tesirin yaşanmasının yanında bazı hastalıkların tetikleyicisi olabilmektedir. Sonuçta kalıcı rahatsızlıkların da oluşmasına sebebiyet verebilmektedir. Yan tesirleri arasında

- Gözlerde katarakt
- Diyabet tip 2
- Osteoporoz (kemik erimesi)
- Hormonal dengesizlikler
- Tiroid
- Hepatosteatoz (karaciğer yağlanması)
- Alerjik reaksiyonlar gibi şikâyetler yer almaktadır.

Dikkat

Kür amaçlı kullanılacak karanfillerin raf ömrünü bir yıldan daha fazla geçmemesi gerektiğini unutmayınız. Kuru karanfili iki parmağınızın arasında ezmeye çalışınız, eğer kolayca kırılıp ufalanıyorsa, kullanmayınız. Raf ömrünü doldurmuş demektir. Piyasada **karanfil yağı** da satılmaktadır. İçten (ağız yoluyla) kesinlikle kullanmayınız.

Tablo: Karanfilde Bulunan Bazı Doğal Antibiyotik Özellikli Etkin Maddeler

Isoeugenol	Kaempherol
Ellagic acid	Humelen epoxid
Crataegolic acid	Gallic acid
Cinnamaldehyde	Eugenol
Caryophyllene	Eugenitine

Kür 1: İshale karşı

Sabah kahvaltısından bir saat sonra yedi-sekiz adet karanfil çiğnemedi bir-iki yudum oda sıcaklığındaki suyla yutulur. Aynı günün akşam yemeğinden iki saat önce yedi-sekiz adet karanfil, bir-iki yudum oda sıcaklığındaki suyla çiğnemedi yutulur. Ilık veya sıcak suya ilave edilerek içilmemelidir. Bu küre en fazla yedi gün devam edilir. Kullanılacak karanfilleri yutmadan önce ortadan ikiye bölüp suyla yutmak daha etkilidir. Ancak, havanda ezerek daha etkili olur düşüncesine kapılmayınız. Havanda ezildikten sonra alınması yanlıştır. Aksine etkisi azalır.

Kür 2: Chron ve ülseratif kolite karşı

Sabah kahvaltısından onbeş-yirmi dakika önce sekiz-dokuz adet karanfil çiğnemedi bir-iki yudum oda sıcaklığındaki suyla yutulur. Aynı günün öğle öğününden iki saat sonra sekiz-dokuz adet karanfil, bir-iki yudum oda sıcaklığındaki suyla yutulur. Ilık su veya sıcak suya ilave edilerek içilmemelidir. Bu küre en fazla yedi gün devam edilir. Daha sonra şikâyetlere bağlı olarak haftada birkaç kez uygulanabilir. Kullanılacak karanfilleri yutmadan önce ortadan ikiye bölüp suyla yutmak daha etkilidir. Ancak,

havanda ezerek daha etkili olur düşüncesine kapılmayınız. Havanda ezildikten sonra alınması yanlıştır. Aksine, etkisi azalır.

Ülseratif kolit ve Chron hastalarının uygulayabilecekleri daha farklı destekleyici ve yardımcı bitkisel kürler de önerilebilir.

Dikkat

İlk yedi gün içerisinde, dışkılama sayısında azalma veya bağırsaklardaki hareketlilikte rahatlama olmadıği takdirde karanfil kürüne devam edilmez.

Kür 3: Vücut direncini arttırmak için

Taze demlenmiş bir bardak sıcak çayın içerisinde on-onbeş adet kuru karanfil ilave ediniz. Üç-dört dakika bekledikten sonra yudum yudum içiniz. Şeker ilave edilmeden içilmesi en etkili şekildir. Çayınızı yudumlarken ağzınıza gelen karanfil tanelerini dişlerinizin arasında hafif ezerek eminiz. Karanfilli çay içimini günde iki defadan fazla uygulamayınız. Alışkanlık haline getirmeyiniz. Vücut direncinizin azaldığı ve strese bağlı yorgunluk hallerinde (dönemlerinde) uygulayınız. Uyguladıktan beş-on dakika sonra vücut direncinizin nasıl arttığını hayretle gözlemleyebilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

İkibirim daha düştüğünü görebilirsiniz. Düşük tansiyon rahatsızlığı olan ve nar suyu içtiklerinde tansiyon düşüklüğünün nedenini aklına bile getirmeyen çok insan tanıdığım için bunu özellikle belirtmekte fayda görüyorum.

Diş Eti ve Diş Kökü İltihaplanmalarında

Bazı sebze ve meyveler belirli organ ve dokular üzerinde daha etkilidir. Adeta ilgili organa veya dokuya daha fazla tercihli olarak yönelirler. Örneğin, brokolinin erkeklerde prostata, kadınlarda memeye, domatesin gözlere ve kalbin dış yağlanmalarına, karnabaharın da idrar yolları enfeksiyonlarına karşı daha çok etkili olması gibi. Nar suyu da, dış kökü ve dış eti iltihaplarına ve böbrek enfeksiyonlarına karşı daha fazla etkilidir. Fakat dış etlerinde ve dış kökleri iltihaplarında oldukça etkilidir.

Dişeti ve diş kökü iltihaplarında uygulama şekli günde iki-üç kez birer çay bardağı dolusu, ağızda bekleterek yudum yudum içmektir. Bu konuda en etkili hazırlama şekli, portakalı veya limonu sıkarak sıkma makinesinde sıkmaktır. Narın tanelerini ayırıp sadece tanelerini sıkmak yeterli değildir. Tıpkı portakal veya limon sıkarak gibi, bıçakla narı ortadan kesip sıkmak şeklinde olmalıdır. Çünkü antibakteriyel, antiseptik ve antiinflamatuvar etkili maddeler narın tanelerinin bağlı olduğu buruk ve kekremesi tadı olan etli kısmında bulunmaktadır. Nar tıpkı portakal veya limon gibi sıkıldığında suyuna narın iç duvarlarının içeriğinde bulunan **chlorine, casuariin, betulinic asit ve beta-sitosterol** da karışmaktadır. Bu zaten arzu edilen bir durumdur.

Böbrek iltihaplanmalarına karşı uygulama şekli de günde bir kez bir çay bardağı dolusu içmektir.

Miktar olarak fazla olmamakla beraber narın tanelerinde bulunan **chlorogenik asit** ve sadece tanelerinde bulunan sitrik asit de hem antibakteriyel hem birçok organ ve doku üzerinde antikanser ve hem de antiseptik özelliğe sahiptir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Nar Suyu

Latince : **Punica Granatum**

İngilizce : **Pomegranate**

Almanca : **Granatapfel**

Özellikleri : **Diş kökü iltihabına karşı • diş eti iltihabına karşı • yüksek tansiyona karşı • böbrek iltihaplanmalarına karşı**

“Çarşıdan aldım bir tane, eve geldim bin tane” ilkokul sıralarında öğrendiğim ilk bilmecedir. İlkokul birinci sınıfında bana sorulduğunda bilememiştim. Neden bilemediğimi, o günlerde defalarca sormuştum kendi kendime. Çocukluğum büyük bir narenciye bahçesinde geçiyordu, mutlaka bilmem gerekirdi diye düşünüyordum. Daha doğrusu, sınıf arkadaşlarım bu bilmeceyi benim bilememiş olmamı çok yadırgamışlardı. Narenciyenin tüm çeşitleri, çeşit çeşit nar ağaçlarımız vardı, mayhoşu, tatlısı, beyazı, kırmızısı. Can eriğinden, avokadoya kadar Akdeniz ikliminde yetişebilen tüm meyve ağaçları bulunuyordu. Narı ve ağacını çok iyi tanımama rağmen, bilememiştim. Uzun zaman kendimi sorguladım. Sonunda, bilmecenin bir soru değil, aldatmaca tekniği olduğunu düşünmeye başladım. Bir daha sorulan hiçbir bilmeceyi düşünmemeye karar verdim. Sınıf arkadaşlarım kendi aralarında toplanıp da bilmece yarışmasına girdiklerinde ben hep uzaklaştım.

Değerli okuyucu, ilkokul sıralarında çok basit gibi görünen bilmece yarışmaları bana kendimle yarışmayı öğretmiştir. Eğer bu bilmece yarışmalarına katılmazsam, hiç kimseyle yarışmayacaktım. Hiçbir rakibim de olmayacaktı. Bu görüşün temelleri ilkokul yıllarımda gelişmiştir. Kimseyle yarışmadım. Hayatım boyunca, kendimle yarıştım. Böylece, başkalarıyla rekabet etmemeyi ve yarışmamayı öğrendim. Kimseyi kendime rakip almadım ve kimseyi de rakip olarak görmedim. Çok çalışmam ve öğrenmem gerektiğine inandım.

Yüksek Tansiyon Hastaları

Nar suyu yüksek tansiyon şikâyetlerine karşı iyi bir destekleyicidir. Yüksek tansiyona yeni yakalanmış olanlar için aynı zamanda tedavide mükemmel bir destekleyicidir. Genel bir kural olmasa da, yüksek tansiyon şikâyeti yeni başlamış olanlar birkaç hafta içerisinde tedavi olamadıkları takdirde, hipertansiyon kalıcı olabilmektedir. Özellikle, yüksek tansiyon şikâyeti yeni başlamış olanlara, iki bardak nar suyu içmelerini tavsiye ederim. Nar suyu, yeni başlamış yüksek tansiyonun yerleşmesine karşı güçlü bir silahtır.

Düşük Tansiyonlu Olanlar

Tansiyon düşüklüğü şikâyeti olanların da nar suyundan uzak durmalarını öneririm. Eğer düşük tansiyondan yakınıyorsanız, taze sıkılmış veya hazır paketlerdeki nar suyunu içtikten en geç yarım saat sonra kendinizi yavaş yavaş yorgun ve bitkin hissedeceğinizi hayretle gözlemleyebilirsiniz. Tansiyonunuzu ölçtüğünüzde bir-

Tere

Latince : **Lepidum sativum**

İngilizce : **Watercress**

Almança : **Brunnenkresse**

Özellikleri : **Balgam söktürücü • amfizem • kolesterol düşürücü • akciğer kanserine karşı • kanser hastalarına yardımcı • iyi huylu prostat büyümesine karşı**

Tere veya Tereotu

Tere, turp grubundandır. Bakla yemeği yapıldığında üzerine konulan veya cacığın içerisine, dolmaya konulan dereotu ile karıştırılmamalıdır. Özellikle Akdeniz bölgesinde bolca yetiştirilen bir bitkidir. İçerdiği **benzyl isothiocyanate** maddesi bağırsaklarda oluşan ve bağırsak kanserine neden olabilen nitrozamin maddesini zararsız hale getirir. **Diallyl sulfid** içeren terenin, birçok kanser türüne karşı önleyici özelliği vardır. Bu etkin madde hem antiseptik hem de antibakteriyel özelliklidir. Tereye ayrıcalık kazandıran yapraklarında bulunan **gadoleic asittir**.

Hamile bayanların, hamileliklerinin ilk dört ayında tereden uzak durmalarını tavsiye ederim. Tere otunu satın alırken mutlaka dikkat edilmesi gereken nokta, taze olması ve kesinlikle de sararmamış olmasıdır. Yaprakları sararmış olan tere zehirli maddeler içermektedir. Depresyon tedavisinde ıspanakla beraber kullanılan terenin taze ve yapraklarının da sararmamış olması şarttır. Kurutulmuşu bu amaçla kullanılmaz. Tere, glukosinolat zenginliği bakımından birinci sıradadır. Terenin 100 gramında ortalama 120 mg glukosinolat bulunur. Bu miktar brokolide ortalama 55 mg'dır.

Terenin geniş spektrumlu etkileri vardır. Onun bu gücünden faydalanabilmek için mutlaka tek başına tüketilmesi gerekir. Salatanın içerisinde veya beraberinde başka bir besin maddesi tüketildiği takdirde etkisi büyük oranda kayıp olmaktadır. Akdeniz bölgesi mutfağında çok sık ve sevilerek tüketilen tere, daha çok balığın yanında da sunulur. Yeşillik olarak sunulan tabakta, maydanoz, nane, roka ve tere gelir.

Tere, B₆-vitamini bakımından oldukça zengindir. O bir kükürt deposudur. İçerdiği kükürtlü bileşikler sindirimi kolaylaştırır.

Akciğer Kanseri Hastaları

Akciğer kanserine yakalanmış hastaların nefes alma zorluğuna karşı tere kürü mükemmel bir yardımcıdır. Kürü uygulamaya başladıktan kısa bir zaman sonra daha rahat nefes alırlar ve rahatlamaya başlarlar.

Sigarayı fazla tüketenlerin veya **bronşları dolmuş** olanların uygulayacakları tere kürü nikotine karşı mükemmel bir panzehirdir. Terenin, çiğ olarak tüketilmeden önce mutlaka akan soğuk su altında çok iyi yıkanması gerekir. Yıkamadan tüketilmesi halinde üzerinde bulunan parazitler bazı hastalıklara neden olabilmektedir. 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 kısık ateşte, ağzı kapalı olarak sadece üç dakika haşlanır. Soğuması beklemeden süzülür. Soğuduktan sonra, aç karnına veya yemeklerden iki saat sonra sadece haşlanmış suyunun tamamı içilir. Beş gün, gün atlamadan uygulanır ve her gün taze olarak hazırlanır. İkinci ve üçüncü günden sonra bol miktarda balgam söktüğünüzü ve bronşlarınızın açıldığını hayretle gözlemeniz mümkün olabilecektir.

Sigara tiryakilerine dönem dönem bu kürü uygulamalarını tavsiye ederim. Tere otunun üç dakikalık haşlama suyunun içimi pek kolay olmayabilir. Haşlama suyunu içmekte zorlanıldığı takdirde, yanında başka hiçbir şey yemeden aç karnına veya yemeklerden en az iki saat sonra onbeş-onaltı tane taze tere, çiğ olarak üzerine hiç bir şey ilave (tuz, limon vb.) etmeden de tüketilebilir. Aynı şekilde beş gün (gün atlamadan) uygulanır. **"Bronşlarım dolmuş"** diye şikâyeti olanlara da tere kürünü tavsiye ederim.

Değerli okuyucu, bir insanın kendi kendine verebileceği en büyük ceza sigara içmesidir. Unutmayınız, her içilen sigara yaşam kalitenizin bozulmasına yönelik attığınız adımdır.

Demire bağlı anemi şikâyetiniz varsa, öğünlerinizde tere tüketebilirsiniz. Kendi grubunda demiri en zengin olarak içeren bitkidir. İltihaplı romatizma şikâyeti olanlara da yardımcıdır. İyi huylu prostat büyümesine bağlı olarak şikâyetiniz varsa, ayda bir kez beş gün boyunca tere kürü uygulamak mükemmel bir yardımcıdır.

Dikkat

Tere kürünün uygulaması esnasında idrar yaparken hafif yanma hissedilebilir. Bu yanma, terenin içeriğinde bulunan **gadoleik asit** ve **diallyl sülfid** ve de **benzyle bağlı aromatik yapılı** etkin maddelerden kaynaklanmaktadır.

Balgam Çıkarmakta Zorlanıyor musunuz?

Öğünlerinizden ayrı olarak tere kürünü uygulamaya başladıktan sonraki gün balgam sökmeye başladığınızı hayretle gözleyebilirsiniz.

Omega-3 ve Omega-9-yağ Asiti Deposudur

Terenin yaprakları, dikkate değer ölçüde doymamış yağlardan olan **omega-9-yağ asidi** içerir. Terenin yapraklarında ortalama olarak 1100 ppm doymamış omega-9-yağ asiti bulunurken, terenin tohumunda bu değer tam 13 katıdır. Yani, tere tohumu zengin omega-9-yağ asiti deposudur. Doymamış omega-9-yağ asitinin doymuş haline **stearik asit** denir. Omega asitlerini yüksek oranda içerdiğinden **kolesterolün düşürülmesinde** veya kontrol altına alınmasında mükemmel bir yardımcıdır. Terenin yaprakları, doymamış omega-3-asitini ortalama 12 000 ppm içerir. İçerdiği omega-9 un tam onbir kat daha fazladır. Tere bu bakımdan tartışmasızdır. Öğünlerinizde tereyi

eksik etmeyiniz. Sabah kahvaltısında saplariyla beraber tüketeceğiniz yedi-sekiz adet tere, sağlıklı beslenmede güne başlarken mükemmel bir tercihtir.

Tere Çukurova'da kebabçıların ve ciğercilerin masalarda hiç eksik etmedikleri bir bitkidir. Son yıllarda terenin yerini roka almaya başlamıştır. Sipariş ettiğiniz kebabınız daha masanıza gelmeden önce zengin bir yeşillik tabağı sunulur. Bu sunum, onlarca yıl öncesinin bir geleneğidir. Bu geleneğin başlangıcında şüphesiz ki, o günün insanları ne kolesterol ne de trigliserid denilen kan yağlarını tanımyorlardı bile.

Ne var ki, doğa kurduğu çeşitlilik dengesi içerisinde insanın hizmetine her yörenin kendine özgü çeşitliliğini sunmuştur. Bu çeşitlilikler içerisinde henüz farkında olmadığımız daha keşfedilmeyi bekleyen o kadar çok çeşitli bitkilerimiz var ki. Son yıllarda yaşanan doğaya dönüş ve doğal ürünlerin tüketilmesine yönelik tercihlerin arkasında bir moda veya bir trend yatmıyor. Bu durumun arkasında teknolojinin sunduğu doğal olmayan ve katkı dolu besinlerin insana fayda yerine zarar verdiğinin anlaşılmış olması gerçeği yatıyor.

Değerli okuyucu, her bölge coğrafyasının iklim, toprak, su ve çevre şartlarına bağlı olarak kendine özgü bir çeşitlilik sunar. Her yörenin insanı çevre şartlarının, iklimin, toprağın ve suyun kimyasına bağlı olarak gelişir ve metabolizması da ona göre ayarlanır.

Diyaliz Hastaları Dikkat

Terenin yaprakları çok zengin potasyum kaynağıdır. Terenin yaprakları ve saplari ortalama olarak 47,500 ppm potasyum içerir. Diyaliz hastaları ve böbrek yetmezliği şikâyeti olanların potasyum bakımından zengin besinleri tüketmemesi gerekir. Bu nedenle diyaliz hastalarının ve böbrek yetmezliği şikâyeti olanların tere tüketiminden uzak durmaları gerekir.

Tere Kürü

Tere kürünün uygulanaşı yukarıda sözünü etmiş olduğum tüm öneriler için aynıdır. Beş gün boyunca kahvaltıda bir saat sonra ve öğle yemeğinden yine bir saat sonra her defasında onbeş-yirmi adet tere, saplı olarak tüketilir. Arzu edilirse, üzerine yarım limon sıkılabilir. Limonun dışında başka hiçbir şey ilave edilmez. Şikâyetlerin durumuna göre dönem dönem uygulanabilir.

Solunum şikâyeti yaşayan **akciğer kanseri hastaları** bu kürü beş gün uygulayıp, üç gün ara verdikten sonra ikinci bir beş gün uygulayabilirler.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Dereotu

Latince : **Anethum Draveolens**

İngilizce : **Garden Dill**

Almanca : **Dill**

Özellikleri : **Hipertiroide karşı • hipotiroide karşı • iştah kesici • osteoporoza karşı • guatrı önleyici • helicobakter pyloriye karşı • tiroid nodüllerine karşı •menopoz şikâyetlerini giderici • hemeroide (basur) karşı • antibiyotik agonisti**

Anadolu topraklarında yetişen hemen hemen her bitki ayrıcalıklıdır. Avrupa'da da bol miktarda tüketilen dereotu, ülkemizde yetiştirilenlerden tad ve etkin madde bakımından çok farklıdır. Anadolu topraklarında yetişen dereotunu Almanya'dan gelen Alman misafirlerime ikram ettiğimde şaşkınlıklarını gizleyemiyorlar. "Buna, biz Almanya'da Dill (dereotu) diyoruz, sizin ikram ettiğinizin tadı çok farklı, daha keskin ve daha derin bir tadı var" demekten kendilerini alamıyorlar. Sabah kahvaltısında sunduğum dereotunun farkını bilmek istiyorlar. Ben de onlara aralarındaki farkı anlatıyorum. Birçok aile Türkiye'den dereotu tohumu alıp ülkelerine götürdüler. Zaman zaman telefonla veya email yoluyla görüşürken, dereotunu yetiştirdiklerini ve artık kendi ülkelerindeki dereotunu tercih edemediklerini anlatıyorlar.

Anadolu topraklarında yüzyıllardır yetişen hemen hemen her bitki (sebze, meyve, tahıl, baharat ve tıbbi bitkiler) bir markadır. Değerli okuyucu, her ülkenin birkaç tane kendine özgü bitkisi vardır. O bitkiler, o memleketin marka ürünüdür. Örneğin, Ginseng bitkisi Kore'ye özgü bir bitkidir. Sibiryâ, Amerika ve daha birçok ülkede yetişir. Ancak, Kore'de yetişen Kore ginsengi, strese karşı en doğru ve en etkili olanıdır.

Dereotu, maydanoz grubundandır. Çoğu zaman dereotu ile tereyi karıştıranlar vardır. Dereotu cacığının ve dolmanın içine, bakla yemeğinin de üzerine konur. Dereotunun sapları ve yaprakları zengin E-vitamini deposudur. C-vitamini bakımından öylesine zengindir ki, miktar olarak E-vitamininin tam on katıdır.

Kendine has keskin aromatik kokusu ile salatalarda, çorbalarda, soslarda, balık ve et yemeklerinde severek kullandığımız bir sebzedir.

Kalsiyum Deposudur

Zengin kalsiyum deposudur. Osteoporoz (kemik erimesi) şikâyeti olanlara özellikle tavsiye ederim. Hamilelik döneminde anneden çok fazla kalsiyum çekilir. Bu nedenle hamilelik döneminde kalsiyum bakımından zengin besinlerin tüketilmesi önerilir. Bu anlamda dereotu iyi bir alternatiftir. Kemik yapısının sağlıklı gelişiminde çok etkilidir. Sofraya oturduğunuzda çocuklarınıza dereotunun faydalarını anlatınız ve özellikle de onu tükettiklerinde kemik gelişimlerinin, sindirim sistemlerinin nasıl olumlu yönde

etkileneceğini vurgulayınız. Sütün içerdği kalsiyumun nerede ise, tam iki katı dereotunda bulunur. Sütün içerdği kalsiyum Emilimi çok çok azdır. Bu nedenle kemik erimesi şikâyetlerine karşı yüksek oranda yağ içeren sütün önerilmesini hayretle karşılıyorum. Çinlilerde kemik erimesi (osteoporoz) ender görülen bir şikâyetidir. Bunun sebebi Çinlilerin sebze ağırlıklı beslenmeleridir. Çin restoranlarına gittiğinizde etli-sebzeli yemeklerinin ne kadar zengin ve çeşitli olduğunu görürsünüz. Çinlilerin süt, peynir ve tereyağı tüketimi yok denecek kadar azdır. Hatta nüfusun önemli bir kısmı hayatında anne sütü hariç hiç süt veya peynir tüketmemiştir.

Bağırsak hareketliliği şikâyeti olanlara dereotu iyi bir yardımcıdır. Bağırsak florasında E-Coli bakterisinin yükselmesine bağlı şikâyeti olanlar da, özellikle sabah kahvaltılarında taze dereotu tüketmelidirler. Yeri gelmişken hatırlatmakta fayda görüyorum, maydanozda olduğu gibi, dereotunun da taze ve yeşil olmasına dikkat etmek gerekir. Eğer, hafif derecede dahi olsa rengi sararmış ise, tüketilmemelidir. Sağlığa zararlıdır.

Ağız kokusu şikâyetiniz var ise, onun tohumundan üç-dört tane çiğnemeniz yeterli olacaktır.

Değerli okuyucu, ileride gelişebilecek tiroid şikâyetlerine karşı, yukarıda önermiş olduğum önleyici kür şekli en ideal olanıdır. Dereotunu, önermiş olduğum bu sınırların üzerine çıkarak abartılı bir şekilde tüketmeyiniz.

Dereotunun tiroid fonksiyonları üzerinde etkili olan ana etkin maddelerinden bir tanesi **anethole** etkin maddesidir. Anethole dereotunun saplarında, yapraklarında ve köklerinde de bulunmaktadır. Ancak dereotunun kökleri bu amaçla tüketilmemelidir. Dereotunun kullanılacak olan kısımları sadece ve sadece sapları ve yapraklarıdır. Yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum, tek başına (saf halde) **anethole** etkin maddesinin alınması (örneğin, tablet olarak) etkili değildir. Kür olarak kullanılmasında dereotunu bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Anetholeün etkili olabilmesi için beraberinde dereotunun yapraklarında bulunan **beta-caryophyllene** ve **dillanoside** yardımcı ve fonksiyonel etkin maddelerine de ihtiyaç vardır.

Tablo: Dereotunun Diğer Önemli Etkin Maddeleri

isorhamnetin	paraffin
limonen	quercetin
linalol	quercitrin
niacin	sabinen

Dereotu öyle bir nimettir ki, hem hipotiroid (tiroidin yavaş veya az çalışması) hem de hipertroid (tiroidin hızlı veya fazla çalışması) durumunda etkilidir. Her iki durumda da etkilidir. Her iki durumda da etkili olması ne anlama gelir? Veya nasıl izah edilebilir? Bu durumu basitçe açıklamadan önce, tiroid bezi hakkında kısa bir bilgi vermek istiyorum.

Tiroid Rahatsızlıkları

Tiroid bezi, boynun ön tarafında bulunur ve 2 lobdan oluşur. Tiroid bezi T3 ve T4 ile ifade edilen 2 tane hormon üretir. T3 hormonu 3 tane, T4 hormonu ise 4 tane iyot atomu içerir. Etkili olan, yani hücre içerisine girerek metabolizmada etkili olan T3 hormonudur. Yaklaşık %93'ünü aktif olmayan T4 hormonu, %7'sini ise aktif olan T3 hormonu oluşturur. T4 hormonu hücre içerisine girmeden önce aktif olan T3 hormonuna dönüşmek zorundadır. T4 hormonu karaciğerde T3 hormonuna dönüşür. Her iki hormon metabolizmayı düzenler ve de hızını kontrol eder. Tiroid rahatsızlıkları irsi olarak bebek daha anne rahminde iken veya yetişkin ileri yaşlarda sonradan gelişebilir.

Hipertiroid (tiroidin hızlı veya fazla çalışması)

Tiroid bezi fazla (hızlı) çalışırsa, T3 ve T4 hormonları yükselir (artar) ve metabolizma hızlı çalışmaya başlar. Bu duruma hipertiroid denir. Kalp çarpıntısına, kalbin hızlı çalışmasına ve bağırsak hareketlerinin de artmasına neden olur. Bazı hastalarda ishali de tetikleyebilir. Kadınlarda, erkeklere göre beş kat daha fazla görülmektedir. Hipertiroid durumunda bazı hastalarda gözlerde dışı doğru çıkış gözlenebilmektedir. Bu duruma uzman diliyle, "endokrin orbitopati" adı verilmektedir. Tiroid bezi fazla çalıştığından dolayı uninodosa (tek nodül) veya multinodosa (çok sayıda nodül) gelişebilir. Hipertiroid ortaya çıkışında otoimmün faktör etken olabilir. Yani, bağışıklık sistemi (immün sistem) yanlışlıkla T3 ve T4 hormonlarının fazla üretilmesini tetikleyen antikor üretmeye başlamaktadır. Bu durumu ilk ortaya koyan Morbus Basedow olduğu için, kısaca Morbus Basedow hastalığı da denilmektedir. Hipertiroid rahatsızlığını tetikleyen önemli bir sebep iyot eksikliğidir. Çünkü T3 hormonu 3 adet, T4 hormonu 4 adet iyot içerir. Tiroid bezinin sağlıklı çalışması iyot atomuna doğrudan bağlıdır. Tiroid bezi, iyot açığına düştüğü takdirde, kendisini büyütür (irileştirerek) tepkisini göstermektedir. Hipertiroid durumunda ortaya çıkan şikâyetler şunlardır:

- Sinirlilik
- Uykusuzluk
- İç huzursuzluğu
- Ellerde titreme
- Sıcak ve nemli deri
- İştah olmasına rağmen kilo kaybı
- Kas zayıflığı ve güçsüzlük
- Saç dökülmesi
- Sıcağa karşı aşırı duyarlılık ve kolayca terleme
- Guatr oluşumu
- Gün içerisinde ruh halinde değişiklik
- Kadınlarda adet düzensizliği
- Sık defekasyona çıkma ve kolay ishal halleri
- Hızlı çalışan kalp (tachycardia=taşikardi)

Mühim Not: Değerli okuyucu, yukarıda belirtilen şikâyetler sadece hipertiroide özgü olmayıp farklı rahatsızlıkların da belirtisi olabilir. Bu nedenle bu konuda size en doğru bilgiyi verecek olan hekiminizdir.

Hipotiroid (tiroidin yavaş veya az çalışması)

Tiroid bezi az çalışır ise, T3 ve T4 hormonları az üretilir ve metabolizma yavaş çalışmaya başlar. Bu duruma Hipotiroid denir. Kalp hızı azalır (bradycardia), bağırsak hareketleri yavaşlar ve kabızlık şikâyetleri ortaya çıkar. Hipotiroid hastaları çok kolay kilo alır. Kadınların %2'si, erkeklerin ise %0.1'inde hipotiroid görülmektedir. Yeni doğan her 3500 bebekten bir tanesi hipotiroid hastası olarak dünyaya gelmektedir. İleri yaşlarda gelişen hipotiroid, tiroidin kronik iltihaplanması sonucunda gelişmektedir. Buna Hashimoto-Tiroidit de denilmektedir. Tiroid bezinin iltihaplanması sonucunda antikor oluşmakta ve bu antikorlar vücudun kendi tiroid bezine karşı savaş açmakta ve tiroid bezini çalışamaz duruma getirmektedir. Çalışamaz duruma gelen tiroid, vücudun ihtiyacı olan T3 ve T4 hormonlarını üretemez hale gelmektedir. Halen, vücudun neden antikor oluşturduğu bilinmemektedir. Değerli okuyucu, vücudun kendi doku ve organlarına karşı savaşan "antikor" oluşturması neticesinde ortaya çıkan hastalıklara "otoimmün hastalıklar" adı verilmektedir. Son yıllarda otoimmün hastalıklarda hızlı bir artış görülmektedir.

Hipertiroid tedavisi gören hastaların bazılarında tedavi sonucunda tam tersi olan hipotiroid gelişebilmektedir. Bu durum daha çok, radyoaktif iyot veya ilaç tedavisi alan hastalarda görülebilmektedir. Guatr ameliyatı sonucunda da hipotiroid (tiroidin yavaş çalışması) gelişebilmektedir. Çok ender de olsa, tiroid bezini komuta eden ve beyinde bulunan hipofiz bezinin ürettiği TSH hormonuna (Tiroid-Stimulate-Hormon) bağlı olarak da hipotiroid gelişebilmektedir. Hipotiroid durumunda ortaya çıkan şikâyetler;

- İştahsızlık
- Kilo alma
- Yorgunluk
- Konsantrasyon azlığı
- Soğuğa karşı hassasiyette artış
- Kabızlık
- Kuru ve serin bir deri
- Seste derinlik ve kısıklık
- Saç tellerinde incelme
- Kalp büyümesi
- Kalbin yavaş çalışması (bradycardia)
- Erken yaşta başlayabilen damarsertliği (arteriosklerozis)
- Kolesterol değerlerinde yavaş yükselme
- Kadınlarda adet düzensizliği

Hipotiroid, yaşlı insanlarda güçsüzlüğe neden olmaktadır. Çoğu zaman hipotiroidin neden olduğu bu güçsüzlük, yaşlılığın verdiği doğal güçsüzlük zannedilebilmektedir. Bu nedenle yaşlı insanların hipotiroid olup olmadığının kontrol edilmesi gerekir. Yukarıda belirtmiş olduğum tüm konularda size en doğru bilgiyi verecek olan hekiminizdir.

Tiroid Bezinin Denetimi

Tiroid bezinin dengeli bir şekilde çalışması beyinde bulunan hipofiz bezinin kontrolünde ve denetimindedir. Hipofiz bezi bu kontrolünü kendisinin salgıladığı TSH hormonu üzerinden yapar. T3 ve T4 hormonlarının kandaki seviyesi azalmaya başlayınca, hipofiz bezi TSH hormonu salgılamasını yükselterek tiroid bezini uyarır, T3 ve T4 ün artırılması komutunu verir. Aksine bir durumda, yani, T3 ve T4 hormonlarının kanda artması durumunda ise, TSH hormonunun salgılanması azaltılır. Hastanın kanındaki T3, T4 ve TSH hormonlarına bakılarak tiroid bezinin nasıl çalıştığı konusunda yorum yapılır.

Tiroid Bezi Rahatsızlıkları

Tiroidit	Tiroid bezinin iltihaplanmasıdır (Haschimato).
Hipotiroid	Tiroid bezinin yavaş çalışmasıdır. T3 ve T4 ün az üretilmesi demektir
Hipertiroid	Tiroid bezinin fazla çalışmasıdır. T3 ve T4 ün fazla üretilmesidir
Guatr	Tiroid bezinin büyümesidir.
Nodül	Tiroid bezinin normal dışı hücre üretmesi demektir

Bu kısa bilgiden sonra, yukarıdaki sorumuza geri dönelim: "Nasıl oluyor da, dereotu hem hipotiroid, hem de hipertiroid durumunda etkili olabiliyor?" Dereotu üzerine olan araştırmalarıma bundan otuz-otuzbeş yıl önce başlamış olsaydım, dereotunun bu güçlü özelliğini o yıllarda bulamazdım (keşfedemezdim). Çünkü bugünkü bilgi birikimi ve deneyimlerine o yıllarda sahip değildim. O yıllarda üzerinde uzun uzun düşündüğüm benzer konular ve sorular zinciri bugün için bana zaman harcatmıyor. Hızlı ve çok zaman kaybetmeden ilerleyebiliyorum. Her ne kadar bitkilerin kimyasının temeli birbirinin aynısıysa da, detayda her bitki birbirlerinden tamamen farklı bir sistematığe ve düzenliliğe bağlı olarak kendine özgü ve spesifik olarak bir veya birkaç tane ana etken madde içermektedir. Bu birkaç ana etkin maddenin dışında matrisde bulunan yardımcı etkin maddeler veya alt etkin maddeler hemen hemen tüm bitkilerde aynıdır. Örneğin, quercetin, coumarin, vitamin grupları, mineraller, alkaloidler, eterik yağlar, flavonoidler, fermentler ve daha onlarcası bitkilerin ortak olarak içerdikleri kimyasal maddelerdir. Ancak, tüm bu sistem içerisinde her bitki ayrı bir dünya ve ayrı bir âlemdir. Tek bir bitkinin yaprağının kimyasını ve düzenlilik dengesini detaya inerek araştırmak istesek, buna ne bir insan ömrü ne de yüzbin insan ömrü yetmez.

Bu anlamda dereotunda bulunan iki ana etkin madde, tiroid hormonlarını, T3 ve T4'ü dengelemede yeterli olabilmektedir. Başka bir ifade tarzıyla, tiroid hızlı çalışıyorsa

yavaşlatıyor, yavaş çalışıyorsa hızlandırıyor. Neticede hem hipotiroid hastaları hem de hipertiroid hastaları için yardımcı oluyor. Dereotu kürünü önerdiğim birçok tiroid hastası kürü uygulamaya başladıktan kısa bir zaman sonra boğazlarındaki rahatlamayı (yutkunurken hissettikleri daralmanın yok olduğunu) hayretle anlatıyorlar.

Tiroid Nodüllerini Küçültüyor

Değerli okuyucu, dereotu kürünü önerdiğim nodüllü tiroid hastaları, kürü uygulamaya başladıktan birkaç ay sonra hekimlerine gittiklerinde, çekilen USG (UltraSonoGrafı) de nodüllerinin küçülmeye başladığını bildirmişlerdir. Aşağıda dereotu kürünün nasıl uygulanması gerektiği açıklanmıştır.

Tiroid Hormonlarının Dengelenmesinde Fonksiyonel Olan Bazı Etkin Maddeler

Dereotu aynı zamanda hem hipotiroid hem de hipertiroid hastalarının imdadına yetişen mükemmel bir yardımcı tedavi kürüdür. Tiroid hızlı çalışıyorsa yavaşlatmakta, yavaş çalışıyorsa da hızlandırmaktadır. Yani, fazla çalışan tiroid bezini yavaşlatıyor, az çalışan tiroid bezini de hızlandırıyor. Bu iki özelliğe aynı anda sahip olması onun tiroid hormonlarını dengeleme özelliğinin olduğunu göstermektedir. Tiroid glandının hormonlarının dengeli çalışmasını sağlayan etkin maddelerden bazıları şunlardır:

- gama-pinene
- cineole
- anethole
- anisic-aldehyde
- carvacrol
- dillanoside
- elemicin
- isorhamnetin

Belirtmiş olduğum bu dengeleyici etkin maddeler her ne kadar doğrudan primer etkili ise de, dereotunun içeriğinde bulunan yardımcı ve fonksiyonel ve de **sterik yapı özelliğine sahip** segonder etkin maddeler olmadan yukarıda belirtmiş olduğum ana etkin maddeler tek başlarına etkili değildirler.

Değerli okuyucu, yukarıda belirtmiş olduğum ana etkin maddeler (primer maddeler) saf halde kullanıldıkları takdirde yeterli olmayacaklardır. Çünkü saf halde verilen etkin bir madde mutlaka yan tesir göstermektedir. Ana etkin maddenin etkili olabilmesi için görevli olan yardımcı etkin maddelerin olmaması, ana etkin maddelerin etkisini de azaltmaktadır. Yan tesir göstermesinin dışında, metabolizma üzerinde farklı biyokimyasal reaksiyonların oluşmasına sebep olduklarından, olumsuz sonuçlar alınmakta ve hatta uzun müddet kullanıldıklarında da kalıcı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedirler. “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabımda bu konuya mite- ve forte-fitoterapi başlığı altında kısaca değinmeye çalıştım.

Buradan çıkan sonuç şudur: Bir bitkisel kürü, o bitkinin içeriğinde bulunan bir veya birkaç etkin maddeyi esas alarak değerlendirmek yanıltıcı ve yetersizdir. Bitkinin

içeriğinde bulunan tüm maddelere fonksiyonel olarak bakıp, o bitkiyi bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Örneğin, quercetin ana etkin maddesi hemen hemen tüm bitki dünyasının %69'unda bulunan doğal antibiyotik özellikli bir maddedir. Quercetin içeriyor diye bitki dünyasının %69'unda bulunan binlerce bitkiyi gelişi güzel kullanamayız. Quercetin içeren bitkilerin yüzlercesi zehirlidir, alerjendir veya değişik rahatsızlıklara sebep olabilirler. Bu nedenle bir hastalığa karşı doğru bitkiyi bulup ortaya çıkarmak uzun yıllar araştırmayı gerektirir. Doğru bitki bulunduktan sonra, o bitkinin hangi kısımlarının nasıl hazırlanacağı ve kullanılacağı da uzun araştırmalar gerektirmektedir. Bitkilerin hazırlanmasında ve kullanılmasında miktar çok önemlidir. Az miktarda kullanılması hastalığı tedaviye yetmeyecek, çok miktarda kullanılması da hastaya zarar verecektir.

Unutmayınız, her şey zehirdir, hiçbir şey zehir değildir. Her şeyin fazlası zararlıdır. Örneğin, oksijenin miktarı yaşam için önemlidir, azı da çoğu da öldürücüdür. Bu anlamda ölçü (miktar) esastır.

Yaratılmış her şey kendi içerisinde bir denge üzerine kuruludur. İşte, bu nedenledir ki, bir bitkinin içeriğinde bulunan binlerce farklı maddenin birarada bulunması sadece ve sadece o bitkiye ve hatta o bitkinin türüne özgüdür.

Allah'ın yarattığı her bitki, bir amaç için yaratılmıştır. Nafile ve sebepsiz yaratılmış hiçbir şey yoktur. O, buyurmuyor mu **“Yeryüzünde yarattığım her şey, sizin hizmetinize sunulmuştur.”** diye? Allah'ın, kullarına gösterdiği böylesine muazzam ve muhteşem cömertliğinin karşısında, bizlere de araştırma ve inceleme görevi düşmektedir.

Goitrogenler

Değerli okuyucu, guatr ve tiroid hastalarının sıkça sordukları sorulardan bir tanesi, *“Hangi besinler guatrı ve tiroidi olumsuz etkilemektedir?”*

Bu sorunun cevabını vermeden önce, bilinmesi gereken bazı kavramları açıklamakta fayda görüyorum. Goitrogen ne demektir? Goitrogen, “goiter” kelimesinden türetilmiştir ve tiroid glandının (tiroid bezinin) büyümesi anlamına gelir. Doğal besinlerin içeriğinde bulunan bazı etkin maddeler tiroid glandı (tiroid bezi) ile etkileşmektedir. Bu etkileşim neticesinde tiroid glandı, üretmesi gereken hormonlarını üretmekte zorlanmaktadır. Bu zorlanmayı kompanse etmeye çalışan tiroid bezi, tepkisini büyüterek (irileşerek) vermektedir. Tiroid glandının büyümesine guatr, tiroid glandının çalışmasını olumsuz etkileyen (interferans) besinlere de goitrogen adı verilmektedir.

Değerli okuyucu, yeri gelmişken önemle vurgulamak istediğim bir nokta da şudur: Zayıflama ilaçlarının birçoğu tiroid glandını (tiroid bezini) olumsuz etkilemektedir. Uzun vadeli kullanılan zayıflama ilaçlarının kullanılması sonucunda kalıcı tiroid şikâyetleri gelişmiş çok sayıda hasta tanımaktayım. Ne acıdır ki, bir dönem Çin'den ihthal edilmiş olan zayıflama ilacını kullanmış insanlarımızın hemen hemen hepsinde

ya kalıcı hipertiroid ya da kalıcı hipotiroid gelişmiştir. Tanıdığım tüm bu insanlar yaşam kalitelerinin nasıl bozulduğunu büyük bir pişmanlık duygusuyla anlatıyorlardı. Hekiminize danışmadan kesinlikle zayıflama ilaçları kullanmayınız. Zayıflama konusunda içeriğini bilmediğiniz bitkisel çayları da kullanmamanızı öneririm. Çünkü zayıflama amaçlı önerilen bitkisel çay karışımlarının içeriğindeki bazı bitkiler, tiroid bezinin çalışmasını doğrudan olumsuz etkilemektedir. Sonuçta, tiroid bezine bağlı kalıcı şikâyetler ortaya çıkabilmektedir.

Unutmayınız ki, tiroid glandı metabolizmayı hızlandıran ve yavaşlatan hormonları üretmektedir. Tiroid bezinin ürettiği hormonlar insan vücudunda üretilen hemen hemen tüm hormonlarla etkileşim halindedir. Tiroid hormonlarının dengesizliğinin tüm vücudu etkilediği unutulmamalıdır. Tiroid hormonları organların çalışmasından ruh haline kadar etkin rol oynamaktadırlar.

Tekrar goitrogen besinlere dönecek olursak, bunlar nelerdir? Gerçekten tiroid şikâyetlerini tetikleyebilirler mi? Bazı sebzelerin tiroid şikâyeti olan hastalara önerilmediği veya bu sebzelere karşı ölçülü olunması bildirilir. Bu konuda yapılmış bazı çalışmalar vardır. Örneğin: *Toda T, Uesugi T, Hirai K, Nukaya H, Tsuji K, Ishida H. New 6-O-acyl isoflavone glycosides from soybeans fermented with Bacillus subtilis (natto). I. 6-O-succinylated isoflavone glycosides and their preventive effects on bone loss in ovariectomized rats fed a calcium-deficient diet. Biol Pharm Bull 1999 Nov;22(11):1193-201 veya, Liggins, J.; Bluck, L. J.; Runswick, S.; Atkinson, C.; Coward, W. A., and Bingham, S. A. Daidzein and genistein contents of vegetables. Br J Nutr. 2000 Nov; 84(5):717-25.*

Bu sebzelerin hangileri olduğuna bir bakalım:

- Brokoli
- Lahana
- Kırmızı ve kara lahana
- Brüksel lahanası
- Karnabahar
- Soya
- Ispanak
- Yerfıstığı
- Bögürtlen
- Turp
- Darı
- Şeftali

Soya Grubu

Soya grubu denilince, soya fasulyesi ve soya fasulyesinden elde edilen soya ekstreleri, soya içerikli besinler, tofu ve tempe dikkate alınmalıdır. Soya grubunun, tiroid glandının çalışmasını yavaşlattığı konusunda çalışmalar vardır. Soyanın

içerdiği genistein etkin maddesinin tiroid hormon üretimini yavaşlattığı belirtilmektedir. Tiroid peroksidaz enzimini bloke ettiği (inhibe ettiği) bazı bilim adamları tarafından savunulmaktadır. Tiroid peroksidaz enziminin görevi, iyotun tiroid hormonuna bağlanmasını sağlamaktır. Tiroid hormonuna iyot bağlanmadığı takdirde hormonal etkisini gösteremez. Soya grubu üzerine olan araştırmalarım henüz tamamlanmadığı için bu konuda sadece bazı bilim adamlarının görüşlerini belirttim. Şüphesiz ki, çalışmalarım tamamlandığında sonuçlarını açıklayacağım.

Turp Grubu

Bu grupta olan sebzelerin başlıcaları brokoli, kırmızı ve beyaz lahana, hardal, turp, karnabahar ve brüksel lahanasıdır. Bu gruptaki sebzelerin de tiroid şikâyeti olanlara önerilmediği bazı kitaplarda ve yine bazı bilim adamları tarafından savunulmaktadır. Bu görüşün savunulmasının arkasında yatan neden, belirtmiş olduğum tüm bu sebzelerin isothiocyanate etkin maddesini içermeleridir. Isothiocyanate etkin maddesinin tiroid hormon üretimini baskılama (inhibe etme, frenleme, yavaşlatma) özelliğinin olmasıdır.

Tiroid glandı yavaş çalışanların bu sebzelerin tüketiminde ölçülü olmaları gerekir. Özellikle çiğ tüketilmeleri bu hastalar için kesin olarak yanlıştır. Neden? Çünkü bu sebzeler C-vitamini bakımından çok zengin sebzeler olup, myrosinaz adı verilen bir enzim içerirler. Myrosinaz enzimi, C-vitamini tarafından kuvvetli bir şekilde aktive edilir. Myrosinaz, bu sebzelerin içeriğinde bulunan glukoz ile reaksiyona girerek, tiroid bezinin yavaş çalışmasına neden olan isothiocyanate etkin maddesinin açığa çıkmasını sağlar.

Myrosinaz enziminin bu sebzelerde bulunan glukoz ile reaksiyona girmesi ve sonucunda isothiosynate oluşması için, bu sebzelerin mutlaka doğranması, dilimlenmesi veya çiğnenmesi gerekir. Çiğnenmedikleri, doğranmadıkları veya parçalanmadıkları takdirde isothiocyanate etkin maddesinin açığa çıkması (oluşması) mümkün değildir. İşte, çiğ olarak tüketildikleri veya doğrandıkları takdirde bu sebzelerin hücrelerinin içeriğinde ayrı ayrı bölmelerde bulunan myrosinaz enzimi ve glukoz birbirlerine karışarak isothiocyanate etkin maddesinin açığa çıkma reaksiyonunu başlatmış olur.

Eğer bu sebzeler doğranmadan, parçalanmadan veya çiğ olarak tüketmemek şartıyla haşlanırsa, myrosinaz enzimi hemen inaktif olur, reaksiyon başlatamaz ve tiroid bezinin yavaş çalışmasına neden olan **isothiocyanate** etkin maddesi de oluşmaz. Öyle zannediyorum ki, kitaplarımda ve televizyon programlarında “beyaz lahana veya brokoli kürünü hazırlarken kaynamakta olan suya parçalamadan atınız” önerimin arkasında yatan nedeni burada bu şekilde açıklamış oluyorum.

Turp grubundaki sebzelerin tüketilmesi, hiçbir tiroid şikâyeti olmayan insanlarda tiroid şikâyetlerinin ortaya çıkmasını tetikler mi veya neden olur mu? Bu sorunun cevabı, hayırdır. Tiroid bezi yavaş çalışanların turp tüketiminde ölçülü olmaları gerektiğini vurgulamak isterim. Çünkü turp çiğ olarak tüketilmektedir.

Dikkat

Eğer turp grubundan veya soya grubundan sebzeleri severek ve sık sık çiğ olarak tüketiyorsanız, bir tutam (yaklaşık dört-beş gram) dereotunu o günkü öğünlerinizde eksik etmemenizi öneririm.

Dereotu

Tiroid şikâyetleri başlamak üzere olan hastaların imdadına yetişir. Eğer hekiminiz tiroid hormon düzeylerinizin takip edilmesini önerdiyse ve düzelmediği takdirde ilaca başlayacağını söylediye, hekiminize danışarak dereotu kürüne başlayabilirsiniz.

Dikkat

Dereotu kürünü uygularken, hekiminizin önerdiği tiroid ilaçlarınızı mutlaka kullanınız. Kendi kendinize ilaçlarınızı kesmeyiniz. Üç aylık hekim kontrollerini ve tahlillerinizi mutlaka yaptırınız. Hekiminiz kullandığınız tiroid ilacını tahlil sonuçlarına göre azaltabilir veya kestirebilir. Altı-yedi aylık dereotu kürünü uygulayıp nodüllerinden ve tiroid ilaçlarından kurtulmuş hastaların sayısı giderek artmaktadır.

Hamile Annelerin Dikkatine

Doğum sonrası bazı anneler, hipotiroid veya hipertiroid rahatsızlıklarına yakalanabilmektedirler. Onlara önerim doğumdan sonra zaman zaman dereotu kürünü uygulamalarıdır.

Değerli okuyucu, hamilelik dönemlerine bağlı olarak doğum sonrası gelişen tiroid şikâyetlerinin arkasında yatan neden olarak, tiroid glandının (bezinin) ürettiği kalsitonin hormonuna bağlı olarak geliştiği düşüncesindeyim. Çünkü hamilelik döneminde bebek için gerekli olan kalsiyum alımı çok fazladır. Kalsitonin hormonu, kandaki kalsiyumun kemiklere alınmasında fonksiyoneldir (görevlidir). Henüz, bu konudaki çalışmalarım tamamlanmadığı için sizlere kesin bir sonuç aktarmıyorum.

Emziren Anneler

Anne sütünün yerini hiçbir şey dolduramaz. Bebeklerin anne sütünü uzun süreli almaları çok önemlidir. Doğum sonrası dünyaya gözlerini açan bebekler çok hızlı gelişirler. Bebeklerin ilk aylarında metabolizmaları çok farklı çalışır. Henüz birçok enzimleri gelişmemiştir. Gün be gün hızlı bir gelişim içerisindeyler ve çevre şartlarına uyum sağlamakla mücadele ederler. İşte, bu gelişim ve uyum sürecinde onların en büyük desteği anne sütü olmalıdır. Günümüzün bebeklerinin birçoğu birkaç ay emdikten sonra anne sütünden mahrum kalmaktadırlar. Günümüz insanının yaşadığı stres ve ekonomik şartlar veya çoğu kez annenin çalışıyor olması, anne sütünün erken azalmasına neden olabilmektedir.

Emziren annelerin sütlerinin erken azalmasına veya “sütüm yetmiyor” diye düşünen annelerin imdadına dereotu yetişir. Dereotu kürünün nasıl uygulanacağı ayrı bir bölümde açıklanmıştır (bakınız: Anne Sütünü Artırıcı Kürler).

Emziren Anneler ve Hipotiroid

Emzirme döneminde bazı annelerde hipotiroid gelişebilmektedir. Bu durumdaki emziren anneler, hipotiroid karşı önerilen ilaçları kullanamamaktadırlar. Hipotiroid ilacını almak zorunda olduklarından bebeklerini süttten kesmek zorunda kalmaktadırlar. Bu durumda olan annelere dereotu kürünü önermekteyim. Dereotu kürü, hem sütlerini artırmakta hem de hipotiroid bağli şikâyetleri ortadan kalkmaktadır. Dereotu nasıl olsa hipotiroid problemimi çözüyormuş deyip, hekim kontrollerini ve önerilerini kesinlikle ihmal etmeyiniz. Hekiminize danışarak dereotu kürünü uygulayabilirsiniz. Unutmayınız ki, hastalık yoktur hasta vardır. Her insanda dereotu kürü %100 etkili olacaktır diye bir kural da kesinlikle yoktur. Çünkü her insanın metabolizması detayda farklı çalışır. Hekim kontrollerini ihmal etmeden dereotu kürü uygulanabilir.

Dikkat: Dereotu ve Antibiyotikler

Hekiminiz herhangi bir nedenle aşağıda isimleri belirtilmiş olan bakterilere karşı antibiyotik vermişse dereotu kürünü özellikle uygulamanızda fayda vardır. Dereotu kürü antibiyotik kullanımlarında agonist etkilidir. Agonist etki ne demektir? Agonist, karşılıklı veya aynı anda kullanımda birbirini destekleyen demektir. Agonistin tersiye antagonisttir. Antagonist, aynı anda kullanıldıklarında birbirinin etkisini azaltan veya yok eden demektir. Örneğin, etkin maddesi nitrofurantoin olan antibiyotik kullanımı önerilmişse, dereotu kürünü özellikle bu antibiyotikle beraber uygulayınız. Çünkü dereotunun içerdği **carvone**, bu antibiyotiğin etkisini artırmaktadır. Dereotu enaz onbir adet antibakteriyel özelliği olan doğal etkin maddeler içermektedir. Dereotunun etkili olduğu bakterilerden bazıları şunlardır.

- Citrobacter freundii
- Enterobacter aerogenes
- Enterobacter cloacae
- Escherichia coli
- Klebsiella pneumoniae
- Proteus mirabilis
- Proteus vulgaris
- Serratia marcescens
- Helicobacter pylori

Dereotunun içeriğinde bulunan bazı antibakteriyel özellikli etkin maddeler şunlardır:

- 2-nonanol
- Dimethylcoumaran
- Alfa-terpineol
- Anathelo
- Carvacrol
- Dipentene
- Isorhamnetin
- Safranöl

Goitrogenik Etkili Maddeler

Bazı etkin maddeler doğrudan tiroid bezinin olumsuz çalışmasına neden olmakta ve uzun müddet kullanıldığı takdirde de kalıcı tiroid şikâyetlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu maddeler, **sulfadimethoxine, propylthiouracil, potasyum-perklorat ve iopanoik asittir.**

Kortizon Kullanmak Zorunda Olanlar

Değerli okuyucu, günümüzde hekim kontrolü altında kortizon kullanmak zorunda kalan birçok hasta vardır. Romatoid artirit, ülseratif kolit, chron, ms, otoimmün hepatit ve daha birçok hastalıkta kortizon tedavisi önerilmektedir. Kortizonun belli başlı yan tesirleri gözlerde katarakt, kemik erimesi (osteoporoz) veya tiroid fonksiyonlarını olumsuz etkilenmesidir. Kortizon kullanmak zorunda olan hastalara tiroid fonksiyonlarının olumsuz etkilenmesine karşı zaman zaman dereotu kürünü uygulamalarını öneririm.

Menopozda Olan Bayanlar

Değerli okuyucu, dereotu menopoz şikâyeti olan bayanlar için mükemmel bir yardımcıdır. Menopozla bağlı ateş basması ve terleme şikâyetlerinde adeta imdada yetişir. Dereotu kürüne başladıktan birkaç gün sonra ateş basmaları ve terlemeler giderek azalmaya başlar.

Zayıflamak İsteyenler

Zayıflamak isteyenlere veya zayıflama diyeti uygulayanlara her öğünden onbeş dakika önce bir yemek kaşığı dolusu taze dereotu tüketmelerini tavsiye ederim. Dereotu, sofraya oturduğunuzda daha az yemek yemenize büyük ölçüde yardımcı olacaktır. Çünkü iştahınızın kapanmasına ve doyumluk duygusunun erken başlamasına neden olacaktır.

Helicobakter Pylori

Mide rahatsızlıklarına neden olan **helicobakter pylori** bakterisi ileri evrelerde mide kanserine de sebep olabilmektedir. Dereotunun içerdiği **safranen** etkin maddesi **helicobakter pyloriye** karşı savaşan önemli antibakteriyellerden bir tanesidir. Bu bakteriye karşı mükemmel bir destekleyici zaman zaman uygulanacak dereotu kürüdür.

Romatizma Hastaları

Dereotu, hem romatizma hastalarına yardımcı, hem de gelişecek veya gelişmekte olan iltihaplı romatizmaya karşı da önleyici ve yardımcı tedavi sunabilmektedir.

Hemeroid (basur)

Hemeroid şikâyetleriniz sık sık tekrar ediyorsa sofranızda öğünleriniz öncesi dereotu tüketimine önem veriniz. Yılda birkaç kez birer haftalık uygulayacağınız dereotu kürü hemeroid şikâyetlerinizin tekrarına karşı iyi bir önleyici güç oluşturacaktır.

Tiroid nodüllerine karşı

Değerli okuyucu, dereotu kürü tiroid hormonlarını dengeleyip sağlıklı çalışmasına yardımcı olurken, aynı zamanda nodüllerin küçülmesinde veya tamamen yok olmasında da etkilidir. Birkaç mm büyüklüğündeki nodülleri tamamen yok edebilirken, cm düzeyindeki nodüllerin sadece küçülmelerinde etkili olabilmektedir. Dereotu kürüne ek olarak, tiroid nodüllere karşı daha güçlü bitkisel kürler de vardır.

Dereotu Kürü

Bir hafta boyunca, öğünlerinize başlamadan önce tüketeceğiniz bir yemek kaşığı dolusu dereotu ilerde gelişebilecek tiroid şikâyetlerine karşı mükemmel ve mucizevi bir önleyicidir. **Bir yıl içerisinde üç-dört kez bir hafta boyunca her öğün öncesinde bir yemek kaşığı dolusu tüketmek en ideal ölçüdür.** İstenirse dört-beş ay boyunca ara vermeden her gün sabah, öğle ve akşam yemeklerinden önce bir yemek kaşığı dolusu tüketilebilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Çekirdekli Siyah Kuru Üzüm

Özellikleri: Sedefe bağlı kaşıntılara karşı • strese bağlı kaşıntılara karşı • alerjiye bağlı şiddetli kaşıntılara karşı • alerjiye karşı direnç kazandırıcı • ani gelişen kaşıntılara karşı

Değerli okuyucu, üzüm çekirdeği üzerine olan çalışmalarım uzun yıllar öncesine dayanmaktadır. Yaklaşık yirmi yıldan beri araştırıyorum. Zaman zaman üzüm çekirdeği üzerine yazılar okuyorum veya sohbetlerde üzüm çekirdeğinin faydalarından ve özelliklerinden bahsediyorlar. Son yıllarda üzüm çekirdeği ekstraları veya çekirdekleri mağazalarda satılmaya başlandı. Birçok rahatsızlık için önerildiğini görüyorum. Ancak, kitaplarıma kendi tarafımdan araştırmadığım hiçbir bilgiyi almıyorum.

Herhangi bir bitki veya doğal ürün hakkında duyduğum veya okuduğum hangi özellik olursa olsun mutlaka kendim araştırıp ortaya koyarım. Çoğu zaman, bir bitki hakkında yazılmış önemli bir bilgiyi kendim aynı bitkide araştırdığım zaman bulamıyorum. Benim söz konusu bitkinin özelliğini araştırmalarım esnasında bulamamış veya görememiş olmam şüphesiz ki o bitkide bahsedilen özellik yoktur anlamına gelmez. Ancak şu noktayı da belirtmek isterim ki, çoğu zaman araştırmalarımın neticesinde benim bulduğum bir sonuç çok daha önceden başkaları tarafından bulunmuş olabiliyor. Bu takdirde de kitaplarıma bu türden bilgileri zaten biliniyor diyerek almıyorum.

Çok ender olarak daha önceden başkaları tarafından da bulunmuş bir bilgiyi kitabıma alıyorum. Bu sadece ilgili bitkinin hazırlanış şeklinin, eksik veya yetersiz olduğu durumlarda gerçekleşmektedir. Örneğin, söz konusu bitkinin demleme süresi yanlış önerilmiş oluyor veya türü belirtilmemiş oluyor veya da bitkinin kullanılmaması gereken kısımları belirtilmemiş olabiliyor. Kısaca, kür olarak hazırlanış ve tüketim şekli eksik, yetersiz veya da hiç belirtilmemiş olabiliyor.

Değerli okuyucu, size burada üzüm çekirdeğinin tek bir özelliğinden bahsedeceğim. Belki, bunu az bulabilirsiniz. Veya basit de bulabilirsiniz. Ancak, insanın sağlığı bozulmaya görsün, en basit bir rahatsızlık tüm yaşam kalitesini bozar, verimlilik düşer, dikkat dağınık. Çare, kısa sürede bulunamaz ise, endişe duygusu da gelişmeye başlar. *“Acaba, bende çaresiz bir dert mi var?”* sorgusu başlar. Bu sorgulama ve tereddüt stresi tetikler. Psikoloji olumsuz etkilenmeye başlayabilir. Stres, mevcut şikâyeti daha da hızlandırır ve artırır.

Bir sedef hastası, *“Hocam, sedefin kesin tedavisi yok biliyorum, Allah rızası için, beni şu kaşıntılardan kurtaracak bir öneriniz de mi yok? Artık, dayanamıyorum, çalışmıyorum. Uyku bana haram oldu. Yorgun ve bitkinim. Antihistamin kullanıyorum fayda etmiyor. Birkaç farklı antihistamin denedim onlar da fayda etmedi.”* diye belirtti. Bilmeliyiz ki antihistamin ilaçlarının bazıları yorgunluğu daha da

artırabilir. Değerli okuyucu, bu insanın çektiğini düşünebiliyor musunuz? Sedefe bağlı kaşıntı zor bir çiledir. Hele hele strese bağlı olarak gelişmiş kaşıntılar.

Alerjiye Karşı Direnç Kazanmak

Bazı insanlar alerjiktir. Gün içerisinde yedikleri herhangi bir şey onlarda kaşıntıya sebep olabilir. Kendilerine nelerin alerji yaptığını zamanla öğrenmişlerdir. Onlardan uzak dururlar. Bu sayede rahat ederler. Ancak, günümüzde tükettiğimiz ambalajlı besinlerin hemen hemen hepsi alerjiyi tetikleyebilecek katkı maddeleri içermektedir. Birçok sebze artık **hibrid tohum** (melez) olarak adlandırılan **ebter tohumdan** üretilmektedir. Transgen tohumlardan (ebter tohum) veya hibrid tohumlardan (ebter tohum) elde edilen sebzelerin alerjik reaksiyonları ortaya çıkardığı bir gerçektir.

Doğal tohumlarsa (ebter olmayan tohumlar), bağışıklık sistemimizi hem daha fazla güçlendirmektedirler, hem de etkin maddeler bakımından daha zengindirler. Hibrid tohumlar, hastalıklara karşı önleyici ve koruyucu etkin maddelerin birçoğundan yoksundurlar ve de karmaşık yapılı doğal dengeyle uyumlu olmayan polyphenol grupları içermektedirler. Bu polyphenol grupların insan metabolizması üzerinde nasıl etki gösterebileceği konusunda hiçbir bilgiye de sahip değiliz. Bu anlamda teknolojinin sunduğu rahatlık ve konfor günümüz insanın doğal beslenme ve doğal yaşam kalitesini bozmakta ve sonuçta sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Tüm bunlara ek olarak soluduğumuz havanın artan kirliliği de alerjiye olan yatkınlığımızı artırmaktadır. Eğer, vücudumuzu allerjiye karşı güçlendirmek istiyorsak, taze olarak ezilmiş üzüm çekirdeği tüketimi adeta bir mucizedir. Zaman zaman uygulanacak bu kür, alerjiye karşı korur, önler ve direnç kazandırır. Alerjiye sebep olan başlıca faktörler arasında

- yanlış beslenme
- çevremizde kullandığımız veya solduğumuz kimyasallar
- bağırsak bozuklukları
- stres
- asidik stres
- ağızda diş dolgusuna bağlı pil
- inek sütü
- polen ve güneş
- ev tozları ve akarlar
- küflü peynir çeşitleri
- yaşam ortamındaki rutubetli duvarlar
- hayvan tüyleri
- mobilyalarda kullanılan formaldehid

bulunmaktadır. Bu saydıklarım, uzman hekim tarafından ve alerji testi neticesinde belirlenebilir ve kolaylıkla önlemi alınır tedavi edilebilir.

Bir Anım

Uzun zamandır görmediğim bir tanıdığım, benimle görüşmek istediğini ve acil olduğunu söyledi. Kendisine randevu verdim. Oldukça heyecanlıydı. Gelir gelmez anlatmaya başladı. Öncé ellerini ve avuçlarını gösterdi. Parlak kırmızı renkli nokta nokta çok sayıda iltihapsiz toplu iğne başından biraz büyük kızarıklıklar vardı. Bazı kızarık noktalar birleşmiş mercimek büyüklüğüne ulaşmıştı. Göğüs kısmında da sayıları beş-altı adet kırmızı renkli kızarıklıklar bulunuyordu. Ayaklarının kenarlarını ve topuk çevresini de aynı kırmızı renkli mercimek büyüklüğünde kızarıklıklar sarmıştı. Hekime gittiğini ve kendisine antihistamin ile rahatlatıcı ve de gerginliği alıcı hafif bir antidepresan verdiğini anlattı. Bir haftadır ilaçlarını kullandığı halde yayılmanın ilerlediğini anlatıyor, hem panik hem de stres yapıyordu.

Bana yardımcı ve destekleyici olarak bitkisel bir şey önerip öneremeyeceğimi sordu. Hekiminin henüz kesin emin olmamakla beraber “*liken*” adı verilen hastalıktan şüphelendiğini, eğer bir hafta daha geçmez veya mevcut tedaviye cevap vermezse, yaklaşık 40 mg kortizon tedavisine başlayacağını anlattı.

Kendisine bir müddet şeker tüketimini tamamen kesmesini ve günde iki kez aç karnına yirmi-yirmibeş tane kuru siyah üzüm çekirdeğini havanda ezip bekletmeden, ağızda bir miktar daha çiğneyip tüketmesini önerdim. Ancak, kuru siyah üzümün sadece çekirdeklerini çıkarıp tüketmesini, etli kısmını tüketmemesini söyledim. Aradan üç gün geçtikten sonra tekrar geldi. Parlak kırmızı renkli çok hafif tümsekli kızarıklıkların sönmeye başladığını ve bazılarının da tamamen yok olduğunu büyük bir mutlulukla anlatıyordu.

İş çıkışı, elli yaşlarında bir arkadaşımın ziyaretine gitmiştim. Sohbetimiz esnasında hemen hemen her akşam güneş battıktan sonra, sadece her iki el parmaklarında yaklaşık yarım saat süren kaşıntılarının olduğunu, sonra da tamamen geçtiğini, fakat düzenli olarak her akşam vakti bu durumu yaşadığını anlatmıştı.

Kendisine birkaç gün siyah üzüm çekirdeği kürünü uygulamasını önerdim. Aradan geçen bir ay sonra ofisime uğrayıp teşekkür etti. Kullandığının ertesi gününden sonra bir daha elleri kaşınmamış.

Siyah Kuru Üzümün Raf Ömrü Çok Önemlidir

Üzüm çekirdeğinin gücünden faydalanabilmek için, raf ömrünün bir yılı geçmemiş olması gerekir. Eğer, satın alacağınız siyah kuru üzüm çekirdeklerinin raf ömrü bir yılı geçmiş ise, amaca uygun değildir. Çekirdekli kuru siyah üzümün raf ömrünü doldurup doldurmadığını nasıl anlayabiliriz? Bunun için yapılacak iş oldukça basittir. Satın almadan önce, bir-iki tane çekirdekli siyah üzümün ağzınıza alınız ve dişlerinize zarar vermeden dikkatlice çekirdeklerini çatlatınız. Ve çiğnemeye devam ediniz. Raf ömrünü doldurmamış çekirdeklerin hafif buruk tadı ağıza çıkar. Çekirdeği çiğnerken hafif buruk tad alınamıyorsa, bir yıldan fazla rafta beklemiş demektir ve amaca uygun değildir.

Dikkat

Kaşıntıya karşı kullanılacak üzüm çekirdeklerinin taze olarak ezilmesi gerekir. Önceden hazır olarak ezilmiş üzüm çekirdeklerinin etkisi hemen hemen yok denecek kadar azdır.

Dikkat

Üzüm çekirdeklerini dişlerinle kırmayınız. Dişlerinize zarar verebilirsiniz. Bunun için havan kullanabilirsiniz.

Dikkat

Kullanılacak siyah kuru üzümlerin mutlaka iri çekirdekli olanlarını tercih ediniz. Bazı gösterişli kuru siyah üzümlerin çekirdekleri küçüktür ve dişler arasında kolayca kırılabilmektedir. Böyle olanları tercih etmeyiniz. Gösterişli iri etli siyah kuru üzümlerin çekirdekleri hem küçük hem de faydaları yok denecek kadar azdır. Hem de iki kat daha pahalıdır. Hem kesenize zarardır hem de faydası yok denecek kadar azdır. Küçük boy siyah kuru üzümlerin çekirdekleri genelde iridir. Satın almadan önce birkaç tanesini parmaklarınızın arasında ezmeye çalışarak, çekirdeklerinin iri olup olmadığını kontrol ediniz.

Şeker Hastaları

Şeker hastasıysanız önerdiğim siyah kuru üzümü tüketmemeniz gerekir. Ayrıca, şeker hastalarının kaşıntıları kan şekerinin yükselmiş olmasından da kaynaklanabilir. Mutlaka hekiminize danışınız. Şeker hastalarının kan şekerleri normal seviyedeysen ve aynı zamanda sedefe veya strese bağlı kaşıntıları varsa ne yapabilirler?

Bu durumda olan şeker hastaları, siyah kuru üzümlerin çekirdeklerini ayırarak çıkarabilirler. Etlerinden ayrılmış siyah üzüm çekirdeklerini havanda ezerek bekletmeden ağızlarına alırlar çiğneyip yutarlar.

Kür 1: Sedefe bağlı şiddetli kaşıntılar

Öğleden evvel ve öğleden sonra olmak üzere günde iki defa aç karnına yirmi-yirmibeş adet üzüm çekirdeği havanda taze olarak ezilir. Havana her defasında iki-üç adet çekirdekli kuru üzüm atılarak ezilir. Ezilmiş olan iki-üç adet çekirdek kaşık yardımıyla ağza alınarak bir miktar çiğnenir ve yutulur. Bu küre on gün devam edilir. İleri dönemlerde gerek duyulduğunda onar günlük kürler halinde tekrarlanabilir.

Kür 2: Alerjiye karşı direnç kazanmak

Alerjiye karşı vücudunuza direnç kazandırmak istiyorsanız, zaman zaman, dört-beş gün arayla arka arkaya şu kürü uygulayınız: Günde iki kez, aç karnına yirmi-yirmibeş tane siyah kuru üzüm çekirdeğini havanda ezip bekletmeden tüketiniz. Alerjik bir bünyeye sahipseniz veya alerjiye karşı yatkınlık gösteriyorsanız bu kürü ayda bir defa dört-beş gün uygulayabilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Havuç – Kuru İncir

Özellikleri: Sebebi bilinmeyen (idyopatik) yorgunluk veya halsizlik şikâyetlerine karşı

Değerli okuyucu, birçok insan tanıdım kendisini sürekli yorgun ve bitkin hisseden. Hekim kontrollerini yaptırdıkları halde bir türlü teşhis konulamayan veya şikâyetlerinin sebebi bulunamayan, anormal hiçbir bulgusu olmayan, fakat sürekli kendilerini yorgun hissedenler.

Bu kişiler iç hastalıkları uzmanlarına gitmişler, kontrol edilmemiş organları kalmamış, tüm kan tahlilleri normal, anemi şikâyetleri de yok. Mutlaka psikosomatiktir deyip, psikiyatriye yönlendirilmişler. Psikiyatride de herhangi bir bulgu yok. Hasta depresyonda da değil. Sebebi bilinmeyen (idyopatik) yorgunluk ve halsizlik hastanın tüm yaşam kalitesini etkiliyor. Verimli çalışmıyor. Ev işlerini yapmakta zorlanıyor.

Bu durumda olan hastalara öncelikle havuç-incir kürünü öneriyorum. Başarı oranı çok yüksek olan bu kürü önerdiğim hastalar, birkaç gün sonra yıllardır sebebi bilinmeyen yorgunluklarının ortadan kalkmaya başladığını gözlemleyebilmektedirler. Yirmi gün uygulanan bu kür sebebi bilinmeyen kronik yorgunluğa veya kronik halsizlik şikâyetlerine karşı adeta mucizeler yaratmaktadır.

Kuru incir ve havucun ayrı ayrı hazırlanması en önemli detaydır. Bugüne kadar çok sayıda bitkisel kür geliştirdim. Bazen iki, bazen de üç bitkinin beraber hazırlanması gerekiyordu. Bazen iki bitkiyi aynı anda hazırlamanız gerekebilir. Bazen de üç bitkiyi aynı anda kaynatmanız gerekebiliyor. Bu kitapta farklı şikâyetlere karşı birkaç tane beraber hazırlanması gereken kür bulacaksınız. Örneğin, kereviz-maydanoz kürü gibi. Veya maydanoz-limon-sarımsak kürü gibi. Bu kürleri hep aynı kap içerisinde hazırlamanız gerekiyor.

Sebebi bilinmeyen kronik yorgunluğa karşı incir-havuç kürünün çok iyi gelebileceğini bulmuştum. Ne var ki, arzu ettiğim sonucu bir türlü alamıyordum. İncir ve havuç seçimi doğru idi, ancak hazırladıktan sonra yaptığım analizler beni istediğim sonuca götürmüyordu. Önce kuru inciri on dakika kaynatmam gerekiyordu, daha sonra da üzerine havuç ilave ederek on dakika daha kaynatmam gerektiğini biliyordum. Çünkü yaptığım analiz ve hesaplamalar böyle hazırlamamı şart koşuyordu.

Ancak, istediğim sonucu alamıyordum. Tekrar tekrar yaptığım analizlerde, analiz sonuçları ile önceden hesapladığım sonuçlar arasında uçurumlar vardı. Bir türlü örtüşmüyorlardı. Bir yerde yanlış yapıyordum. Beni gerçekten çok yoruyordu. Ara verip, aylar sonra tekrar hesaplayıp, havuç-incir karışımının tüm kimyasını tekrar gözden geçiriyordum. Hep başarısızlıkla sonuçlanıyordu. Sonunda bu konudaki çalışmamı başarısız olarak kapattım.

Doksanlı yılların başlarında başlamıştım araştırmaya. İki yıl içerisinde tekrar tekrar dönüp inceledim, hep başarısızlıkla sonuçlandı. Zannediyorum doksandört yılının sonlarına doğru araştırmayı sonlandırdım. Bir daha bu konuya geri dönmedim. Kesin olarak inanıyordum ki, bunun çözümü vardı. Ancak, ben doğru soruyu soramıyordum. Daha doğrusu doğru soruyu sormak aklıma gelmiyordu. Ta ki, 2003 yılının Nisan ayında farklı bir konu için eski notlarımı tekrar karıştırana kadar.

Bir anda neden havuçla inciri ayrı kaplarda hazırlamadığımı sordum kendime. Ayrı kaplarda hazırlayıp sonra karıştırmak? Acaba, doğru soru bu olabilir miydi? İsteksizdim. Çünkü beni gerçekten yormuştu. İstemiye istemiye başladım. İnciri ve havucu ayrı ayrı kaplarda hazırladım. Ilıdıktan sonra her ikisini de karıştırdım. Yine istemeye istemeye kimyasını analiz etmeye başladım. Sonuç, tam istediğim gibi çıkmıştı. Çok fazla heyecanlandığımı söyleyemem. Çünkü havuç da, incir de benim için yeni bir şey değildi. Her ikisinin de kimyasını yıllar öncesinden biliyordum. Sadece, bu ikilinin hazırlama şekli farklı olmalıydı.

İtiraf etmeliyim ki, ayrı ayrı kaplarda hazırlayıp sonra karıştırma fikri ilk aklıma geldiğinde beni heyecanlandırmamıştı. Sonunda sonuçlar örtüştüğünde de heyecanlanmamıştım. Aradan birkaç hafta geçtikten sonra mutluluk hissetmeye başlamıştım. Değerli okuyucu, belki sonuca gidiş çok basit ve kolay gibi gelebilir, ancak en zor soruların en basit sorular olduğunun da bilincindeyim.

Kür: Genel yorgunluk ve halsizliğe karşı

Kullanılacak olan malzemeler, iki adet büyük havuç ve yirmi adet kuru incirdir. Her ikisinin de ayrı kaplarda hazırlanması şarttır. Yarım litre klorsuz suyu tencerede kaynatınız. Su kaynadıktan sonra içerisine iki adet taze ve gevrek olan iri havucu dört-beş cm uzunluğunda doğrayıp ilave ediniz. Ağız kapalı olarak yirmi dakika kısık ateşte kaynatınız. Farklı bir kaptaki yarım litre klorsuz suyu kaynatınız. Su kaynadıktan sonra içerisine yirmi adet kuru inciri bıçakla bir kez kesip ilave ediniz. Ağız kapalı olarak onbeş dakika kısık ateşte kaynatınız ve ılımaya bırakınız.

İki ayrı kaptaki hazırlanan incir ve havuç haşlama sularını, çok fazla ılımadan karıştırınız. Tencerenin dibinde kalan incirlere kaşıkla bastırarak içeriğindeki suyu da alınız. İncir-havuç haşlama suyunu temiz bir şişeye doldurunuz ve buzdolabında koruma altına alınız. Yirmi gün boyunca, her gün sabah kahvaltısından on-onbeş dakika önce aç karnına bir su bardağı içiniz. Yirmi günlük kürü tek bir defada hazırlamayınız. Saklama şişesi boşaldıkça taze hazırlayınız. Yirmi gün tamamlandıktan sonra bir hafta ara veriniz. Bir hafta aradan sonra aynı kürü yirmi gün olarak tekrarlayınız.

Not: Kuru inciri kaynatmadan önce, dışındaki beyaz pudra şekerini soğuk su altında yıkayınız.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Patates

Latince : Solanum tuberosum

İngilizce : Potato

Almanca : Kartoffel

Özellikleri : Yanıklara karşı • hipoglisemiye karşı • gün içerisinde ani kan şekeri düşüşü yaşayanlara yardımcı • kronik yorgunluğa karşı

Patatesin yüzellinin üzerinde türü vardır. Avrupa Birliği'nde patates, pişirilme esnasında gösterdiği tepkiye göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Bu dört farklı kategori A, B, C ve D olarak sınıflandırılmıştır. Satışa sunulan patates poşetlerinin üzerinde bu dört harften biri veya ikisi beraber kullanılarak satışa sunulur.

Patatesin pişirilmesi esnasında parçalanmadan (çatlamadan) kalması nişasta oranının düşük olması demektir. Haşlanırken veya kızartılırken şekilleri bozulmaz.

Değerli okuyucu, patateste karmaşık ve kompleks yapılı karbonhidrat çeşitleri bulunur. Bu karbonhidratların bazıları kan şekere (glikoz) dönüşümde adeta bir inhibitördür ve halen üzerinde çalıştığım bir konudur. Nasıl oluyor da bir karbonhidrat kan şekerinin hızlı yükselmesinde frenleyici etki gösterebiliyor? Şüphesiz ki, bu karmaşık ve kompleks yapılı karbonhidratların fonksiyonel ve yardımcı etkin maddeleri de bulunmaktadır. Fonksiyonel ve yardımcı etki maddelerin hangileri olduğunu belirlemeden sonuca gitmek mümkün değildir. Patatesin nişasta bakımından çok zengin olmasına rağmen (unutmayınız, nişasta vücuda alındıktan sonra şekere dönüşür) içeriğinde şeker hastalığını tedavi edici ve kan şekerini dengeleyici etkin maddeler bulunduğuna inanıyorum. Şu sıralar yoğun bir şekilde bu konu üzerine de çalışmaktayım. Kesinlikle, buradan şeker hastaları tedavilerinde patates tüketmelidir sonucunu çıkarmayınız. Patatesin bu konuda yardımcı olabilmesi için öncelikle içeriğinde bulunan etkin maddelerin tanımlanması gerekmektedir. Tanımlandıktan sonrada hazırlama ve uygulama şeklinin belirlenmesi gerekir. Belki de bu etkin maddelerin etkili olabilmesi için ikinci bir bitkinin kullanım desteğine ihtiyaç olabilir.

Gün içerisinde kan şekeriniz mi düşüyor? Bu duruma mükemmel yardımcı bir çözüm, öğle yemeklerinize başlamadan önce bir adet orta boy haşlanmış patates tüketmektir. Eğer gün içerisinde sık sık kan şekeriniz düşüyorsa, sabah kahvaltısında da bir adet orta boy haşlanmış patates tüketerek güne başlayabilirsiniz.

Bir hasta telefonla arayarak patatesin yanıklara karşı çok iyi tedavi edici gücünün olduğunu söylemişti. *“Eğer, fırsat bulursanız patatesin bu özelliğini araştırınız”* demişti. Kendilerine teşekkür ederek, ilk fırsatta patatesin bu özelliğini araştıracağımı söylemiştim. Yaptığım araştırmada kolayca sonuca gidebildim, çünkü hedef (aradığınız özellik) önceden belirlenmişti. Kendilerine buradan Allah razı olsun diyorum.

Yeri gelmişken kısaca yanıklar hakkında bilgi vermek istiyorum. Yanıkların değerlendirilmesinde derecelendirme yapılmaktadır. Bunlar, birinci, ikinci ve üçüncü derece yanıklar olmak üzere sınıflandırılmaktadır.

- **Birinci derece yanıklarda**, sadece epidermin etkenle temas eden üst kısmı yanmıştır, dermis etkilenmemiştir; genellikle üç ile yedi günde iyileşirler. Kalıcı iz bırakmazlar. Güneş yanığı birinci derece yanığa en tipik örnektir. Belirti ve bulguları: Cildin yanan kısmı kızarıktır. Ağrı-acı vardır. Gerginlik olabilir.
- **İkinci derece yanıklarda**, epidermis ile dermisin bir kısmı yanmıştır, cilt altı dokular etkilenmemiştir; birinci derece yanıklarda görülen ağrı, gerginlik daha fazlasıyla mevcuttur. Isının etkisiyle cilt altında su kabarcıkları (bül) oluşur. Derinliğine göre ikiye ayrılır.

YÜZEYSEL İKİNCİ DERECE YANIKLAR: Sadece dermisin üst kısmı etkilenmiştir. Çok ağrılı ve dokunulduğunda aşırı hassastır. Deri nemli, pembe renkte ya da kırmızı beneklidir, basıldığında soluklaşır. Su kabarcıkları vardır. On ile yirmi günde kendiliğinden iz bırakmadan iyileşirler.

DERİN İKİNCİ DERECE YANIKLAR: Dermisin tümü etkilenmiştir. Su kabarcıkları(büller) vardır. Genellikle cilt kurudur, kırmızı benekler yaygın ve beyaz alanlarla karışmıştır, basıldığında benekler soluklaşmaz. İyileşme haftalar sürebilir, iz bırakabilirler. Su kabarcıkları patlatıldığında veya derisi soyulduğunda kolaylıkla enfekte olup üçüncü derece yanığa dönüşebilirler.

- **Üçüncü derece yanıklara**, kalınlaşma yanıkları da denilir. Epidermis, dermis ve cilt altı dokular etkilenmiştir; deri etkilenme derecesine göre kavrulmuş ve kayış gibi sert, soluk veya kurudur. Tromboze venler incelmış ve şeffaflaşmış deri nedeniyle görülebilirler. İyileşme çok iyi bir yanık servisi olan hastane bakımıyla uzun sürede ve skar bırakarak mümkündür. Çoğu kez geniş yanıklar deri grefti (nakli) gerektirir. Dermis ve altındaki dokuların etkilenme derecesine göre belirti ve bulgular farklılık gösterir.

Hafif 3.derece yanıklarda sadece epidermis açılır ve cilt altı görülür; dolayısıyla dermis mikroorganizmalara karşı korumasız kalmıştır; ağrı fazladır.

Orta 3. derece yanıklarda dermis harab olmuştur.

Ağır 3. derece yanıklarda kemiklere kadar tüm tabakalarda harabiyet oluşur; bu duruma aşırı sıvı ve elektrolit kaybı da eşlik eder. Yine ağır yanıklarda doku kayıpları olmadan deri tümüyle kayış gibi sertleşebilir.

Kür 1: Yanıklara karşı

Birinci ve ikinci derece yanıklarda yanık bölgenin büyüklüğüne göre bir veya birkaç çığ patatesi yıkayıp soyduktan sonra ince rendeyle rendeleyip yanık yere boş yer kalmayacak şekilde yerleştiriniz. Ortalama oniki saat bekletiniz.

Bir veya ikinci uygulamada yanık yerde herhangi bir iz kalmadığını ve hızla iyileşebildiğini hayretle gözlemlemek mümkündür. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Dikkat

Üçüncü derece yanıklarda ve derin ikinci derece yanıklarda kullanılmamalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Taze Sıkılmış Soğan Suyu

Özellikleri: Ülseratif kolite karşı • iltihaplı sivilceleri yok edici

Değerli okuyucu, ülseratif kolit hastalığını uzun yıllardan beri çeken çok sayıda insan tanıdım. Bazılarının durumu o kadar zordu ki, yaşam kalitelerinden eser kalmamıştı. Bazılarının durumu sosyal yaşamın tamamen dışında gelişmişti. Birçoğu işini bırakmak zorunda kalmış veya mesleğini yapamaz duruma gelmişti. Öyleleri vardı ki, evlilikleri sonlanmıştı.

Ülseratif kolit hastaları dönem dönem akut duruma girerler. Akut dönemde (alevlenme dönemi) gün içerisinde yirmi-otuz kez dışkılamaya gitmek zorunda kalabilirler. Onlar için misafir ağırlamak veya misafirliğe gitmek bir azaptır. Kısaca sosyal yaşam onlar için adeta yoktur. Evlerinden dışarı çıkamazlar. Günler süren alevlenme dönemi tedavisinden sonra günlük dışkılama sayısı beş-altıya düştüğü zaman tekrar başa dönmüş olurlar. Bu hastalıktan muzdarip kişilerin yaşam kaliteleri çok bozulur. Anemi, kanamadan dolayı birçoğunun ortak şikâyetleri arasındadır.

Ülseratif Kolit (Colitis Ulcerosa)

Ülseratif kolit kalın bağırsak iç yüzeyinin bilinmeyen nedenlerle kendiliğinden iltihaplanması olarak tarif edilen bir hastalıktır. Kalın bağırsak mukozasının genellikle yüzeyi iltihaplanır, ödem oluşur ve ülser (yara) dönüşür ve hafif kanamalı şekilde kendini belli eder. Hastalığın tipik belirtisi kanlı feçes, ishal ve karın ağrısıdır. Dışkı yoluyla kan kaybedilmesi, kanamanın yanı sıra şiddetli ishal, kilo kaybı, karın ağrıları ve ateşle ortaya çıkan ülseratif kolit hastalığının mutlaka ciddiye alınması ve tedaviye başlanması gerekir. Aksi halde kalın bağırsak kanserine yakalanma riski artmaktadır. Kalın bağırsak iç yüzeyinin bilinmeyen nedenlerle kendiliğinden iltihaplanması olarak tarif edilen ülseratif kolit, kalın bağırsak yüzeyinde geniş yaraların açılmasına ve bu yaralardan da kan, protein ve diğer değerli vücut salgılarının kaybına yol açmaktadır.

Bu hastalıkta genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin etkileri olduğu düşünülür. Bu faktörler arasında en çok tartışılanlar sigara ve alkol kullanımı, aşırı şeker tüketimi, doğum kontrol hapları ve bazı enfeksiyon hastalıklarıdır. Olayın bağışıklık sisteminin henüz çözülemeyen bir bozukluğundan ileri geldiğini savunan birçok bilim adamı vardır. Muhtemelen bağırsak yüzeyinde bağışıklığı sağlayan hücrelerin normalde reaksiyona yol açmayan mikroorganizma veya kimyasal maddelere karşı başlayan reaksiyonlarının aşırılaşması gibi bir durum söz konusu olabilirse de henüz hastalığın sebebi bilinmemektedir.

Kalıtsal mıdır?

Gerek ülseratif kolit gerek Crohn Hastalığı bazı ailelerde sıkça görülür. Hastaların %20 kadarında birinci derece akrabalar da hastalıktan etkilenir. Buna karşın günümüze kadar belirlenmiş genetik bir geçiş yoktur.

Ülseratif Kolit ve Kanser Riski

Uzun yıllar ülseratif kolit hastalığı olanlar, kalın bağırsak kanseri yönünden risk altındadırlar. Kanser riskini artırması ülseratif kolit hastalığının çok iyi takip edilmesini gerektiriyor. Ülseratif kolitin başlangıçta, hastanın sağlam bir kişiye göre biraz daha yüksek bir oranda kalın bağırsak kanseri riski taşımasına neden olduğuna işaret eden bilim adamları, ülseratif kolitin on-onbeş yıl devam etmesini takiben bu riskin giderek arttığını belirtmektedirler. Bu nedenle ülseratif kolit hastalarının düzenli olarak kolonoskopi ile takip edilmeleri yani bağırsağın iç yüzünün görüntülenmesi anlamına gelen bu yöntemle izlenmeleri önemlidir.

Ülseratif Kolitin Komplikasyonları

Komplikasyonlar bağırsak kanalını ilgilendiriyorsa lokal (bölgesel); bağırsak kanalı dışında diğer organları veya tüm vücudu ilgilendiriyorsa sistemik (ekstraintestinal) denir.

Lokal Komplikasyonlar

Derin ülserlerden meydana gelen ciddi kanamalar, bağırsak delinmesi, bağırsağın genişlemesi (toksik megakolon, toksik dilatasyon) gerek ülseratif kolit gerekse Chron hastalığında görülen en belirgin lokal komplikasyonlardır. Bu lokal komplikasyonlardan en ciddi olanı toksik megakolondur. Karında, ani olarak gelişen ileri derecede şişme, ateş, kabızlık ve genel durum bozukluğu bu komplikasyonun habercisidir. İnflamasyonun tüm kalın bağırsak duvarını tutması sonucu, kalın bağırsak inceler ve genişler. Her an delinebilir. Bu nedenle acil cerrahi girişim gerekebilir.

Sistemik (ekstraintestinal) Komplikasyonlar

Bağırsaklarda gelişen inflamatuvar olaylar sonucu salgınanan maddeler uzak organları da etkiler. Ateş, kilo kaybı, güçsüzlük ve iştah azalması bunların başında gelir. Düşük oranda olsa da bazı hastalarda eklem, deri, göz ve karaciğer rahatsızlıkları gözlenebilmektedir.

Ülseratif Kolit Tedavisi

Ülseratif kolitin tedavi seçeneğindeki ilk adım ilaç tedavisidir. Ancak verilen ilaçların miktarı, tedavi güçleri ve kullanma süreleri arttıkça, ağır yan etkilerinin de o oranda artacağına dikkat çeken uzmanlar, şu uyarılarda bulunuyor:

“Örneğin, kortizonun yan etkilerine bağlı olarak, şeker hastalığı, mide ülseri delinmesi, yüksek tansiyon, katarakt, kas incilmesi, kemik erimesi, pankreas iltihaplanması gibi ölümcül yan etkiler gelişebilir. Hastaların kendilerine verilen tüm ilaçların yan etkilerini önceden bilmeye ve istedikleri anda ilaç tedavisini terk etmeye, ilaç tedavisinin alternatifleri konusunda bilgi edinmeye hakları vardır. Bu nedenle de hastaların ancak belirli sürelerle bu ilaçları kullanmaları ve eğer cevap alınamıyorsa yine uygun bir süre organ nakli yapıldığında da kullanılan bağıışıklığı baskılayıcı ilaçlara geçilmesi doğru olur. Eğer yine cevap alınamazsa, bu hastaların cerrahi olarak tedavi edilmeleri gereklidir. Ayrıca bu ilaçları kullanan kişilerde böbrek

yetmezliği gelişme ihtimali olduğu da unutulmamalıdır. Hastalar, ilaçların tüm yan etkilerini ve potansiyel risklerini kendilerine bu ilaçları veren hekimlerle mutlaka tüm detaylarıyla açık açık tartışmalıdır. “

Kür 1: Ülseratif kolit hastaları için

İki hafta boyunca, haftada üç kez öğle yemeklerinden iki saat sonra bir tatlı kaşığı taze sıkılmış yemeklik soğan suyu içilir. İlk birinci haftada şikâyetlerin büyük oranda azaldığı gözlemlenir. Birinci haftada rahatlama hissetmeyen ülseratif kolit hastalarına kürü sonlandırmalarını öneririm. Unutulmamalıdır ki, her ülseratif kolit hastası aynı besine karşı aynı olumlu tepkiyi verecek diye bir kural yoktur. Bir ülseratif kolit hastasının rahatlıkla tükettiğı bir besin maddesi bir başka ülseratif kolit hastasında olumsuz etki gösterebilmektedir. Genel bir kural olmasa da, ülseratif kolit hastalarının ortak paydada buluştuğı besin az yağlı pişirilmiş patates yemeğidir.

Kür 2: İltihaplı sivilcelere karşı

Vücudun değişik bölgelerinde ucu sarı iltihaplı sivilcelere karşı yemeklik soğan suyu mükemmel bir kurutucudur. Bu sivilcelerin uç kısmı sarı ipliksi iltihaplı görünümündedir. Zaman zaman kaybolur, zaman zaman tekrarlayarak çıkarlar. Bu türden sivilcelerin üzerine pamuğa damlatılan birkaç damla taze sıkılmış kuru soğan suyunu iki-üç dakika üzerinde bekleterek etki ettiriniz. Bir hafta boyunca günde iki kez, altı saat arayla uygulayınız.

Not: *Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.*

Kereviz – Maydanoz

Özellikleri : Sertleşme problemi yaşayan erkeklere yardımcı

Değerli okuyucu, “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabımın kerevizle ilgili bölümünde aynen şu satırları yazmıştım:

Roma İmparatorluğu döneminden beri kerevizin iktidarsızlığa karşı etkin rol oynadığı savunulmaktadır. Günümüzde de bunun böyle olduğuna inananlar ve savunanlar vardır. Avrupa’da ve Amerika’da internet üzerinden yayınlanmakta olan bazı sağlık sitelerinde kerevizin iktidarsızlığa karşı etkili olduğu belirtilmekte ve kereviz ekstresi tabletleri satılmaktadır.

Çoğu zaman şikâyetlerimizi doğru anlatamadığımız için uygun kürü de seçmekte zorlanmaktayız. Örneğin, kişi uykusuzluk şikâyetim var deyip uykusuzluğa karşı önerilen bitkileri kullanmaya başlıyor. İşte bu noktada uykusuzluk çeken kişinin daha spesifik olarak uykusuzluk şikâyetini tanımlaması gerekmekte ve uygun olan bitkiyi seçmesi gerekmektedir. Uykusuzluk denilince, şikâyet tanımlanmış olmuyor. Çünkü uykuya geçememek, uykusunu alamamak, sık sık uyanmak gibi kavramlar hep uykusuzluk şikâyeti adı altında tarif edilmektedir. Halbuki yukarıda belirttiğim her üç şikâyete karşı kullanılacak bitkisel kürler birbirlerinden tamamen farklıdır. Uykuya dalamamakla uykuyu alamamak tamamen birbirlerinden farklı şeylerdir. Bu nedenle her iki şikâyeti uykusuzluk adı altında tanımlayarak, uykusuzluğa karşı falanca bitkisel çay iyi geliyormuş demek yanlış olur.

İktidarsızlığın da çok çeşitleri vardır. Örneğin, iktidarsızlık ile cinsel organın ilişki esnasında sertleşmemesi birbirlerinden tamamen farklı şeylerdir. Kereviz, iktidarsızlığa karşı anladığımız manada bir çözüm getirmemektedir. Kereviz, ilişki esnasında cinsel organın sertleşme problemine karşı mükemmel bir çözüm getirmektedir. Cinsel ilişkiye girememek veya cinsel arzunun azalması ile cinsel organın ilişki esnasında sertleşmemesi birbirlerinden tamamen farklı şeylerdir. Bu şikâyetler hep iktidarsızlık olarak anlaşılmaktadır.

İktidarsızlık genel bir tanımdır. Ne tür bir iktidarsızlık şikâyeti olduğu hekim tarafından ortaya konulduktan sonra doğru tedavi ve de doğru bitkisel takviye yapılabilir. Örneğin, halk arasında cinsel arzunun azalması veya olmaması da iktidarsızlık kavramı altında konuşulur. Bu da farklı bir şikâyettir. Orta yaşlardan itibaren bazı erkeklerde östrojen hormonu yükselir. Bunun sonucunda, cinsel ilişkiye girme arzuları veya bu doğrultudaki istekleri azalabilir. Bir kaç ay cinsel ilişkiye girme arzuları olmayabilir. Çoğu zaman böyle durumların arkasında yükselmiş olan östrojen hormonu yatmaktadır. Bu konuda bir hekimle konuşup iktidarsızlık şikâyetinin nedenleri teşhis edilmelidir. Tıpkı, uykusuzluk şikâyetinde verdiğim örnek gibi.

Uykusuzluk, genel bir şikâyetir. Ancak, uykusuzluğun da tanımlanarak ne tür bir uykusuzluk şikâyeti olduğu ortaya konulmalıdır. İşte, bu noktada yardımcı olacak olan hekiminizdir. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum, hastalık genel bir tanımdır. Bu nedenle hastalık yoktur, hasta vardır. Sonuç olarak, bir hekime gidip hastalığın veya şikâyetin ne olduğu, ne olabileceği ve de nasıl olduğu konusunda teşhisi koydurmak gerekir. Hekim tarafından teşhis konulmadan kendi kendinize teşhis koymanız yanlıştır.

Değerli okuyucu, kerevizle ilgili olarak konuya başlarken, kerevizin kimyası birbirlerinden tamamen farklı çok çeşitli etkin maddeyi içerdiğini belirtmiştim. Bu çeşitlilik kerevizi her derde deva gibi gösterebilir. Doğrudur da. Ancak, içerdiği etkin maddeler hem miktar olarak az, hem de içerdiği bir etkin madde diğer bir etkin maddenin başarı ile etkili olmasını olumsuz etkilemektedir.

Bu noktada yapılacak olan şey, kerevizin içerdiği etkin maddenin etkin bir şekilde ön plana çıkarılabilmesi için, uygun karışımı (ikinci bir bitkiyi) bulmaktır. Örneğin, demir eksikliğine karşı kerevizin mutlaka ıspanağın desteğine ihtiyacı vardır. Demir eksikliğine karşı ne kereviz ne de ıspanak tek başına etkili olamaz. Mutlaka bu iki sebzenin ikili olarak, yani ıspanak-kereviz ikili kürünün uygulanması gerekir. Yıllardır demir eksikliği çekip de bir türlü şifa bulamayanlar kereviz-ıspanak ikili karışım kürünün nasıl mucizeler yarattığını çok iyi bilirler.

İşte, bu noktada belirtmek istediğim, kerevizin, cinsel ilişki esnasında cinsel organın sertleşme problemine karşı etkin madde içermesine rağmen, tek başına kereviz kürünün veya tabletinin bu konuda çözüm getiremeyeceğidir. Kerevizin bu konuda yardımcı olabilmesi için tıpkı demir eksikliğine karşı önerdiğim kereviz-ıspanak karışımında olduğu gibi ikinci bir bitkiye ihtiyaç vardır. Ancak, bu sayede kerevizin sertleşme problemine karşı etkili olan etkin maddesi etkisini gösterebilmektedir.

Kür: Sertleşme problemine karşı

Kullanılacak olan malzemeler 150-200 gram ağırlığında kereviz (sadece yumrusu) ve yaklaşık onbeş-onaltı adet taze maydanozdur (gövde saplarıyla beraber). 150-200 gram kereviz 300-350 ml (yaklaşık ikibuçuk su bardağı) kaynayan klorsuz suya ekleyiniz ve ağız kapalı tencerede beş dakika kısık ateşte kaynatınız. Beşinci dakikadan sonra üzerine onbeş-onaltı adet taze maydanoz (gövde saplarıyla beraber) ilave ettikten sonra kaşıkla karıştırıp, üç dakika daha ağız kapalı olarak kısık ateşte kaynatmaya devam ediniz. Toplam sekiz dakika tamamlandıktan sonra ocaktan indirip ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzüp kahvaltıdan bir saat sonra ve öğle yemeğinden yarım saat önce bir su bardağı içiniz ve arta kalanı da buzdolabında koruma altına alınız.

Eğer öğle yemeğinden önce veya kahvaltıdan bir saat sonra içme imkânınız olmuyorsa akşam hazırlayıp, akşam yemeğinden bir saat sonra, diğer yarısını da akşam yatağa gitmeden önce içebilirsiniz. Bu kürü her gün taze hazırlayarak yirmi-yirmibeş gün uygulayınız. Bu kür yılda iki-üç kez uygulanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Taze Söğüt Yapağı

Latince	: Salix alba
İngilizce	: White willow
Almanca	: Weide
Özellikleri	: Siğillere karşı (el, el parmakları ve ayak tabanı)

Ziyarettime gelen bir arkadaşımın el parmağında yapıştırdığı flasteri gördüğümde, *“Geçmiş olsun, parmağınızı mı kestiniz?”* diye sordum. *“Hayır, uzun zamandan beri beni rahatsız eden siğilim vardı, hekime gittim ve eczaneden bu flasteri verdiler”* dedi. O güne kadar siğil tedavisinde flaster kullanıldığını bilmiyordum. Merak edip, tanıdık bir eczacıyı aradım. Kendisinden bilgi aldım. Siğilin üzerine yapıştırılan flasterin içeriğinde salisilik asit varmış. Modern tıbbın bu konuda başka hangi tedavi yöntemleri var diye sorduğumda, bana anlattıkları, *“Modern tıpta siğilin birçok tedavi imkânı henüz yok. Siğilin bulunduğu bölgeye dışardan sürülen asitli ilaç veya iğne vurularak tedavi imkânı henüz yok. Siğilin bulunduğu bölgeye dışardan sürülen asitli ilaç veya yakma ya da dondurma yöntemi vardır. Cerrahi olarak da çıkarma yöntemi vardır. Cerrahi yöntem pek tercih edilmemektedir. Siğili dirençli olan hastalarda lazer uygulamaları yeni başladı ve pahalı bir yöntem.”* şeklindeydi.

Değerli okuyucu, siğil virütik hastalıktır. Siğil derinin üst tabakasının virüs enfeksiyonu sonucu aşırı gelişmesi neticesinde ortaya çıkar. Kansere de değildir. Siğile sebep olan virüs Human Papilloma Virüsüdür (HPV). Siğiller genellikle deri rengindedir, dokununca yüzeyleri pürüzlüdür, fakat bazen düz ve pürüzsüz yüzeyli olabilirler. Siğilin kendiliğinden iyileşebilme veya tekrar etme ihtimali de vardır. Genellikle parmaklarda, tırnakların kenarında ve el sırtlarında görülürler. Derideki küçük bir sıyrıktan virüs girebilir. Siğillerin üzerinde kan damarlarından oluşmuş siyah noktalar bulunabilir.

Salisilik asitin siğil tedavisinde kullanıldığını duyunca, bu konuda doğal olarak neler yapılabileceğini düşünmeye başladım. Doğada birçok bitkide salisilik asit vardı. Salisilik asit içeren bazı bitkiler hem çok zehirli hem de tahriş gücü çok yüksekti. Doğru bitki hangisi veya hangileri olabilirdi? Ayrıca, bitki zehirli olmasa dahi, acaba içerdiği salisilik asit faydalı olabilecek miydi? Çünkü bitki sadece salisilik asit içermiyor. Beraberinde yüzlerce değişik etkin ve fonksiyonel madde bulunduruyor. Beraberinde bulunan tüm bu etkin maddeler, acaba içerdiği salisilik asitin, siğil üzerinde etkili olmasına fırsat verecek miydi? Veya da salisilik asitin dışında kalan etkin maddeler siğili olumsuz etkiler miydi? İşte, her zamanki gibi, tıpkı bir zinciri oluşturan halkalar misali sorular zinciri üzerinde çalışmaya başladım. Yaklaşık üç yıllık bir çalışma sonucunda en doğru bitkinin söğüt yapağı olduğunu buldum. Şüphesiz ki, üç yıl boyunca sürekli söğüt yapağı üzerine çalışmadım. Aynı anda çok sayıda bitkiyi araştırmakta ve incelemekteyim. Söğüt yapağı üzerine geçen yaklaşık üç yıl içerisinde toplam binikiyüz ile binbeşyüz saat çalışmışımdır.

Söğüt yaprağının kimyası çok fazla karışık olmamasına rağmen, beni en fazla etkileyen dört tane etkin maddenin aynı anda bulunabilmesi idi. Söğüt yaprağında bulunan **salicase, vimalin, 5-hydroxy pipecolik asit, ve salicin** maddelerinin aynı anda bulunması Allah'ın bizlere sunduğu sonsuz lutuflarından bir tanesidir. Bu nasıl bir düzendir ki, bu etkin maddeler, sadece ve sadece söğütün yaprağında birarada bulunabiliyor. Bu düzenin programı onun genomunda gizlidir. Her canlının genomu farklıdır. Allah, söğütün genomunu öyle programlamış.

Bu dört etkin maddenin birarada bulunması yepyeni kapıları açıyor. Tek başına (saf halde) kullanılan salisilik asitten çok daha etkili olabiliyor.

Tablo: Söğüt Yaprığında Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Piecin	Vimalin
Alboside	Grandidentum
Salicortin	Catechin
Salicyl alcohol	5-hidroxy pipecolic acid
Salidroside	Triandrin

Siğillere karşı önerdiğim, en doğru ve en uygun olan söğüt yaprağı, bir akarsu kenarında veya sulak bir yerde yetişen söğüttür. Kuyu, çeşme veya tulumba yakınında yetişen söğüt de olabilir.

Değerli okuyucu, aşağıda üç ayrı bitkinin kürünü önermiş bulunuyorum. Bu kürler içerisinde en etkili olanı öncelikle taze söğüt yaprağıdır. Daha sonra sütleğen bitkisinin sütü ve en son da incir yaprağının sütünü önermekteyim. Ancak aynı anda ve aynı hafta içerisinde farklı bitki sütü uygulaması yapmayınız.

Dikkat

Söğüt yaprağı, sütleğen bitkisi veya incir yaprağı sütü sadece el parmaklarında ve ayak tabanında çıkan siğillere karşı kullanılmalıdır.

Kür 1: Siğillere karşı söğüt yaprağının kullanışı

Söğüt yaprağını, tahta havanda ezerek veya parmaklarınızla kırarak iyice eziniz ve siğili tamamen kapatacak şekilde üzerine en az yarım saat etki ettiriniz. Bir hafta boyunca üç-dört kez veya daha sık tekrar ediniz. Birçok hastada ilk günden itibaren siğilin sönmeye (küçülmeye) başladığı gözlemlenmektedir.

Kür 2: Siğillere karşı sütleğen bitkisinin kullanışı

Taze sütleğen bitkisinin yaprağından çıkan süt siğilin üzerine damlatılır. Bir hafta boyunca üç-dört kez uygulanır.

Dikkat: Sütleğen bitkisinin sütü zehirlidir. Ağız yoluyla kesinlikle kullanmayınız ve çocuklardan uzak tutunuz.

Kür 3: Siğillere karşı incir yaprağının sütünün uygulanişı

İncir yaprağı koparıldığında çıkan sütü siğil üzerine etki ettirilir. Haftada üç-dört kez uygulanabilir.

Not: Tüm kürler her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kırkkilit

Latince	: Equisetum arvense
İngilizce	: Horsetail
Almanca	: Stachelhalm, Zinnkraut
Özellikleri	: Antimetastatik • antitümoral • karaciğer kanserine karşı • kalp çarpıntısına karşı • idrar yapma zorluğuna karşı • radyoterapi ve/veya kemoterapi almış olan hastalar için

Kırkkilit bitkisinin birden fazla yöresel adı vardır. Atkuyruğu, çamotu, zemberekotu ve tilkikuyruğu en çok bilinenleridir. Çok sayıda da türü vardır. Örneğin,

- Equisetum arvense L. var. Alpestre
- Equisetum arvense L. var. Boreale
- Equisetum arvense L. var. Campestre
- Equisetum arvense L. var. Riparium
- Equisetum sylvaticum
- Equisetum hyemale
- Equisetum fluviale
- Equisetum laevigatum
- Equisetum palustre

gibi daha bir çok türleri vardır. Bunlardan, Equisetum palustre türü içerdiği bazı alkaloidlerden dolayı toksik etki göstermektedir. Bu nedenle kullanılmaz. Toksik etki gösteren alkaloid yapılı etkin maddesi **palustrindir**. Peki, bunlardan hangilerini kullanabiliriz? Yardımcı tedavide rahatlıkla kullanılabilecek iki önemli türü bulunmaktadır. Bunlar, **Equisetum arvense** ve **Equisetum sylvaticum** türleridir. Her iki türün de sulak alanlarda yetişmiş olması gerekir. Dere veya ormanlık bölgelerin kenarlarında yetişmiş olması en doğrusudur. Araç trafiğine açık yol kenarlarında ve sanayi baca gazlarına maruz kalmış olanların kullanılmaması gerekir. Çünkü bu bitki ağır metalleri kolay depolayabilmekte ve çevre şartlarına bağlı olarak baca gazlarından çok kolay etkilenecek kimyasını değiştirebilmektedir. Tüm bunlara ilaveten, zirai ilaçların kullanıldığı tarım alanlarına yakın bölgelerde yetişenlerin de toplanmaması gerekir.

Almancada kırkkilit bitkisine “Zinnkraut” da denilmektedir. Almancada “zinn” kalay demektir. Zinnkraut denilmesinin nedeni kalaylı kapların parlatılmasında kullanılmış olmasından kaynaklanır. Kalaylı kapların üzerinde zamanla oluşan lekeleri temizlemek ve tekrar parlaklık kazandırmak amacıyla kırkkilit bitkisi kullanılmıştır. Kırkkilit bitkisi **silis asiti** (H_2SiO_3) içerir. Silis asiti kalaylı kapların parlatılmasında kullanılır. O devirlerde kırkkilit bitkisinin içeriğinde silis asidinin varlığını kimse bilmiyordu. Ancak, o devrin insanları bu bitkinin kimyasını bilmedikleri halde kalaylı kapların temizlenmesindeki ve parlatılmasındaki gücünü biliyorlardı.

Kırkkilit bitkisinin şifalı gücü üzerine çok şey yazılmıştır. Birçok derde deva olarak gösterilir. Böbrek ve mesane rahatsızlıklarına, varis ve romatizmal şikâyetlere karşı önerilmektedir. Bu konudaki önerilere karşı tarafsız kalmak istiyorum. Çünkü kırkkilit bitkisi üzerine olan araştırmalarım ve çalışmalarım devam etmektedir. Ancak, kendi araştırma sonuçlarıma göre elde etmiş olduğum yeni sonuçlarsa kırkkilit bitkisinin

- Antimetastatik
- Antitümöral
- Kalp çarpıntısı
- Ağız içi rahatsızlıklar ve aft
- İyi huylu prostat büyümesine bağlı idrar yapma zorluğuna

karşı etkili olduğudur.

Kanser Hastaları

Evet, bu bitki antimetastatik güce sahiptir. Kanser hastaları onu antimetastatik olarak kullanabilirler. Kemoterapi veya radyoterapi alan kanser hastalarının, kemoterapi (KT) ve radyoterapi (RT) seansları tamamlanmadan bu bitkiyi kullanmamalarını öneririm. KT ve/veya RT seanslarını tamamlamış olan hastaların kırkkilit bitkisini önleyici olarak nasıl hazırlayacakları, aşağıda kürler bölümünde açıklanmıştır.

Kırkkilit bitkisi kemoterapi ve/veya radyoterapi alan hastalara paralel olarak bu bitkinin kürünü önermeyişiimin birinci nedeni, aynı anda iki farklı yardımcı tedavi uygulamasının yanlış olacağıdır. İkinci nedeniyse, KT ve/veya RT yi önermiş olan onkologları yanıltma ihtimalidir.

Kemoterapi ve/veya radyoterapi seansları tamamlanmış kanser hastalarının rahatlıkla kullanabilecekleri bir bitkidir. Özellikle kemik metastazına karşı mükemmel bir önleyicidir. Kemik metastazı olanlar da onu rahatlıkla kullanabilirler, çünkü kemik metastazının ilerlemesini büyük ölçüde yavaşlatmaktadır.

Kalp çarpıntısı şikâyetiniz mi var? Doğru miktarda ve doğru hazırlayarak onun kürünü uyguladığınızda, kalp çarpıntısına karşı mükemmel bir yardımcıdır. Orta ve ileri yaşlarda kalp çarpıntısı şikâyetlerine karşı mükemmel bir destekleyicidir. Aritmi (kalpte ritim bozukluğu) veya ekstrasistol durumunda da yardımcıdır. Anemi (demir eksikliğine bağlı kansızlık) şikâyeti olanlar kalp çarpıntısı yaşarlar. Bu tür anemiye bağlı kalp çarpıntılarında etkili değildir. Demir eksikliğine bağlı kansızlıktan (anemi) dolayı, kalp çarpıntısı şikâyeti olanların anemi durumundan çıkmaları gerekir. Aksi takdirde kalp çarpıntısı şikâyetlerinden kurtulamazlar.

Ağız içerisinde ve dil üzerinde oluşan afta karşı mükemmel bir tedavi edici ve önleyici güce sahiptir. Afta karşı nasıl kullanılması ve hazırlanması gerektiği konusunda çalışmalarım halen devam etmektedir. Bu konudaki çalışmam tamamlanır tamamlanmaz, internet sayfamda inşaallah açıklayacağım.

Kür 1: Radyoterapi ve/veya kemoterapi almış olan hastalar için

Kaynamakta olan bir bardak (150-200 ml) klorsuz suya bir tatlı kaşığı (iki-üç gram) kırkkilit bitkisinin ince yapraklarından ilave edilir. Kısık ateşte beş dakika ağzı kapalı olarak demlenir (yavaş yavaş kaynatılır). Beş dakika tamamlandıktan sonra ılıması beklenir ve süzülür. Ilıyınca sabah kahvaltısından en erken bir saat sonra içilir. Bu kürün uygulaması

$$2 \times 30U + 10A$$

**30 gün uygulama + 10 gün ara + 30 gün uygulama
= Toplam 60 günlük kür**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa otuz gün uygulanır ve her otuz gün tamamlandığında on gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi altmış gündür. Uygulama sürelerine on günlük ara dâhil değildir. Her defasında taze hazırlanması gerekir. Bu kür iki aylık aralar verilerek yukarıdaki formüle göre tekrarlanır.

Kür 2: Kalp çarpıntısına ve idrar yapma zorluğuna karşı

Kaynamakta olan bir bardak (150-200 ml) klorsuz suya bir tatlı kaşığı (iki-üç gram) kırkkilit bitkisinin ince yapraklarından ilave edilir. Kısık ateşte ağzı kapalı olarak iki dakika demlenir (yavaş yavaş kaynatılır). İki dakika tamamlandıktan sonra ılımasını beklemeden süzülür. Ilıyınca akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra içilir. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Bu kürün uygulaması

$$2 \times 21U + 7A$$

**21 gün uygulama + 7 gün ara + 21 gün uygulama
= Toplam 42 günlük kür**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa yirmibir gün uygulanır ve her yirmibir gün tamamlandığında yedi gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi kırkiki gündür. Uygulama sürelerine yedi günlük ara dâhil değildir. Her defasında taze hazırlanması gerekir. Bu kür şikâyetlerin seyrine göre dönem dönem uygulanır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Ebegümeci

Latince : **Malva sylvestris**
İngilizce : **Common mallow**
Almanca : **Malve**
Özellikleri : **Hareketli bağırsak sendromuna karşı**

Değerli okuyucu, hareketli bağırsak sendromu (irritable bowel syndrome) şikâyeti olan çok sayıda hastayla sohbetlerim olmuştur. Hangi hastalık olursa olsun, hastayla uzun uzun konuşurum. Özellikle beslenme şekilleri üzerinde durarak, çok fazla soru sorarım. Genel bir kural olmamakla beraber hareketli bağırsak sendromu şikâyeti olan hastaların çoğunda tatlı tüketimine karşı aşırılık olduğunu gördüm. Bu şikâyetten yakınan kişilere öncelikle tatlı tüketiminde ölçülü olmalarını önermekteyim. Kısa bir zaman sonra şişkinlik, hazımsızlık ve gaz (flatulens) şikâyetlerinde belirgin bir azalma olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, bağırsak hareketlerinde de belirgin düzelme olduğunu belirtmişlerdir.

Hareketli bağırsak sendromu yaşayanların öğünlerin üzerine tatlı veya meyve tüketmemelerini öneririm. Meyve veya tatlılarını öğünlerin üzerinden en az iki saat geçtikten sonra tüketilmelerini önemle vurgulamak isterim. Bu kurala uyduklarında şişkinlik, gaz, hazımsızlık ve mide yanması şikâyetlerinde büyük oranda azalma olduğunu hayretle gözlemleyebileceklerdir. Hareketli bağırsak sendromu olanlar da belirgin şekilde şikâyetlerinde azalma olduğunu hissederler.

Dikkat

Polykistikover rahatsızlığınız varsa bu kürü uygulamayınız. Hamile kalmayı planlamış anne adaylarının bu kürü uygulamamaları gerekir.

Kür 3: Hareketli bağırsak sendromuna karşı

Kurutulmuş ebegümecinin kökleri hariç bitkinin tamamı kullanılır. Bir tatlı kaşığı kurutulmuş ebegümeciyi (yaklaşık üç-dört gram) kaynamakta olan bir su bardağı klorsuz suya atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte dört dakika demleyiniz (hafif hafif kaynayacak). Dört dakika tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz, ılıyınca süzüp ılık olarak sabah, öğle ve akşam öğünlerinden önce yudum yudum içiniz. Bu kürün uygulaması

2x10U+3A
10 gün uygulama + 3 gün ara + 10 gün uygulama
= Toplam 20 günlük kür

şeklinde. Bu formülün anlamı şudur: İki defa on gün uygulanır ve her on gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi yirmi gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir. Her defasında taze hazırlanması gerekir. Şikâyetler ileri tarihlerde tekrar ettiği takdirde kür aynen tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Beyaz Lahana

Latince : **Brassica oleracea var.capitata L.**

İngilizce : **White Cabbage**

Almanca : **Weisskohl**

Özellikleri : **İnsulin direncini düşürücü • kan şekerini düşürücü • antioksidan**

Değerli okuyucu, son yıllarda tüm dünyada ve ülkemizde şeker hastalığı hızlı bir yayılım göstermektedir. Bunun arkasında yatan sebeplerden en önemlisinin ebter tohum kullanımı olduğuna inanıyorum. Özellikle, tip numarası düşük un kullanımı (mineral ve kepek bakımından düşük) ve bizim olmayan buğday ve de bakliyat kullanımı (bakınız: Anadolu toprakları ve bitkilerimiz) şeker hastalığı gibi daha birçok otoimmün hastalığın erken yaşlarda ortaya çıkmasında ve yaygınlaşmasında etkin rol oynamaktadır.

Diyabet tip 2 olan şeker hastalarının %90'ında insulin direnci gözlemlenmektedir. İnsulin direncinden yakınan şeker hastaları kan şekerlerini (glikoz) kontrol altına almakta veya düşürmekte zorlanmaktadırlar.

İnsulin Nedir?

İnsulin pankreas tarafından üretilen bir hormondur. İnsulin hormonunun görevi, vücut hücrelerine şekerin alınmasını sağlamaktır. Hücrelerin çalışabilmesi için yakıtı, yani, enerjiye ihtiyaçları vardır. İşte, bu enerjiyi de glikoz (şeker) sağlar. Kısaca, hücrelerin enerji kaynağı glikoz şekeridir. Besinler üzerinden alınan şekerin hücre içerisine alınabilmesi için bir hormona ihtiyaç vardır. Bu hormonun adı da pankreasta üretilen insulin hormonudur. Diyabet Tip1, özellikle çocuklarda ve gençlerde görülen şeker hastalığıdır. Bu durumunda, pankreas, insulin üretemez. Bu hastalarda, dışardan insulin takviyesine ihtiyaç vardır.

İnsulin Direnci Ne Demektir?

Diyabeti olan insanların çoğunda, vücut hücreleri pankreas tarafından üretilen ve vücut hücrelerine şekerini içeri almalarını söyleyen hormon olan vücudun doğal insulinini her zaman dinlememektedir. Pankreas insulin üretir, fakat hücreler her zaman dinlemez. Gidecek hiçbir yer olmadığından, şeker sağlıklı olarak kanda birikerek çoğalır.

Yiyecekler sindirildikten sonra, insulin (pankreas tarafından üretilen doğal bir hormon) ve şeker, kan dolaşımına girer. İnsulin direnci olmayan insanlarda; insulin şekerin vücudun kas, yağ ve karaciğer hücrelerine kolay ve verimli şekilde girmesine izin verir.

Tip 2 diyabeti olan insanların yaklaşık %90'ının insulin direncinden yakındığı tahmin edilmektedir.

İnsulin direnci olan insanlarda, kan şekerinin kas, yağ ve karaciğer hücrelerine girmesi daha zordur ve bu da yüksek düzeyde şekerin kanda birikmesine sebep olur. Bu durum hem uzun hem de kısa süreli sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Çok kısa sürede, hücreler enerjisiz kalacak ve vücut gereken şekilde işleyemeyecek hale gelecektir. Tip 2 diyabeti olan hastaların kendilerini yorgun hissetmelerinin nedeni budur. Zamanla, yüksek kan şekeri düzeyi, göz sorunları, körlük, böbrek hasarı, sinir hasarı, bacağın kesilmesi (ampütasyonu) ve kalp hastalığı gibi daha ciddi komplikasyonlara yol açabilir.

Pankreas hücrelere daha fazla şeker almak için daha çok insulin üretmeye ve normalden daha fazla çalışmaya bile başlayabilir. Bunun sonucunda, pankreas *"kendini yıpratabilir"* - yeterli insulin sağlama yeteneğini kaybedebilir. Bu olduğunda, kan şekeri düzeylerini kontrol altında tutmak için günlük insulin enjeksiyonlarına ihtiyaç duyulabilir. Genellikle, pankreas bir miktar insulin üretir, fakat vücut bunu iyi kullanamaz. Buna insulin direnci denir.

Eğer vücudunuz insulin kullanamazsa şeker (glikoz), hücrelerinize giremez ve enerji için kullanılamaz. Yine, şeker kanınızda birikerek çoğalır. Pankreas, şekerin hücrelere girişine yardım etmek için daha fazla insulin üretmeye çalışır. Neticede, *"adeta pankreas yorulmuş gibi"* sonunda insulin üretimi yavaşlayarak azalmaya başlar.

İnsulin direnci yükseldikçe, şeker hastaları kan şekerlerini düşürmekte zorlanırlar ve buna bağlı olarak da kan şekeri hücrelerden içeri giremediği için kanda glikoz yükselmeye başlar veya yüksek seyir gösterir. Bu durumdan yola çıkarak şeker hastalarının insulin direncini azaltmak (insulin hassasiyetini yükseltmek) için bitkisel olarak ne yapılabilir araştırılmaya başladım.

Bu konuda mükemmel bir yardımcı ve destekleyici, beyaz lahana kürünü uygulamaktır. Beyaz lahana kürü adeta insulin direncini kırarak şekerin (glikozun) kaslara, yağ dokusuna ve karaciğere girmesine yardımcı olur. Böylece kan şekeri yavaş yavaş düşmeye ve kontrol altına alınmaya başlar. Kısaca şöyle de söyleyebilirim: Beyaz lahana kürü vücudun insulin direncini kırarak, insulin hassasiyetini yükseltir. Bu sayede, beyaz lahana kürünü kullanan şeker hastaları kendilerini daha dinç ve zinde hissetmeye başlarlar.

Şeker hastası değilsiniz, yaşıyorsunuz orta yaş ve yukarısı ve kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? Hekime gitiğinizde önemli bir bulgu ortaya çıkmadı mı? Bu yorgunluk dolaşım bozukluğundan kaynaklanabilir. Bu durumda beyaz lahanayla yapılan onbeş günlük *"dolaşım bozukluğu"* kürünü öneririm. İşim gereği çok fazla hareketsiz kalıyorum. Dönem dönem, **kan dolaşımı bozukluğuna bağlı yorgunluk ve halsizlik** yaşamaktayım. Bu durumda hemen onbeş günlük beyaz lahana kürüne başlarım. Bu kürün uygulama şeklini aşağıda belirttim.

Tip1 diyabeti olan çocuklar ve gençlere beyaz lahana kürünü önerdiğimde, anne veya babaları hemen ertesi hafta telefonla arayarak, *“Hocam Allah sizden razı olsun, düzenli olarak insulin kullanmamıza rağmen, aylardır 200’ün altına düşmeyen kan şekeri, 130-140’lara kadar indi. Özellikle geceleri ölçtüğümüzde 300-350’ye çıkan kan şekerleri de 150 civarında seyrediyor.”* demişlerdir.

Değerli okuyucu, gençlerin ve çocukların şeker hastalığına bu kadar erken yaşta yakalanmaları gerçekten çok acı. Onların yaşam kalitelerinin bozulması ve bulundukları ortamlarda istedikleri gibi yiyip içememeleri çok acı. Anne ve babalarının duydukları üzüntüyü çok iyi anlayabiliyorum. Özellikle, diyabet tip1’li çocukların hastalıklarının bilincinde olmadıklarından, kaçamak yaparak tatlı tüketmeleri de çok üzücü. Onların da nefisleri var. Daha çocuk yaşta besinlere karşı seçici olma şartının getirilmesi ve sürekli insulin kullanımına ihtiyaç duymaları hem psikolojilerini hem de sosyal yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Şüphesiz ki, bu durumdan anne ve babaları da çok yönlü olarak etkilenmektedirler.

Tip 2 Diyabetin Özellikleri

- Bu hastalarda insulinin çalışması bozuk olduğu gibi salgısı da bozuktur.
- Genellikle otuz yaşından sonra görülürse de, her yaşta olabilir.
- Hastaların %80’inde şişmanlık vardır, ancak şişman olmayanlarda da tip 2 diyabet gelişebilir. Şişman kişilerde kilo vermekle kan şekerinde önemli oranda düzelme görülür.
- Tip 2 diyabet çok su içme, çok idrara çıkma gibi şikâyetler olmadan da ortaya çıkabilir.
- Şeker hastalığına bağlı olarak göz, sinir ve damar hastalıkları oluşabilir.
- Genetik yatkınlık ve kilo alma en önemli risk faktorleridir.
- Bu hastaların kanlarında tip 1 diyabetlilerde olduğu gibi antikorlar bulunmaz.
- Unutmayınız, insulin direnci sadece şeker hastalarında görülmez.

Dikkat

Ailenizde ve yakın akrabalarınızda şeker hastalığı mı var? Şeker hastalığına karşı yatkınlığınız mı var? Hekiminiz, şekerinize dikkat edin mi dedi? Şeker hastalığına yakalanmaktan mı endişe ediyorsunuz? Şeker hastalığına karşı vücudunuzu dirençli mi kılmak istiyorsunuz? Vücudunuzun insulin hassasiyetini yükseltmek mi istiyorsunuz? Bunun en mükemmel önlemi beyaz lahana kürünü yılda birkaç kez uygulamaktır. Beyaz lahana sadece bu yönüyle değil, daha birçok yönüyle Allah’ın biz insanlara sunduğu sınırsız mucizelerinden bir tanesidir.

Dikkat

Kullanılacak lahanaların *“futbol topu büyüklüğünde olan kültür lahanası”* olmaması gerekir. Kullanılacak olan lahanaların, yeşil-sarımsı renkli, iri ve açık alanda (tarla) yetişmiş olmaları şartı vardır. Serada yetişen lahanalar amaca uygun değildir.

hazırlanması gerekir. Bu kürü şikâyetlerinize bağlı olarak üç ayda bir defa uygulayabilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Dikkat

Hipoglisemi şikâyetiniz varsa, beyaz lahana kürünü kesinlikle uygulamayınız.

Kür 1: İnsulin direncini düşürücü (insulin hassasiyetini yükseltici)

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

$$3 \times 5U + 3A$$

**5 gün uygulama + 3 gün ara + 5 gün uygulama + 3 gün ara + 5 gün uygulama = Toplam
15 günlük kür**

şeklindeydir. Bu formülün anlamı şudur: Üç defa beş gün uygulanır ve her beş gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi onbeş gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir. Her defasında günlük hazırlanması gerekir.

Haşlanmış beyaz lahana yapraklarını tüketmenize gerek yoktur. Bu kürde, beyaz lahananın her gün taze olarak 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. Bu kürü şikâyetlerinize bağlı olarak yılda üç-dört kez uygulayabilirsiniz.

Kür2: Kan dolaşımını düzenleyici

Beyaz lahananın en dış üç veya dört yaprağı, mümkün olduğu kadar parçalanmadan (doğramadan) kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak onbeş dakika haşlanır. Ilıyınca süzülür. Yemeklerden önce aç karnına birbuçuk su bardağı içilir. Bir kerede birbuçuk su bardağının tamamı içilmekte zorlanılırsa, üçe bölerek her ana öğünden önce aç karnına içilebilir. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey ilave edilmez.

Bu kürün uygulaması

$$3 \times 7U + 3A$$

**7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama
= Toplam 21 günlük kür**

şeklindeydir. Bu formülün anlamı şudur: Üç defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilir. Toplam uygulama süresi yirmibir gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dahil değildir. Her defasında günlük

Beyaz Lahana - Maydanoz – Limon

Özellikleri: Sağlıklı zayıflama kürü

Değerli okuyucu, “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabımda lahana kürünü uygulayıp başarılı sonuç alanların sayısı çok fazladır. Ancak, bazı kişiler haşlanmış lahana suyunu içmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Haşlanmış beyaz lahana kürünü uygulamakta zorlananlar için, bu kürün etkisini kaybettirmeden içimini kolaylaştırmak amaçlı olarak tekrar araştırma yaptım. Sonuçta, çok daha başarılı bir zayıflama kürü ortaya çıktı. Ben araştırmalarımda kozmetik veya zayıflama kürlerine zaman ayırmıyorum. Ağırıklı olarak insan sağlığını doğrudan etkileyen hastalıklar üzerine araştırmalarımı sürdürmekteyim. Bitkiler üzerine olan araştırmalarım esnasında, yan sonuç olarak kozmetik veya zayıflama ile ilgili dikkatimi çeken bir sonuç çıktığında, sizlerin istifadesine sunuyorum. Doğrudan doğruya kozmetik veya zayıflama ile ilgili bitkisel kür geliştirilmesi üzerinde çalışmamaktayım.

Size aşağıda sunmuş olduğum zayıflama kürü çok başarılı bir kürdür. İçimi kolay, uygulaması kolay ve çok sağlıklı bir kürdür. Bu kürle hem sağlıklı kilo veriyorsunuz hem de birçok hastalığa karşı vücudunuzun direncini artırmış oluyorsunuz. Kür tamamlandıktan sonra da yemenize ve içmenize biraz dikkat ettiğiniz takdirde tekrar kilo almanız da mümkün değildir.

Hemen belirtmekte fayda görüyorum, bu kürü uygularken tokluk duygunuz da hızlı bir şekilde gelişmektedir. Yani, yemek yerken tokluk duygunuz daha erken tetiklenmektedir. Maydanoz ve limon suyunun beyaz lahana ile beraber kullanılmasının bir diğer avantajı da ruh sağlığınızın ne kadar güçlendiğini hissedebiliyor olmanızdır. Bununla neyi anlatmak istiyorum, bazı insanlar kolay etkilenecek hafif depresif hâl yaşayabilmektedirler. Psikolojileri kolayca olumsuz etkilenir. Bu grupta olanlar genelde sıkıntıdan çok fazla yemek yerler ve kilo alırlar. Onlar için de mükemmel bir kürdür.

Bu kür, herkesin uygulayıp kolayca kilo verebileceği bir kürdür. Bu kürü uygularken bir taraftan ruh sağlığınız daha güçlü olabilecek, diğer taraftan da rahat rahat kilo verebileceksiniz. Kür tamamlandıktan sonra da kolayca tekrar kilo alma yatkınlığınız da olmayacaktır ve kilonuzu da uzun müddet koruyabildiğinizi hayretle gözlemleyebileceksiniz (tabi ki abur cubur yememek şartıyla).

Bu kür için kullanılacak olan malzemeler, iri yeşil sarımsı lahana, taze maydanoz ve taze sıkılmış limon suyudur. Lahanaları ve maydanozları pazaryerlerinden almayı tercih ediniz. Sera lahanalarını (futbol topu büyüklüğünde ve beyaz) kullanmayınız amaca uygun değildir. Maydanozlar taze, sararmamış ve de küçük yapraklı olmalıdır. İri yapraklı olan maydanozlar amaca uygun değildir. Onlar sadece gösterişlidir.

Kür: Zayıflamak için

Kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya, dört adet iri lahanaya yaprağını çok fazla parçalamadan (doğramadan) ilave ediniz. Ağız kapalı olarak kısık ateşte üç dakika kaynatınız. Üç dakika tamamlanınca kapağı açarak içerisine yarım demet gövde saplarıyla beraber taze yeşil maydanozu ilave ediniz ve kaşıkla içeriğin iyice karışmasını sağlayınız ve tekrar ağzını kapatarak iki dakika daha kaynatmaya devam ediniz. Toplam beş dakika tamamlanınca ocağın altını kapatınız ve ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzüp suyunu ayırınız. Kaşık yardımıyla lahanaya ve maydanozlara biraz bastırarak suyunu bırakmasını sağlayınız. Cam kaba ayırdığınız haşlama suyunu derseniz üçe bölerek sabah, öğle ve akşam içebilirsiniz. Veya ikiye bölerek sabah ve akşam içebilirsiniz.

Aç karnına içilmesi çok daha etkilidir. Aç karnına içmek istemiyorsanız öğünlerden en erken iki saat sonra içmelisiniz. Burada dikkat edilecek bir konu da her içimden önce iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ilave edip, karıştırıp içmektir. Kısaca, süzüp ayırdığınız lahanaya-maydanoz suyuna ılıyınca taze sıkılmış limon suyu ilave etmeyiniz. İçeceğiniz miktar kadarına iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ilave edilmelidir. Bu kür günlük hazırlanmak zorundadır.

Kürün hazırlama şeklinde yarım demet maydanozdan bahsettim. Demetlerin içeriğindeki maydanozların sayıları farklı olabilir. Dört adet büyük yaprak beyaz lahanaya ilave edilecek maydanoz sayısı yirmi-yirmibeş adettir. Maydanozların gövde saplarıyla beraber kullanılması gerekmektedir. Lahana-maydanoz-limon suyu karışım kürünün uygulaması

3x7U+3A

7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama = Toplam
21 günlük kür

şeklinde. Bu formülün anlamı şudur: Üç defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilir. Toplam uygulama süresi yirmibir gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir.

Dikkat

Bu kürü yılda iki-üç kez uygulayabilirsiniz. Özellikle bahar aylarına girerken gelişen bahar yorgunluğuna karşı da mükemmel bir önleyicidir. Kış aylarında alınan kiloları bahar mevsimine girerken bu kür sayesinde hem kolaylıkla verebilir, hem de bahar yorgunluğuna bağlı şikâyetleri de yaşamamış olursunuz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Melissa

Latince	: Melissa officinalis
İngilizce	: Lemonbalm, melissa
Almanca	: Zitronenmelissa
Özellikleri	: Antitümoral • yaraları iyileştirici • göz tansiyonuna karşı • kalp spazmına karşı • idrar yolları enfeksiyonunu önleyici (sondalı) • östrojen hormonu yükseltici

Melissanın çok keyifli bir içimi vardır. Kokusunda bahar havasının ılıkliğini ve rahatlığını algılayabilirsiniz. Melissanı bir kere koklarsanız, tekrar tekrar koklamaktan kendinizi alamazsınız. Çayını yudum yudum içerken, rahatlamaya başlarsınız. İçtikten beş-on dakika sonra gerginliğinizin uçup gittiğini hissedersiniz. Mükemmel bir gevşetici, rahatlatıcı ve dinlendiricidir. Çok sayıda sedatif (rahatlatıcı, gevşetici) etkin madde içerir.

Melissa yudumlarken sanki içerisinde limon suyu var zannedersiniz. Almanlar ve Avusturyalılar ondan bahsederken “Zitronen Melissa” da derler. Zitronen Melissa, limon melissa demektir.

Kronik idrar yolları enfeksiyonu şikâyetiniz söz konusuysa mükemmel bir önleyicidir. Sürekli sonda takmak zorunda olanların en önemli sorunlarından bir tanesi de sondaya bağlı olarak tahriş (iritasyon) nedeniyle sık sık idrar yolları enfeksiyonuyla karşı karşıya kalmalarıdır. Sonuçta bu hastalar dönem dönem antibiyotik kullanmak zorunda kalmaktadırlar. Sık sık veya dönem dönem antibiyotik kullanmak zorunda kalan bu hastalar, zamanla antibiyotiğe karşı bağışıklık kazanarak, hekimleri tarafından farklı antibiyotikler reçete edilmek zorunluluğuyla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Sık sık “*kalbim sıkışıyor*” veya “*sol tarafımda tam kalbimin olduğu yerde ve dışa doğru adeta kasılma veya gerilme hissediyorum*” şeklinde kendilerini ifade edenlere melissa çayı içmelerini öneririm. Değerli okuyucu, bu türden şikâyetler ciddi olabilir. Mutlaka hekime gidilmesi gerekir. Hekime gittiğinizde ciddi bir şey yok denildiyse, kendinize hemen bir melissa çayı hazırlayınız. Kalbin üzerindeki gerilmiş kasların nasıl kısa sürede gevşediğini hayretle gözlemleyebilirsiniz.

Kalp spazmı geçirme riski olanlara bir ay boyunca günde iki kez melissa çayı içmelerini öneririm. Yaraların hızlı kapanmasında melissa çayının yardımı, yabana atılmayacak kadar güçlüdür.

Göz tansiyonu

Göz tansiyonunda melissa çayı önermekteyim. Melissa kürünü uygularken, beraberinde domates kürünün de desteğini almakta fayda vardır. Eğer yaşınız

otuzbeşin altındaysa, sadece melissa kürü uygulamak yeterli olacaktır. Göz tansiyonu durumunda, melissa kürünün nasıl uygulanacağı aşağıda belirtilmiştir.

Östrojen Hormonu

Östrojen hormonu düşüklüğü sorunuz mu var? Melissa (melissa) çayı düşük olan östrojen hormon seviyesini normal düzeye çıkarmakta oldukça etkilidir. Özellikle, **menopoz döneminde** östrojen hormonu azlığı yaşayan bayanların yardımcısıdır.

Kronik İdrar Yolları Enfeksiyonu

Sık sık idrar yolları enfeksiyonu yaşayanlar, kısa zamanda kronik durumla karşı karşıya kalabilmektedirler. Uygulanan antibiyotik tedavisi kısa süreli olmaktadır. Antibiyotik tedavisi tamamlandıktan birkaç hafta sonra enfeksiyon nüksetmektedir. Bu takdirde tekrar hekime giden hasta farklı bir antibiyotik tedavisine başlatılmaktadır. Bir müddet sonra bu farklı antibiyotiğe karşı da hasta cevap veremez duruma gelebilmekte ve tekrar tekrar nüksle karşı karşıya kalan hastanın yaşam kalitesi bozulmaktadır. Onlar için mevcut antibiyotikler etkili olmadığından, çaresiz kalmaktadırlar. Peki, bu durumda olan kronik idrar yolları enfeksiyonu hastaları için gerçekte antibiyotiklere karşı direnç gelişmiş olabilir mi? Ben bu sorunun cevabına iki açıdan bakmaktayım:

- MicroCrystalline (MikroKristal) oluşumu
- BiyoFilm tabakası oluşumu

Şimdi bunları sırasıyla açıklamaya çalışacağım.

MikroKristal Oluşumu

İdrar kesesi içerisinde biriken idrarda gözle görülmeyen MikroKristaller oluşabilmektedir. Oluşan bu MikroKristallerin kenarları jilet gibi keskindir. Her idrara çıkışta, keskin kenarlı MikroKristaller idrar kanalının iç yüzeyini tekrar tekrar çizerek Mikroİnjury (MikroYara) açılmasına neden olacaktır. İşte, açılan bu mikro yaralar kolaylıkla enfekte olabilecek kaynak oluşturmaktadırlar. MikroKristal oluşumu engellenmedikçe bu mikro yaralar sürekli oluşacaktır. Bu nedenle, antibiyotik cevap verse bile, antibiyotik tedavisi başarısız olacaktır. Demek ki, antibiyotik cevap verse bile, sürekli tekrarlayan mikro yara oluşumu, kullanılan antibiyotiğin cevap vermediği düşüncesine neden olacaktır.

BiyoFilm Tabakası Oluşumu

BiyoFilm tabakasıyla ne anlatmaya çalışıyorum veya BiyoFilm tabakası nasıl oluşmaktadır? İdrar yollarının iç yüzeyinde enfeksiyona neden olan bakteri aglünasyonu (bakterilerin yan yana dizilmesi) adeta ince bir film tabakası oluşturmaktadır. İnce film tabakasını oluşturan bakterilerin salgıladıkları proteinlerdir. İdrar kanalının iç yüzeyiyle ince film tabakası (BiyoFilm tabakası) arasında bakteriler gizlenip yerleşebilmektedirler. Bu durumda antibiyotik alımı, BiyoFilm tabakası altında kalan bakterilere ulaşamayacağından bu bakterileri zararsız hale getiremeyecektir. Böyle bir durumda antibiyotik cevap vermiyor demek yanlış

olacaktır. Eğer, BiyoFilm tabakası oluşmamış olsaydı, antibiyotik bu bakterileri zararsız hale getirebilecekti.

Gerek MikroKristal ve/veya gerekse de BiyoFilm tabakası oluşumları nedeniyle, kronik idrar yolları hastasının antibiyotiğe karşı direnç kazanmış olabileceği hakkında kesin bir yorum yapılamaz.

Değerli okuyucu, “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabımda kronik idrar yolları enfeksiyonuna karşı karnabahar kürünü önermekteyim. Bu kürü uygulayan çok sayıda bayan hasta mükemmel sonuç aldıklarını bildirmişlerdir. Karnabahar kürü nasıl çalışmaktadır (etkili olmaktadır)? Karnabahar, Biyofilm tabakasının oluşumuna engel olmakta ve/veya Biyofilm tabakasını ortadan kaldırmaktadır.

Kür 1: Göz tansiyonu

Yaklaşık 150 ml (bir su bardağı) klorsuz suyu önce kaynatınız. Su kaynadıktan sonra, bir tatlı kaşığı (yaklaşık üç-dört gram) melissanu kaynayan suya ilave ediniz. Kısık ateşte ağız kapalı olarak beş dakika kaynatınız. Beş dakika tamamlanınca ocaktan indiriniz ve bir-iki dakika bekledikten sonra süzünüz. İliyinca yavaş yavaş yudum yudum içiniz.

Bu kür bir ay boyunca günde iki kez uygulanır. Her defasında taze hazırlanır. Öğleden evvel aç karnına ve öğleden sonra da aç karnına içilir. Eğer yaşıınız otuzbeş ve yukarıysa bu takdirde akşam yemeklerinden yaklaşık en erken bir saat sonra bir çay bardağı taze sıkılmış domates suyu da içilmelidir. Ağır vakalarda, bir ay boyunca melissa çayı günde üç kez içilebilir. Şikâyetlerin durumuna göre, kür tekrar edilebilir.

Kür 2: Östrojen hormonu yükseltici ve idrar yolları enfeksiyonunu önleyici (sondalı)

Yaklaşık 150 ml (bir su bardağı) klorsuz suyu önce kaynatınız. Su kaynadıktan sonra, bir tatlı kaşığı (yaklaşık üç-dört gram) melissanu kaynayan suya ilave ediniz. Kısık ateşte ağız kapalı olarak beş dakika kaynatınız. Beş dakika tamamlanınca ocaktan indiriniz ve bir-iki dakika bekledikten sonra süzünüz. İliyinca yavaş yavaş yudum yudum içiniz.

Bu kür bir ay boyunca günde üç kez uygulanır. Her defasında taze hazırlanır. Öğleden evvel aç karnına, öğleden sonra aç karnına ve akşam yatmadan önce içilir. Bir ay tamamlandıktan sonra günde iki kez olmak üzere bir ay daha aynı şekilde devam edilir. Bu kür onbeş günlük aralarla tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kekik

Latince : **Thymus piperella**

İngilizce : **Thyme**

Almanca : **Thymian**

Özellikleri : **Mide bulantısına karşı • hazımsızlığa karşı• antitümoral • yaraların iyileştirilmesinde • radyoterapi ve/veya kemoterapi sonrası gelişen mide bulantısına karşı**

Kekik üzerine olan araştırmalarım henüz tamamlanmış değildir. Şimdiye kadar almış olduğum sonuçları burada sizinle paylaşmaktayım. Kekik üzerinde henüz kesinleşmemiş araştırma sonuçlarını da tamamladıkça bu kitabın ileri baskılarında inşaallah sunmaya çalışacağım.

Onu araştırmaya dokuz yıl önce başladım. Kekik, yaklaşık kırk yıldan beri geliştirmiş olduğum sistematığe ideal bir şekilde uymaktadır. Etkin maddelerinin çok farklı kimyası var. İnsan vücudunda, aynı anda farklı metabolizmaları uyarıyorlar. Bu farklılıklar onun kullanma ve hazırlanma şeklinin pek kolay olmayacağı düşüncesini uyandırmıştı bende. Nitekim de öyle oldu. Sizin için hazırlama ve kullanma şekli zor değil. Hem de çok kolay. Benim için hazırlama ve kullanma şeklinin nasıl olacağını araştırmak ve tanımlamak zor oldu. Ve bu zorluk halen de devam ediyor. Kekik bazı hastalıklar üzerinde oldukça etkili olduğu gibi mükemmel önleyici ve koruyucu gücü de var. Zorluk, söz konusu bazı hastalıklara karşı onun nasıl kullanılması ve hazırlanması gerektiğini ortaya koymakta yatıyor.

Onu kısık ateşte demlemeye başladığınız anda, çok şey değişiyor. Etkin maddeler hızla suya geçiyor ve farklı bir hastalık için önerilecek demleme sürelerini belirleme imkânı ortadan kalkıyor. Örneğin, kekiğin üç farklı hastalık için etkili olan maddeleri aynı zaman aralığında suya geçiyor. Demleme süresine bağlı değiller. Hepsisi aynı anda suya geçiyor ve dolayısıyla da etkisi azalıyor. Mühim olan her etkin maddenin demle sürecinde farklı zamanlarda suya geçme özelliğini kullanarak, ilgili hastalık için kürün demleme süresini belirlemektir. Maalesef, böyle bir imkânı kekik vermemektedir.

Peki, çözüm nedir? Bu işin çözümü kolay olmasına rağmen, hazırlanmasında zorlukla karşılaşılacaktır. Örneğin, adına A dediğimiz hastalığa karşı gerekli olan etkin maddeler ellibeş derece santigratta suya geçerken, yetmişsekiz derece santigratta, adına B hastalığı dediğimiz hastalığa karşı etkili olan etkin maddeler belirli sürede suya geçmektedir. İşte, zorluk bu noktada başlamaktadır. Örneğin, bir yemek kaşığı kekiği, yetmişsekiz derece santigratta suyun sıcaklığını sabit tutarak altı dakika bekletiniz denildiği takdirde, evinizin mutfağında bu kürü hazırlamak mümkün olmayacaktır. Bu nedenle, kekiğin çok kolay kullanılıp hazırlanabileceği bir özelliğini tanıtmak istiyorum.

Sorusuna evet cevabı alınca, hemen dağ kekiğini öneriyormuş, bende dağ kekiği var size verebilirim diyormuş. Bunu yapmamasını, önce mutlaka bir hekime gidilmesinin doğru olacağını belirttim. Önerdiği kişinin ya farklı bir rahatsızlığı varsa?

•

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kekik ve Mide Bulantısı

Zaman zaman mide bulantısı çekiyorsanız, ilk aklınıza gelecek olan kekik olmalıdır. Hemen belirtmekte fayda görüyorum, uzun zaman ağzı açık beklemiş ve aroması uçmuş kekik bu amaç için uygun değildir.

Taşıt (araba, uçak, gemi) tutmasından şikâyet ediyorsanız, kekik imdadınıza yetişecektir.

Kemoterapi ve Radyoterapi Almış Hastalar

Kemoterapi veya radyoterapi alan hastaların en sık karşılaştığı durumlardan bir tanesi de mide bulantısıdır. Bu durumda olan hastalara kekik tavsiye ederim.

Dikkat

Tiroid problemi olanların uzak durması gerekir. Ayrıca mide ülseri olanların kekiğe karşı dikkatli olmalarını öneririm. Mide kanaması riski taşıyanların kekik tüketiminden kesin olarak uzak durması şarttır.

Dikkat

Kan-pıhtılaşma problemi olanların kekikten uzak durmaları gerekir.

Bir anım

Değerli okuyucu, bir dostum yakın bir akrabasıyla ziyaretime gelmişti. Akrabası, kırk yaşlarındaydı. Şikâyetiye, ne tüketirse tüketsin midesinin hazmetmemesiydi. Tek bir zeytin dahi yese, yedikten birkaç dakika sonra şişkinlik başlıyormuş. Daha fazla bir şeyler yediğinde de mide ağrısıyla beraber öyle bir istifra nöbeti geliyormuş ki, o an ne yapacağını şaşırıyormuş. *“Rahatlayana kadar çektiğimi bir Allah bilir, bir de ben biliyorum”* diyordu.

Devamında şöyle anlatıyordu: *“Bir gün öğleden sonra gene istifra nöbetim gelmişti, istifra ettiğimde domatesin ince zar kabuklarını gördüm. Kesin olarak biliyordum ki, ben o gün sabah ve öğlen domates yememiştim. Bir gün önceki akşam domates yemiştim. Anladım ki, midemde yediklerim aynen duruyordu. Gitmediğim hekim kalmadı. Önerilen tüm ilaçları kullandım. Bazı bitkiler önerildi onları da kullandım. Fakat hiçbir fayda görmedim. Bindiğim bir uçakta, istifra nöbetim geldi, mide ağrısı başladı, bir türlü çıkartamıyordum. İstanbul'a uçak indiğinde ben hala mide bulantısıyla beraber sancıdan kıvranıyordum. Havaalanı tuvaletinde bekledikten sonra rahatladım. Ve bu durum hala haftada birkaç kez devam ediyor. Bir şeyler yemeğe ve evden dışarı çıkmaya korkuyorum.”* diye anlatmıştı.

Kendisine dağ kekiği kullanmasını, çayını yapıp içmesini önerdim. Bu kişi hala daha zaman zaman gelip teşekkür etmektedir.

Dağ kekiğini, Toroslardan bir tanıdığı kanalıyla getirtmiş ve kaynatıp çayını içmiş. İçtikten hemen sonra aldığı sonucu aynen şöyle tarif ediyordu: *“Hocam, içer içmez ben yeniden doğdum, bu nasıl bir rahatlama size anlatamam. Karnımın şişliği indi, midem anında boşaldı. Bu nasıl bir mucize?”* diye anlatmıştı. İlk aylarda tanıdığı tüm insanlara sorar olmuş, *“Midenizde hazımsızlık, şişkinlik, bulantı var mı?”* diye.

Kuru İncir

Özellikleri : Kan yapıcı • yumurta çatlatıcı • hamile kalmayı kolaylaştırıcı • bronşite karşı

Kuru incir, mükemmel bir kan yapıcıdır. Öylesine güçlüdür ki, kısa zamanda alacağınız sonuç sizi şaşırtacaktır.

Kür 1: Kan yapıcı

Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suya sekiz-dokuz adet kuru inciri ilave ediniz ve yedi dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. Yedi dakika tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzünüz. Üçe veya ikiye bölerek öğünlerden on-onbeş dakika önce aç karnına içiniz. Her gün taze hazırlanması gerekir. Bu kürün uygulaması

2x21U+7A

**21 gün uygulama + 7 gün ara + 21 gün uygulama
= Toplam 42 günlük kür**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa yirmibir gün uygulanır ve her yirmibir gün tamamlandığında yedi gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi kırkiki gündür. Uygulama sürelerine yedi günlük aralar dâhil değildir. Her gün taze hazırlanması gerekir. Kuru incirleri bir kere koparıp veya bıçakla bir kez kestikten sonra kaynamakta olan suya ilave ediniz. Kuru incirlerin dışında beyaz pudrası varsa, soğuk su altında önce yıkayıp sonra ilave ediniz. İleri dönemlerde şikâyet tekrar ettiğinde kür tekrarlanabilir.

Kür 2: Yumurta çatlatıcı ve hamile kalmayı kolaylaştırıcı

Bir litre klorsuz suyu kaynatınız ve onbeş-onaltı adet kuru inciri bir kere koparıp veya bıçakla bir kez kestikten sonra kaynamakta olan suya ilave ediniz. Kuru incirlerin dışında beyaz pudrası varsa soğuk su altında önce yıkayıp sonra ilave ediniz. Yirmi dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. Yirmi dakika tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzünüz. Üçe veya ikiye bölerek öğünlerden on-onbeş dakika önce aç karnına içiniz. Bu kürün uygulaması,

2x25U+7A

**25 gün uygulama + 7 gün ara + 25 gün uygulama
= Toplam 50 günlük kür**

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa yirmibeş gün uygulanır ve her yirmibeş gün tamamlandığında yedi gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi elli gündür. Uygulama sürelerine yedi günlük aralar dâhil değildir. Her gün taze hazırlanması gerekir.

Kür 3: Bronşite karşı

Yedi – sekiz adet kuru inciri bir kere koparıp veya bıçakla bir kez kestikten sonra kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya ilave ediniz. Kuru incirlerin dışında beyaz pudrası varsa soğuk su altında önce yıkayıp sonra ilave ediniz. On dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. On dakika tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra süzölür. Üçe veya ikiye bölerek öğünlerden on-onbeş dakika önce aç karnına içilir.

Bu kürün uygulaması,

$$\begin{aligned} & 2 \times 10U + 3A \\ & 10 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 10 \text{ gün uygulama} \\ & = \text{Toplam 20 günlük kür} \end{aligned}$$

şeklindedir. Bu formülün anlamı şudur: İki defa on gün uygulanır ve her on gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi yirmi gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir. Her gün taze hazırlanması gerekir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Hibiskus (Amber çiçeği)

Latince : Hibiskus sabdariffa

İngilizce : Hibiscus

Almanca : Hibiskus

Özellikleri : Tansiyon dengeleyici • akciğer kanserine karşı • şeker hastalarına yardımcı • sindirimi kolaylaştırıcı • Wilson hastalığına karşı • antioksidan

Hibiskusun ülkemizde yöreden yöreye değişen adları arasında amber çiçeği veya gülhatmi en çok kullanılanlarıdır. Değerli okuyucu, bir bitkinin içerdiği ana etkin (primer) maddeler, yardımcı etkin maddeler veya fonksiyonel maddeler yetiştiği toprağın kimyasına bağlıdır. Şüphesiz ki, yetiştiği bölgenin iklim şartlarına da bağlıdır. Ancak, toprağın kimyası en önemli olanıdır. Çünkü toprağın kimyasında bulunan mineraller, organik bileşikler ve elektrolitler (tuzlar) bitkinin içereceği etkin maddelerin kimyasını ve kür olarak kullanıldığında da tedavi gücünü doğrudan etkilemektedir.

Hibiskus bitkisinin yetiştirileceği topraklar kükürt içermelidir. Eğer yetiştiği toprak kükürt bakımından fakirse, kükürt içerikli gübreye desteklenmelidir. Akciğer kanseri hastalarının kullanacağı hibiskus kuru özellikle kükürt bakımından zengin olan topraklarda yetişmiş olmalı veya kükürt içerikli gübreye yetiştirildiği toprak desteklenmelidir.

Yukarıda söz konusu ettiğim, toprağın kimyasal yapısı ve iklim şartlarının yanında toprağın içeriğinde bulunan mikrobiyolojik popülasyon da önemli rol oynar. Mikrobiyolojik popülasyon ne demektir? Bunu kısaca şu şekilde açıklayabiliriz. Toprakta minerallerin ve tuzların dışında canlı organizmalarda bulunmaktadır. Örneğin, bakteriler. Bu canlı mikroorganizmalar çeşit çeşittir. İşte, bu canlı mikroorganizmaların çeşitliliğine **mikrobiyolojik popülasyon** adını vermekteyiz. Karadeniz bölgesinin toprak mikrobiyolojik popülasyonu ile Akdeniz bölgesinin toprak mikrobiyolojik popülasyonu farklıdır. Kısaca, her iki bölgenin toprağını içerdikleri bakteriler bakımından analiz edersek, farklı bakteri kültürleri görürüz.

Toprakta bulunan bakteriler, protein salgırlar. Her bakteri kendine özgü, kimyasal yapısı birbirlerinden tamamen farklı protein salgılar. İnsan vücudunun dışarıya salgıladığı idrar, dışkı veya ter varsa, bu mikroorganizmalar da protein salgırlar. Bu proteinler, toksin (zehir) yapılı veya faydalı karakterde olabilirler. Mikroorganizmaların salgıladığı protein yapılı organik maddeler, bitki kökleri tarafından emilerek bitkinin kimyasında, yani, içerdikleri maddeler üzerinde etkin rol oynarlar. Tüm bunların dışında bakteriyle bitki arasında yatay geçiş (horizontal transition) de gözlenmekte ve bitkinin evrimleşmesinde etkili olmaktadır.

Hibiskus bitkisi üzerine olan çalışmalarım Çukurova Üniversitesi'nde bulunduğum seksenli yılların ortalarında başlamıştır. Hibiskus bitkisi kan şekerinin ve yüksek tansiyonun dengelenmesinde yardımcıdır. Hibiskus bitkisi bununla da kalmayıp iyi huylu kolesterolün yükseltilmesinde de yardımcı olabilmektedir. O, iyi bir yardımcıdır. Kesinlikle kan şekerini düşürücü, yüksek tansiyonu düşürücü bir ilaç olarak değerlendirilmemelidir.

Şeker hastaları hekimlerinin önerdikleri ilaçlarını almalıdırlar. Hibiskus bitkisinin kürü, ilaç alımının miktar olarak daha az alınmasına yardımcı olabilir. Bunu da kan şekerini ölçerek takip etmek gerekir.

Dikkat

Hibiskus bitkisi ağırlıklı olarak taç yapraklarında **anthocyanin** grubu etkin maddeleri bol miktarda içerdiğinden, **guatr ve tiroid şikâyeti olanların kullanmaması gerekir**. Unutmayınız, anthocyaninler goitrogenik özelliklidir. Goitrogenik, guatra neden olan demektir. Anthocyanin grubunda bulunan **delphinidin ve cyanidin** etkin maddeleri, hibiskus demlendiğinde suya kırmızı rengi veren maddelerdir.

Soğuk algınlığında veya ateş düşürücü olarak yardımcıdır. Bu durumlarda, hibiskus bitki çayını günde bir-iki defa hazırlayıp içmek faydalıdır. Hibiskus bitki çayı hem **antiseptik** hem de **antibakteriyeldir**.

Damar sertliği (aterosklerozis) şikâyeti olanlar için mükemmel bir yardımcıdır. Zaman zaman uygulanacak hibiskus kürüyle, damar sertliğine karşı önleyici kür uygulanmış olur.

Wilson Hastalığı

Wilson hastalığı bakır metabolizmasının ender rastlanan otozomal ressesif bir hastalığıdır. Wilson hastalığının karaciğer, kornea, böbrekler, iskelet sistemi ve diğer organlarda yoğun bakır birikimine bağlı olduğu bilinmektedir. Bakırın vücuttan atılmasına veya depolanmasına bağlı şikâyeti olanlar için mükemmel bir yardımcıdır. Vücuttan bakır atılmasına yardımcı olacak olan etkin maddeler, hibiskus çiçeğinin en alt taç yapraklarında bulunur. Hibiskus toplanırken, çiçeklerinin en alt taç yaprakları hiçbir işe yaramaz diye atılır. Hâlbuki nimetin hikmeti bu konuda çiçeğin en alt taç yapraklarında saklıdır.

Dikkat

Wilson hastaları kesinlikle klorlu su içmemeli ve kürlerini de klorlu suyla hazırlamamalıdırlar.

Hibiskusun aynı zamanda güçlü bir antioksidan olduğunu belirtmeden geçemeyeceğim. Değerli okuyucu, tüm sebze, meyve ve bitkilerde antioksidan özelliği olan birkaç tane etkin madde mutlaka vardır. Antioksidan özellikli etkin madde içermeyen bitki yoktur. Ancak, bazılarında güçlü antioksidan etki bulunmaktadır. Kitapta yeri geldikçe bu bitkilere yer verilmiştir.

Hibiskusun çiçekleri gıda sektöründe bol miktarda kullanılmaktadır. Jöle ve tatlılara aroma kazandırmak amacıyla kullanım bulurken, serinletici içeceklerde yardımcı katkı maddesi olarak kullanılmaktadır.

Hibiskus bitkisini araştırmaya başladığımda bana pek çarpıcı gelmemişti. Kimyasal yapı olarak öyle pek dikkat çekici bir şey bulamıyordum. İnaniyordum ki, mutlaka güçlü bir tarafı vardır. Birkaç yıl süren çalışmamın sonucunda hemen hemen herkesin rahatlıkla içebileceği bir bitkisel çay olarak değerlendirip bırakmışım. Guatr ve tiroid hastaları hariç. Şeker hastalarına, yüksek tansiyon şikâyeti olanlara yardımcı idi. Aradan geçen onbeş yıl sonra tekrar hibiskus bitkisine geri döndüm. İkibinli yılların başlarında araştırmaya tekrar başladım. Çünkü aradan geçen zaman içerisinde kazandığım deneyimler ve çalışmalar yıllar önce üzerinde çalıştığım bitkiye çok farklı bakış açısı getirmektedir.

Yıllar sonra tekrar çalışmaya başladığımda hibiskus bitkisine özgü olan ve adlarını da latince adından alan birkaç tane etkin madde vardı. O güne kadar hiç araştırılmamıştı. Kimse ne işe yaradığını bilmiyordu. İkibinsekizli yıllara geldiğimizde dahi bu etkin maddeler üzerinde çalışma yapılmamış olduğunu görüyorum. Bunlar

- Hibiscetin
- Hibiscic acid
- Hibiscin
- Hibiscin chlorid
- Hibiscetin

maddeleridir. Bu etkin maddeler ağırlıklı olarak hibiskus bitkisinin çiçeklerinde ve az miktarda da yapraklarında bulunur. Hibiskusun hemen hemen tüm renkte olanlarını bulmak mümkündür. Mavi, beyaz, kırmızı, turuncu, beyaz-kırmızı ve diğer renk kombinasyonları olan hibiskuslar vardır. En makbul olanı koyu kırmızı renkli olanıdır. Kür amaçlı ve kurutulmuş olarak satın alacağınız koyu kırmızı renkli hibiskusların önce bir parça tadına bakınız. Eğer dilinizin üzerinde ekşi bir tat bırakmıyorsa satın almayınız. Ya raf ömrünü doldurmuştur, ya da uygun toprakta yetişmemiştir. Tüm bunların dışında koyu kırmızı renkli çiçeklerinin mutlaka en alt taç yapraklarının bulunduğu dikkat ediniz. Bu taç yapraklar özellikle akciğer kanseri ve diyabet hastaları için kullanılması gereken en önemli kısımlarıdır.

Hibiskus bitkisi, ebegümeci ailesindendir. Akdeniz bölgesinde hemen hemen her narenciye bahçesinde, yol kenarlarında ve sebze yetiştirilen tarlalalarda ebegümeciyi bulursunuz.

Araştırmalarımda gördüğüm hibiskus bitkisinin **akciğer kanserini önlemedeki** gücüdür. Akciğer kanserine yakalanma riski taşıyanların hibiskus kürünü ihmal etmemelerini önerim. Yılda en az üç-dört kez uygulamalarını öneririm.

Değerli okuyucu, hibiskus bitkisi öylesine önemli bir nimet ki yerini başka hiçbir bitki dolduramaz. Kendi ailesi içerisindeki ebegümecinin hiçbir türünde bu özellik yoktur. Hibiskus bir demir deposudur. Toprağın içerisinde bulunan demiri ve magnezyumu adeta emer ve bünyesinde depolar. Yetiştigi toprakta hibiskus hasat edilip nakledildikçe birkaç yıl sonra yetiştigi toprakta demir ve magnezyum kalmaz. Demiri azalmış veya tükenmek üzere olan toprakta yetişen hibiskus bitkisinin tıbbi amaçlı olarak kullanılmasında fayda yok denecek kadar az olur.

Hibiskus içerdiği zengin magnezyumdan ve de malik asitten dolayı güçlü bir laksatifdir. Bağırsaklarda oluşan gazın alınmasında etkilidir. Şişkinlik şikâyeti çekenlerin yardımcısıdır. Eğer kür olarak toprağında magnezyum ve demir oranı azalmış olan hibiskus kullanıyorsanız yukarıda belirtmiş olduğum özelliklerinden yeteri derecede istifade edilemiyor demektir.

Demir oranı düşük olan toprakta yetişen hibiskusun hasat edilmemesi ve kür olarak kullanılmaması gerekir. Çünkü onun şifa gücü zayıflamış veya kaybolmuş demektir. Çözüm, hibiskus yetiştiricilerinin yetiştirildiği toprağa demir oranı yüksek olan toprak ilave etmeleri gerekir.

Akciğer kanserine yakalanmış hastaların da günde enaz iki bardak hibiskus çayı içmelerinde çok büyük faydalar vardır. Ancak, günde üç bardağı geçmemelidir. Akciğer kanseri hastalarına, uygulayabilecekleri diğer yardımcı kürler için *“Bitkisel Sağlık Rehberi”* adlı kitabımı okumalarını öneririm.

Dikkat

Hibiskus bitkisinin en güçlü özelliklerinden biri de topraktaki metalleri depolama potansiyelidir. Ağır-metal içeren topraklarda yetişmekte olan hibiskusların kullanılmaması ve hasat edilmemesi gerekir. Hibiskusun topraktan emdiği metalleri en bol olarak topladığı yer çiçekleridir.

Hibiskusun çiçeklerinde bulunan bazı önemli maddeler

- Thiamin
- Kalay
- Selenyum
- Sabdaretin
- Sabdaritrin
- Potasyum
- Demir
- Pectin
- Malik asit
- Magnezyum
- Gosipetin
- Delphinin

- Kobalt
- Delphidinin
- Krom
- Çinko
- Vitamin C

Yukarıda da belirttiğim gibi, hibiskus gerçek bir demir deposudur. Toprağın demirini adeta emer. Demire bağlı anemi (kansızlık) şikâyeti olanlar, bu satırları okurken, *“İşte, tam bana göre bir bitki, demir bakımından çok zengin, hemen kürünü uygulayabilirim.”* diyeceklerdir. Değerli okuyucu, mantıklı olarak böyle düşünmekte haklı olabilirsiniz. Ancak, bir bitkide falanca madde çok fazla varmış, bundan dolayı onun kürünü uygulayabilirim düşüncesi kural değildir. Hibiskus bu duruma en güzel örneği teşkil eder. Hibiskusun demir bakımından zengin olduğu doğrudur. Ancak, kürünü yaparak içeriğinde bulunan demiri vücudumuza kazandırmak mümkün değildir. Hiç mi alamayız? Hibiskus kürü uygulandığında yeteri oranda vücudumuz demiri alamaz. Hibiskusun içerdiği demiri almamıza engel olan, hibiskusun içeriğinde bulunan **metal-chalator** (metal tutucu) özellikli etkin maddelerin bulunmasıdır.

Dikkat

Hekiminiz demire bağlı anemi tedavisi önermişse, hibiskus çayı veya kürü uygulanmamalıdır.

Zayıflama diyeti uygulayanlara günde bir bardak hibiskus çayı içmelerini öneririm. Hibiskus çayı hem tok tutar hem de açlık duygusunu geciktirir.

Kür 1: Akciğer kanserini önleyici

Bir su bardağı (150-200 ml) kaynamakta olan klorsuz suya bir yemek kaşığı hibiskus ilave edilir. Kısık ateşte ağız kapalı olarak üç dakika demlenir ve üçüncü dakikadan sonra ocağın altı kapatılarak ılıyınca kadar bekletilir. İliyinca süzülür. Yavaş yavaş ve yudum yudum içilir. On gün müddetle öğleden evvel ve öğleden sonra olmak üzere günde iki kez içilir. Her defasında taze hazırlanmak zorundadır. Üç ayda bir kez, on günlük kür tekrar edilir.

Kür 2: Akciğer kanseri hastaları için ve tansiyon dengelemeye yardımcı

Kemoterapi ve/veya radyoterapi esnasında uygulanmamalıdır. Kemoterapi ve/veya radyoterapi tamamlandıktan onbeş gün sonra başlanır. Bir su bardağı(150-200 ml) kaynamakta olan klorsuz suya bir yemek kaşığı hibiskus ilave edilir. Kısık ateşte ağız kapalı olarak altı dakika demlenir ve sıcakken süzülür. İliyinca, yavaş yavaş ve yudum yudum içilir. Onbeş gün müddetle öğleden evvel ve öğleden sonra olmak üzere günde iki kez içilir. Her defasında taze hazırlanmak zorundadır. İki ayda bir kez onbeş günlük kür tekrar edilir.

Kür 3: Wilson hastaları için

Bir su bardağı (150-200 ml) kaynamakta olan klorsuz suya bir yemek kaşığı hibiskus ilave edilir. Kısık ateşte üç dakika ağız kapalı olarak demlenir ve ocağın altı

kapatılarak ılıyınca kadar bekletilir. İliyınca süzülür. Yavaş yavaş ve yudum yudum içilir. Onbeş gün müddetle öğleden evvel, öğleden sonra ve akşam yatarken olmak üzere günde üç kez içilir. Her defasında taze hazırlanmak zorundadır. İki ayda bir kez, onbeş günlük kür tekrar edilir.

Not: *Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.*

Maydanoz – Limon

Özellikleri : Karaciğer yağlanmasına karşı • hipertansiyon tedavisinde • yorgunluğa karşı

Değerli okuyucu, yüksek tansiyon şikâyetini yeni yaşamaya başladıysanız en kısa zamanda hekiminize gidiniz. Genel bir kural olmasa da, bir-iki ay içerisinde kontrol altına alınamayan yüksek tansiyon kalıcı olabilmekte ve sürekli ilaç kullanmak mecburiyetinde kalılabilmektedir. Bunun için neler yapılabilir? Kolayca uygulanabilecek yöntemleri sırasıyla aşağıda belirtmiş bulunuyorum.

- Öncelikle hekiminizin önerileri doğrultusunda hareket ediniz.
- Sigara içiyorsanız, sigarayı terk ettiğinizde tansiyonunuzun en az bir-bir buçuk birim düştüğünü bir-iki gün içerisinde gözlemleyebilirsiniz. Örneğin, 15 ise en az 13,5 değerine inecektir.
- Sigara veya tütün kullanmıyorsanız, kesinlikle sigara dumanının bulunduğu ortamlarda kalmayınız. Çünkü sigara dumanının özellikle tansiyon yüksekliği olan pasif içicilerin şikâyetlerini tetikleyici özelliği vardır. Eğer yüksek tansiyon şikâyetiniz yeni başlamışsa ve sigara kullanmıyorsanız, sigara dumanının bulunduğu ortamlarda bulunmayınız.
- Sık sık temiz hava almaya çıkınız ve akşam yemeğinden sonra mutlaka temiz havaya çıkınız ve yürüyüş yapınız.
- Erken yatınız. Uykunuzu mutlaka almanız gerekir. Gece yatarken, yatak odanızın penceresini çok az aralayınız ve içeriye taze hava akımı girmesini sağlayınız. Az uyumak veya uykuyu almamak yüksek tansiyon hastalığının gelişmesinde etkindir.
- Eğer sigara tiryakisiyseniz ve kapalı mekânda havalandırma yapmıyorsanız, çok yakın bir gelecekte hipertansiyon hastası olma ihtimalinizin çok çok yüksek olduğunu unutmayınız.
- Tuz tüketiminde ölçülü olunuz. Yemeklerinize ekstra tuz ilave alışkanlığınız varsa bu alışkanlığınızdan vazgeçiniz.
- Akşamları salata, meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeyi tercih ediniz. Kızartmalardan ve ağır tatlılardan mutlaka kaçınız.
- Akşam yemeklerinde tatlılardan uzak durunuz.

Dikkat

Tiroid bezinin tamamını aldırılmış olan hastalar yaşam boyu hekimlerinin önermiş olduğu ilaç veya ilaçları kullanmak zorundadırlar. Genel bir kural olmasa da, tiroid bezinin tamamı alınmış olanlarda hepatosteatoz (karaciğer yağlanması) şikâyetleri ortaya çıkabilmektedir. Tiroid bezi alınmış olan hastalarda, karaciğer yağlanmasına karşı “maydanoz-limon suyu kürü” yeterli olmamaktadır. Bu hastalarda gelişen **hepatosteatoz** (karaciğer yağlanması) daha ziyade tiroid bezinin eksikliğine bağlı olarak gelişmektedir. Tiroid bezinin uzaklaştırılması sonucunda ortaya çıkan T3 ve T4 hormonlarının açığı dışında, aynı şekilde tiroid bezinin ürettiği **kalsitonin hormon açığı** da kendisini göstermektedir. Kalsitonin hormonu, kandaki kalsiyumun kemiklere alınmasında görevlidir. Ne varki, kalsiyum metabolizması bu konuda da hastaların takviye ilaç almalarına rağmen sağlıklı bir şekilde çalışmasına imkân verememektedir.

Unutulmamalıdır ki, kalsiyum farklı birçok hormon metabolizmasıyla etkileşim halindedir. Örneğin, östrojen hormon seviyeleriyle kalsiyum iyonu seviyelerinin karşılıklı etkileşimlerinde olduğu gibi. **Helen E. Scharfman and Neil J. MacLusky. (2006) The Influence of Gonadal Hormones on Neuronal Excitability, Seizures, and Epilepsy in the Female. Epilepsia 47:9, 1423–1440**

Bu durumda olan hastalar ne yapabilirler? Tiroid bezi alınmış (total tiroid ektomi) hastalar da gelişen karaciğer yağlanmasına karşı destekleyici bitkisel kür olarak, sabahları aç karnına, maydanoz-limon kürüne paralel olarak, öğlen ve akşam yemeklerinden yirmi dakika önce bir yemek kaşığı dolusu dereotu kürü uygulamalıdır.

Karaciğer yağlanması (hepatosteatoz) şikâyeti olan tiroid hastalarının uygulaması gereken kürü, aşağıda açıklamış bulunuyorum.

Kür 1: Yeni başlamakta olan hipertansiyona karşı maydanoz-limon

Onbeş-onaltı adet taze maydanoz gövde saplarıyla beraber blendera veya robota atılır. Üzerine iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ve yarım bardaktan biraz fazla, klorsuz su ilave edilir. Bir-iki dakika robot veya blender çalıştırılır. Sabahları aç karnına kahvaltıdan on-onbeş dakika önce içilir.

Bu kürün uygulaması

$$\begin{aligned} & 2 \times 15U + 7A \\ & 15 \text{ gün uygulama} + 7 \text{ gün ara} + 15 \text{ gün uygulama} \\ & = \text{Toplam 30 günlük kür} \end{aligned}$$

şeklinde. Bu formülün anlamı şudur: İki defa onbeş gün uygulanır ve her onbeş gün tamamlandığında yedi gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi otuz gündür. Uygulama sürelerine yedi günlük aralar dâhil değildir. Her defasında taze hazırlanması gerekir. Yılda iki-üç kez tekrarlanabilir.

Kür 2: Karaciğer yağlanmasına karşı maydanoz-limon ve lavanta

Onbeş-onaltı adet maydanozu (gövde saplarıyla beraber) blendırın içerisine atınız. Üzerine taze sıkılmış iki yemek kaşığı limon suyu ilave ediniz. Yaklaşık 125 ml (yarım bardaktan biraz fazla) klorsuz su ilave ettikten sonra blendırı bir-iki dakika çalıştırınız. Blendırdaki içeriği bir bardağa boşaltınız ve sabah kahvaltısından onbeş dakika önce içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Bu kür, her sabah onbeş gün boyunca uygulayınız ve beş gün ara veriniz. Beş gün aradan sonra aynı kür onbeş gün boyunca tekrarlayınız. **Beş gün aradan sonra ikinci onbeş güne akşamları da lavanta kürü uygulayarak başlayınız.**

Lavanta kürünün uygulanışı

Yaklaşık bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suyu önce cezvede kaynatınız. Su kaynamaya başladıktan sonra içerisine bir tatlı kaşığı lavanta ilave ediniz ve toplam sekiz dakika kısık ateşte ağzı kapalı olarak kaynatmaya devam ediniz. Sekiz dakika tamamlandıktan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyınca süzüp, akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra yudum yudum içiniz. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. En uygun zaman yatağa gitmeden yarım saat önce hazırlayıp içmektir.

Birinci onbeş gün sadece ML (maydanoz-limon) sabahları aç karnına içilir ve beş gün ara verilir. İkinci onbeş gün sabahları ML (maydanoz-limon) + aynı günün akşamları da lavanta kürü uygulanır. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Bu kür rahatsızlığın seyrine göre dönem dönem yılda birkaç kez tekrarlanabilir.

Kür 3: Yorgunluğa karşı

Kür 1' in aynısı uygulanır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Maydanoz - Limon - Sarımsak

Özellikleri : Kalp damarlarının yağlanması önleyici • kalp damarlarındaki yağları eritici • kalbi güçlendirici • hipertansiyona karşı • kalp damarlarının yağlanmasına bağlı yorgunluğa karşı

Sarımsak, maydanoz ve limon, her biri tek başına ayrı ayrı birer kür olarak kullanılabilir. Şimdi kısaca, ayrı ayrı tek başlarına kullanıldıkları takdirde etkilerinin neler olduğundan bahsedeceğim.

Taze Sıkılmış Limon Suyu

Orta boy bir adet limonun suyunu yarım bardak klorsuz suyun içerisine sıkıp içerseniz

- Yemek sonrası şişkinliği alır.
- Hazmı kolaylaştırır.
- Bağırsak gazını uzaklaştırır.

Öğünlerinizden sonra şişkinlik veya dolgunluk hissederseniz içeceğiniz bir adet orta boy limonun suyu veya yarım bardak klorsuz suya ilave edip içeceğiniz bir limon suyu

- Kanı sulandırır
- Kanın akışını hızlandırır
- Damar sertliğine karşı önleyicidir

Bu sayede kalbin yükü hafifler, daha rahat kan pompalar ve zorlanmadan çalışır. Çünkü kanın viskozitesi düşer, akışkanlığı artmış olur. Unutmayınız, bir sıvının viskozitesinin düşmesi (azalması) demek, akışkanlığının artması demektir. Viskozite ve akışkanlık ters orantılıdır. Örneğin, balın viskozitesi suya göre yüksektir. Balın akışkanlığı düşük, suyun akışkanlığıysa daha yüksektir. Çünkü bal zor akarken, su çok kolay akar.

Sabahları aç karnına içilecek bir adet orta boy limon suyu gece boyu bağırsaklarda birikmiş olan gazın kolayca dışarı atılmasını sağlayacaktır. Eğer aç karnına bir adet limon suyunu içmekte zorlanıyorsanız, onu yarım bardak klorsuz suyla da alabilirsiniz. Limon suyunu veya sulandırılmış limon suyunu içtikten sonra birkaç dakika bulunduğunuz yerde dolaşmanız esnasında nasıl rahatladığınızı hayretle gözlemleyebilirsiniz.

Haftada birkaç kez, sabahları aç karnına veya öğünlerinizden sonra uygulayacağınız bir adet orta boy limon suyu veya bir adet orta boy limonlu su, **yüksek tansiyon rahatsızlığına karşı önleyici** kür rolü oynayabilecektir. **Damar sertliğine karşı**

önleyici gücünü, bol miktarda içerdiği **sitrik asitten** alır. Limon suyunda bulunan **diosmin** ve **citronetin** gaz giderici etki gösterir.

Dikkat

Trombozit (platelet) sayıları düşük olanların limon suyuna karşı dikkatli olmaları ve salatalarında limon suyu kullanmamalarını öneririm. Limon suyunun içeriğinde bulunan **citropten**, trombozit düşüklüğüne neden olabilmektedir.

Sarımsak

Tek başına tüketilen çiğ sarımsağın tansiyonu düşürdüğü söylenir. Genel bir kural olmasa da sarımsağın tansiyonu düşürdüğü doğrudur. Özellikle düşük tansiyonlular kuru sarımsak veya taze sarımsak tükettiklerinde tansiyonlarının daha da düştüğünü gözlerler. Fazla tüketilen sarımsak (tazesi veya kurusu) tansiyon düşürmesiyle beraber bir miktar yorgunluğu da beraberinde getirir. Bu yorgunluk duygusunu çekenler kendilerini *“Üzerimde sanki bir ağırlık var, üzerime ağırlık çöktü”* şeklinde ifade ederler.

Ortaçağda salgın hastalıkların ortaya çıkışıyla beraber sarımsak tüketimi hızlı bir artış göstermiştir. O devirlerde antibiyotik kavramı dahi bilinmiyor olmasına rağmen, sarımsağa olan yönelişin arkasında batıl inançlar yatmaktadır. Gerçek odur ki, sarımsak çok sayıda doğal antibiyotik özelliği olan etkin maddeler içerir. Birinci Dünya Savaşı'nda batı Avrupalı askerler yaralandıklarında yaralarının üzerine beze sarılı ezilmiş sarımsak kullanmışlardır. Sarımsağın içerisinde bulunan bazı doğal antibiyotik özellikli etkin maddeler şunlardır:

- Alliin
- Allicin
- Diallyl-sulfide
- Diallyl-disulfide
- Diallyl-trisulfide
- Diallyl-tetrasulfide
- Ferulic acid
- p-hydroxy-benzoic-acid

Günlük yaşamlarında kuru ve taze sarımsağı bol bol tüketen çok insan tanıdım. Hemen hemen hepsinin ortak tarafı, bir türlü anlam veremedikleri yorgunluk şikâyetleriydi. Kendilerine bunun fazla sarımsak tüketiminden kaynakladığını söylediğimde, birkaç gün sonra dönüp, *“Hocam haklıymışsınız, sarımsağı kestim, yorgunluk şikâyetim kayboldu.”* demişlerdi.

Değerli okuyucu, her zaman vurguladığım gibi, hiçbir besin maddesini veya bitkisel çayı düzenli olarak tüketmeyi alışkanlık haline getirmemek gerekir. Kuru veya taze sarımsak düzenli veya sık sık tüketildiğinde kansızlığa (anemi) neden olur. Bu durumun nasıl geliştiğini basitçe açıklamaya çalışayım; Sarımsağın ana etkin maddesi **aliin**dir. Ağızda çiğnenmeye başladığında enzimatik olarak (içerdiği

myrosinaz enzimi yardımıyla) allicin maddesi oluşur. Allicin, hemoglobini (HGB) oksitleyerek denatürize eder ve eritrozit içerisinde Heinz-Kitlesi oluşturur. Bu da **hemolitik anemiye** neden olur. Özellikle, hemolitik anemi şikâyeti olanların sarımsaktan uzak durmaları gerekir. Genel olarak anemi şikâyeti olanların sarımsak tüketiminde ölçülü olmalarını öneririm. Kısaca, kan tahlillerinde **hemoglobin düşüklüğü** olanların sarımsak tüketmemeleri gerekir.

Dikkat

Sarımsak tüketimi yüzdeki sivilcelerin tetikleyicisidir. Ergenlik çağında olanların sarımsak tüketimi sonrasında yüzlerindeki sivilcelerin artış gösterdiğini hayretle gözlemleyebilirler.

Dikkat

Trombozit (platelet) sayıları düşük olanların kuru çiğ sarımsak veya taze sarımsak tüketimine karşı dikkatli olmalarını ve salatalarında da kullanmamalarını öneririm. Çünkü sarımsağın yüksek oranda içerdiği **alliin** ve **allicin** etkin maddeleri **antiplatelet** (platelet düşürücü) özelliğe sahiptir.

Sarımsak-Limon-Maydanoz

Değerli okuyucu, bu üçlü karışımın bir araya gelmesi uzun çalışma yılları gerektirdi. Ne var ki, bu üçlü kombinasyon birbirlerini tamamladıktan sonra, kısa sürede kür olarak hazırlama şeklini geliştireceğimi zannettiğim süreç onbir yılımı almıştır.

Sarımsak-Limon karışımı mükemmel bir karışım olmasına rağmen, kalp damarlarının içten yağlanması çözüm getirebilecek güce sahip değildi. Genel olarak tek bir bitkinin kullanılması taraftarıyım. Örneğin, iki bitkinin karıştırılması çoğu zaman kolayca bir çözüm sunabiliyor gibi gelse de, işin kimyası devreye girdiğinde çok karmaşık ve kompleks bir hal alabiliyor. Tekrar tekrar başa dönüp araştırmak kolay bir iş değil. Saatlerce, günlerce, haftalarca bazen aylar alan süreçte geçtiğiniz yollardan tekrar tekrar geçiyorsunuz. Her defasında, aylar veya yıllar önce açtığınız kapıları tekrar tekrar açıp kapatıyorsunuz. Acaba gözden bir şey kaçırdım mı diye... Bazen öyle bir kapıyı açıyorsunuz ki, hemen kapatmak zorunda kalıyorsunuz. Çünkü açtığınız kapının arkasında sistematiği ve düzeni görmek imkânsızlaşıyor. Yıllar içerisinde şunu anladım, bir şey ne kadar karmaşık veya kompleks olursa olsun, mutlaka bir düzenliliği vardır. Sadece o günkü bakış ve ilmi tecrübeyle düzensizliğin içerisindeki düzeni anlamak veya görebilmek için o günün ilmi yeterli değildir demektir.

İşin içerisinde üç ayrı bitkinin karışımı girince, üç bitkinin kimyası işin içinden çıkılmaz bir hal alıyor. Ancak, sabırla, itinayla olayın üzerine gidildiğinde çözeceğinize inanıyorsunuz. Doğa kendisini gizlemiyor, kendisini farklı şekillere sokup farklı biçimlerde karşımıza çıkmıyor. Kimyasını değiştirmiyor. Herşey aynı. Ne var ki, birden fazla bitki karıştırılınca yepyeni reaksiyonlar ve de yepyeni bileşikler oluşuyor. Bu yeni reaksiyonları ve yeni bileşiklerini anlamak ve tanımaya çalışmak için, mevcut kimya bilimiyle çalışmak işi daha da zorlaştırıyor ve anlam kazandırmak zorlaşıyor.

Sarımsak-Maydanoz-Limon Kürü

Hemen belirtmeliyim ki, bu üçlü kürü araştırmak, bana en fazla heyecan ve bir o kadar da endişe vermiş olan çalışmalarımın biridir. Bu kürün geliştirilmesinde çok fazla zaman harcadım, çok sık geri dönüşler yaparak tekrar tekrar araştırdım. Uzun araştırma yılları içerisinde çok zor bir işe kalkıştığımı düşündüm. Çünkü üç farklı karışım (sarımsak, limon ve maydanoz) işimi çok zorlaştırıyordu. Tek bir bitkinin kimyasını ve sistematüğını araştırırken yıllar geçiyordu, üç farklı bitkinin karışımını araştırmak çok daha fazla yıllarımı alacaktı...

Çoğu zaman ömrümün yetmeyeceğini düşünerek vazgeçmeyi düşündüm. Bazen çok kısa zamanda çözebileceğime inandığım basit bir bitki kimyası birkaç yılımı almıştı. Bazen de bu bitki ne kadar karmaşık, bu iş yıllarımı alacak dediğim durumlarda, birkaç ay içerisinde sonuca gittiğimi de biliyordum. Ne var ki, üçlü bir karışımla çalışmak hem çok zordu, hem de çok fazla zaman istiyordu. Gerçekten ömrümün yetmeyeceği düşüncesindeydim. Yarım kalır endişesi yaşıyordum. Boşa harcanacak zaman diyordum. Bu endişemi yendim. Çünkü kendime doğru soruyu sormuştum. İşte sorduğum soru ve cevabı; *“Ömrümün bittiği anda, mutlaka ve mutlaka yarım kalan ve tamamlanmamış işlerim olmayacak mı? Öyle ise, bu endişe niye?”* Sabırla ve hiçbir endişeye kapılmadan üçlü karışımı araştırmaya devam ettim. Allah'a şükürler olsun ki, bu üçlü karışımı tamamlayabildim.

Bu kürü uygulamaya başlayanlar birinci haftadan itibaren kendilerini daha zinde ve daha güçlü hissetmeye başladılar. Kendilerine olan güvenleri artar. Birkaç merdiven basamağını çıkmakta zorlananlar daha kolay merdiven çıkmaya başladıklarını hayretle gözleyeceklerdir. Bir önceki haftalara göre daha az yorulduklarını hissedebileceklerdir. Kendilerine olan özgüvenleri artacaktır. Kalp dolaşım bozukluğunun neden olduğu ürkeklik ve endişe duyguları yavaş yavaş kaybolacak, yerlerini sağlıklı ve yaşam kalitesi yükselmiş hisler alacaktır. Bu kürün yılda en az bir kez uygulamasını önermekteyim. Rahatsızlığın durumuna göre veya şikâyetlerin doğrultusunda yılda iki-üç kez tekrar edilebilir.

Kür: Kalp damarlarını açmak ve kalp dolaşımını güçlendirmek

Kullanılacak olan malzemeler şunlardır:

- Kuru kabukları soyulmuş iri bir adet diş sarımsak. Sarımsağın kahverengileşmemiş ve yumuşamamış olmasına dikkat edilmelidir.
- On-oniki adet taze yeşil maydanoz (saplarıyla beraber). Maydanozun yapraklarının sararmamış olmasına dikkat edilmelidir. Yaprakları sararmış maydanoz kullanılmamalıdır.
- İki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- Yarım bardak klorsuz su

Bu malzemelerin hazırlanması için mutfak robotu veya blender (mikser) kullanılır. Maydanozlar el yardımıyla kopartılarak robota atılır. Üzerine iki yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu ilave edilir. İri tek bir diş sarımsak bıçakla doğranıp ilave edilir.

Yarım bardak klorsuz su ilave edildikten sonra robot veya blender çalıştırılır. Yaklaşık bir - bir buçuk dakika çalıştırdıktan sonra karşının tamamı kahvaltıdan en az yirmi dakika önce aç karnına içilir. Kahvaltıya kadar ihtiyaç hissedilirse sadece su içilebilir.

Kürün uygulama şekli şöyledir: İlk üç gün sarımsaklı, ikinci üç gün sarımsaksız, üçüncü üç günse tekrar sarımsaklı olarak uygulanır. Toplam dokuz gün uyguladıktan sonra 3 gün ara verilir. Üç gün aradan sonra aynı şekilde dokuz gün uygulanır ve kür sonlandırılır. Kısaca

3 gün (sarımsak + maydanoz + limon + su)
3 gün (maydanoz + limon + su)
3 gün (sarımsak + maydanoz + limon + su)

3 gün ara verilir, tekrar

3 gün (sarımsak + maydanoz + limon + su)
3 gün (maydanoz + limon + su)
3 gün (sarımsak + maydanoz + limon + su)

şeklinde uygulanarak kür sonlandırılır.

Dikkat

Düşük tansiyonluysanız bu kürün kan basıncını (tansiyonu) bir miktar düşürebileceğini göz ardı etmeyiniz.

Dikkat

Yukarıda önermiş olduğum bu kürü yılda bir-iki kez uygulamakla, kalp damarlarının içten yağ bağlamasına, kalp damarlarında plak oluşumuna veya kalbi besleyen damarların daralmasına veya tıkanmasına karşı önleyici ve koruyucu kür de uygulanmış olunur. Aynı zamanda bu kür sayesinde kalp dolaşımı da güçlendirilmiş olur.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Ökseotu

Latince	: Viscum album
İngilizce	: Mistletoe
Almanca	: Mistel
Özellikleri	: Kemoterapi sonrası • yüksek tansiyona karşı • kan dolaşımı bozukluğuna karşı • antitümöral • aritmiye karşı • tinitusa karşı • romatizma başlangıcında • menopoz şikâyetlerine karşı • adet düzensizliğine karşı

Ökseotu asalak bir bitkidir. Elma, armut, kavak, çınar ve meşe gibi benzeri ağaçların ana dalları üzerinde asalak olarak yetişir. Meşe ağacı üzerinde yetişen ökseotu Antikçağda çok farklı değerlendirilmiştir. Krallara ve komutanlara sunulmuştur. Her cins ökseotunun. nohut büyüklüğünde camsı görüntülü olan meyveleri gri-beyaz olup zehirlidir ve kesinlikle tüketilmemesi gerekir. Kuşlar için zehirli olmayan ökseotu meyveleri, kuşlar üzerinden diğer ağaçlara dışkılarıyla taşınarak tohumları burada kök salarak çoğalmaları sağlanır. Ökseotunun meyve tohumları toprakta veya suda filizlenmez. Ökseotunun meyvelerinin içeriği yapışkandır. Kuş avcıları, ökseotunun meyvelerini ezerek yapışkan olan sıvısını çubuklar üzerine sürerek küçük kuşların yapışarak yakalanması için ökse (tuzak) olarak kullanırlar. Tuzak (ökse) amaçlı kullanılması nedeniyle de bu bitkiye Türkçede ökseotu adı verilmiştir.

Peki, latince ismi nereden geliyor? Latince adı, viscum albumdur. Latince viscum “yapışkan” demektir. Meyveleri ezildiğinde yapışkan sıvısı açığa çıkar. Baş ve işaret parmağınız arasında ökseotunun meyvesini ezdiğinizde, yapışkan gücünü hissedersiniz.

En makbul olanları elma ve armut ağacı üzerinde yetişen ökseotudur. Tıbbi amaçlı olarak sadece ince sapları ve yaprakları kullanılır. Ökseotu dört mevsim yeşildir. Onun uygun toplama dönemi vardır. Bu dönemin dışında toplanmaz. Etkin maddeleri bakımından en uygun dönem henüz üzerinde meyvelerinin olmadığı bahar mevsimi dönemidir. Mart-Nisan aylarında meyveleri henüz çıkmadığı için en kolay toplama zamanıdır. Bahar mevsiminin dışında toplanan ökseotunun yaprak ve sapları tedavi amaçlı kullanılmamalıdır. Çünkü etkisi oldukça azdır.

Meyvelerinin zehirli olması nedeniyle, yaprak ve ince sapları da zehirli midir diye düşünebilirsiniz. İnce sap ve yaprakları zehirli değildir. Ancak, kullanım miktarı önemlidir. Tam ölçüsünde alınmalıdır.

Yaprakları başka bitkilerle mukayese edilmeyecek yüksek oranda demir (ortalama 450 ppm), potasyum (ortalama 12 000 ppm) ve kalsiyum (ortalama 8 500 ppm) içerir. Bunun en önemli nedeni köklerinin konuk olduğu ağacın özsuyu kanalına kadar inmesidir.

Dikkat: Yaprak ve saplarının **histamin** ve **mannitol** içermesinden dolayı astım hastalarının kullanmaması gerekir. Ökseotunun yaprakları çok yüksek oranda fosfor (ortalama 2 500 ppm) içerdiğinden diyaliz hastalarının ökseotu çayı veya kürü uygulamaları gerekir.

Klinik araştırmalar ökseotunun içerdiği **viscumin** etkin maddesinin kansere karşı önleyici gücünü ortaya koymuştur. Daha sonraki araştırmalarda antimetastatik özelliğinin de olduğu anlaşıncı biyoteknolojik yöntemler ile **rekombinant viscumin** (r-viscumin) olarak üretilmeye başlanmıştır. Tıpkı, E-cpli bakterisini genetik olarak programlayarak r-insulin (rekombinant insulin) hormonunun üretildiği gibi, ökseotunun içerdiği viscumin etkin maddesi de bakterilerin genetik yapısı değiştirilerek biyoteknoloji tesislerinde r-viscumin (rekombinant viscumin) olarak üretilmektedir.

Aynı yöntemler ile birçok ilaç (antibiyotik, statin grubu) üretilmektedir. İşte, bakterileri genetik olarak programlayarak etkin madde üretimine rekombinant teknoloji denir. Üretilen etkin maddenin başına da (**r-**) karakteri yazılarak ilgili ilacın ana-etkin maddesinin biyoteknolojik yöntemler ile bakteriler üzerinden üretildiğini gösterilir. Burada yeri gelmişken belirtmekte fayda görüyorum, her ne kadar doğadaki bir etkin madde bakteriler programlanarak üretiliyorsa da, bu yöntemle üretilen birçok ana etkin maddenin konformal yapısı farklılıklar gösterebilmektedir. Yani, bakterilerin ürettiği etkin maddenin kimyasal formülü birebir aynı olmasına rağmen geometrik yapısı farklılıklar göstermektedir. Ökseotundan elde edilen doğal viscumin ile bakterileri programlayarak elde edilen r-viscumin (rekombinant viscumin) arasında konformal fark vardır. Bu nedenle mümkünse doğal ökseotunun tercih edilmesini öneririm.

Ökseotunda bulunan bazı önemli etkin maddeler şunlardır:

- Eleutheroside
- Flavorodanine
- Gentisic acid
- Lupeol
- Lutein
- Myristic acid
- Quercitol
- Sinapic acid
- Syringin
- Viscic acid
- Viscin
- Viscotoxin

Ökseotu ve Kanser

Ökseotundan elde edilen ekstraktlar seksenli yılların ortalarından beri Almanya'da kanser tedavisinde destek tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Yapılan deneylerde ökseotunun özellikle yapraklarında bulunan **viscotoxin grubu** (Polypeptidler) etkin maddelerin kanser hücreleri üzerinde cytolytic etki gösterdiği gözlemlenmiştir. **Cytolytic**, kanser hücrelerinin membranını zayıflatarak yok etme (eritme) anlamına gelir.

Ökseotunun saplarında ise ağırlıklı olarak **lektin grubu** etkin maddeler bulunur. **Lektin grubu** (Glikoproteinler) etkin maddelerin kanser hücreleri üzerindeki etkisi ise cytostaticdir. **Cytostatic**, kanser hücrelerinin büyümesini inhibe eder (frenler) anlamındadır. Gerek cytolytic ve gerekse de cytostatic grubu etkin maddeler ökseotu ekstraktlarından elde edilerek Almanya'da kanser hastalarına destek tedavi ilacı olarak reçete edilmektedir.

Benim araştırmalarımda elde ettiğim sonuç ise, ökseotunun özellikle bahar aylarında toplananlarının yapraklarında **syringin grubu** etkin maddelerin en yüksek oranda olduğudur. Bunun sebebidir henüz meyvelerini vermemiş olmasındandır. Syringin grubu etkin maddelerin en önemli özelliği bağışıklık sistemi üzerinde hem **Immunmodulator** (bağışıklık sistemini güçlendirici) hem de **Immunstimulator** (bağışıklık sistemini uyarıcı) olmalarıdır. Bağışıklık sistemini hem stimule (uyan) hem de modüle eden diğer bir grup ise, **quercetin türevleridir** (derivatları). Syringin grubu ve quercetin türevleri beraberce, fagozitozu aktive ederek T-Lenfozitlerin üretimini artırır.

Peki, bu özellik ne işe yarayacaktır? **Syringin grubu etkin maddeler** aynı zamanda bağışıklık sistemini hem uyarır (stimülasyon) hem de güçlendirir (modülasyon). Bu sayede kemoterapi (KT) ve/veya radyoterapi (RT) almış hastaların düştükleri aşırı halsizlik, bitkinlik ve aşırı yorgunluk hallerinin ortadan kalkmasına büyük oranda yardımcı olur. Kemoterapi ve/veya radyoterapi alanlar panzitopeniye düşmektedirler. Panzitopeni, kan değerlerinin düşmesi anlamındadır. Yani, (lökosit WBC, hemoglobin HGB ve Trombozite PLT) düşüklüğü yaşamaktır. Bu durumda kanser hastalarının ökseotunun yaprak ve saplarından yapacakları kür, onların kan değerlerinin normale gelmesinde (panzitopeniden çıkmalarında) mükemmel bir destek vermektedir. Syringin grubu etkin maddeler aynı zamanda antimetastatik (metastaz önelyici) özelliği de sahiptir.

Yeri gelmişken hatırlatmakta fayda görüyorum, her ağaçta asalak olarak yetişen ökseotu bu anlamda amaca uygun değildir. En uygun olanları orta yaşını geçmiş olan armut ve elma ağaçlarının üzerinde yetişen ökseotudur.

Bu ağaçlar Anadolu'nun birçok yöresinde bakımsız ve susuzluğa terk edilmiş durumdadır. Çok yakın bir gelecekte hiçbirini bulamayacağız. Çünkü, yerlerine kendi cinsleri dikilmiyor. Onların yerine yakışıklı armut, yakışıklı elma, şeftali, üzüm, erik türleri dikiliyor. Bu meyve ağaçlarının çoğu diğer meyve türlerinde olduğu gibi yurt dışından geliyor. Yüzyıllardır Anadolu'nun bu eşsiz ağaçlarının soyu tükendi

tükenmek üzere... Siz hiç Göksulu Armudunun tadına baktınız mı? Öyle sulu öyle bir damak tadı vardır ki, onun bir kere tadına baktınız mı, çarşı-pazar gezer ararsınız ama bulamazsınız. Onların da soyu tükenmek üzere... Zona rahatsızlığınız mı var? Göksulu Armudu yiyin. Nasıl bir mucivezi etkisi olduğunu göreceksiniz. Bu özellik Göksulu Armuduna özgüdür.

Safranbolu evlerinin her bahçesinde birkaç ağaç Göksulu Armudu bulunurdu. Bir gece saat üç olmuş, çalışıyorum. Safranbolu'nun meyve ağaçları üzerine bol resimli bir kitap hazırlıyorum. Belki de toprak çekti, bir özlem sardı aniden... Hemen yattım, birkaç saat uyuduktan sonra 24 Temmuz 2010 sabahı erkenden kalktım ve Safranbolu'ya gittim. Safranbolu-Bağlara geldiğimde kahvede oturanlara sordum, kimin bahçesinde Göksulu Armudu var diye. Gençler bilmiyorlar ve tanııyorlardı. Yaşlılara sordum onlar da belki kalmıştır dediler. Peki, nerede bulurum diye sordum, bilemediler.

Sonradan aklıma geldi, Safranbolu'lu eczacı Hikmet hanımı aradım. Allah'tan ona uzun ömür ve sağlık diliyorum kendileri 88 yaşındadır ve hayattaki en eski eczacılarımızdandır.. Telefonla aradım. Hikmet Abla ben Safranbolu'dayım elinizi öpmek istiyorum, bir de sorum var dediğimde, kendisinin Bodrum'da olduğunu söyledi. Göksulu Armudu'nu sordum. Safranbolu-Değirmenbaşı mevkiinde Asmazlar ailesinin bağ evinin bahçesinde tek bir ağaç olduğunu söyledi. Hemen gittim. Bağ evi turizme açık konaklama amaçlı kullanılıyor. İşletmecisi hanımefendiye sordum. Hemen yan bahçede dedi, ağacı görür görmez gözlerim doldu. Tek başına duruyor. Üzerinde belki 25-30 tane meyvesi vardı. Bu yaşına rağmen bu kadar meyve vermesi gene de çok iyi. Etek dalları budanmış veya kurumuş olduğu için kesilmiş. Yaklaşık 8-10 m yüksekliğinde 75-80 yaşlarında. Merdiven dayayarak bile meyvelerine zor ulaşırsınız.

On-onbeş dakika seyrettim ağacı. Tüm Safranbolu'da sadece birkaç ağaç kalmış olabileceğini öğrendim. Onlarında belki kurumuş olabileceğini söylediler. Asmazlar Ailesinin bağ evinin bahçesinde ağacı görür görmez bütün yorgunluğum o anda gitmişti. Ancak, içimi öylesine bir üzüntü ve bir hüznün kapladı ki, anlatamam. Bu acı gerçekler sadece Safranbolu'ya özgü değil, tüm Anadolu'ya özgü. Sayısız köy ve kasabada her yöreye özgü binlerce meyve ağacının çoğu yok olmuş ve birçoğu da yok olmak üzere. Elma, armut, erik, şeftali, ayva, kiraz, üzüm, ahlat ağaçları. Yüzyıllardır Anadolu insanına bu ağaçların soyları hizmet verdi, nimetlerini sundu. Anadolu topraklarının ekolojik dengesinin olduğu dönemlerden arta kalan ağaçları onlar. Yerlerine yakışıklı meyve veren ağaçlar dikiliyor. Biliyor musunuz, bu yakışıklı meyve ağaçları yeni yetme ve birçoğu ithal edilmiş, Anadolu'ya ait olmayan meyve ağaçları. Aynı zamanda hem bodur hem de yüksek verimli. Sanki Anadolu'da her yer yemyeşil de ekilecek yer kalmamış...

Uçağa tekrar bindiğinizde Anadolu'yu seyrede seyrede uçun. Uçsuz bucaksız çırılçıplak bir Anadolu göreceksiniz. Kesin olarak inanıyorum ki, bu ağaçları kurtarmak ve çoğaltmak hâlâ daha mümkün. Çok az zaman kaldı. Son Göksulu

Armudu ağacı kuruyup yok olduktan sonra... Onu kim bir daha yaratabilir ki. Şüphesiz ki, bir tek Allah, çünkü yaratmak O'nun ilmindedir. Anadolu'da son çırpınışlarını sergileyen yok olmak üzere olan yüzler cins ve çeşit meyve ağaçlarımız ve asmalarımız var.

Değerli okuyucu, uzun yıllar Avusturya'da yaşadım. Her şehirde semtlere göre hergün pazar kurulur. Civardan gelen köylüler kendi ürünlerini burada satarlar. Avusturya'ya özgü özellikle elma, armut, erik, üzüm çeşitleri vardır. Köylüler modern, yakışıklı ağaçları dikmiyorlar. Yüzyıllardır hep aynı cins meyve ağaçlarını yetiştiriyorlar. Yaşlanan ağaçların yerine gene aynı cinsi diyorlar. Böylece ekolojik flora da korunmuş oluyor. Örneğin, Grafensteiner elması, Avusturya'yı temsil eden onlarca elma cinsinden sadece bir tanesi. Grafensteiner elması Avusturya'nın onlarca marka elmasından sadece bir tanesi. Anadolu'nun her bitkisi bir markadır. Buradan Safranbolu kaymakamı Sayın Azkan'a teşekkürlerimi sunuyorum. Safranbolu'nun hâlâ ayakta kalabilmiş ağaçlarının fotoğraflarının çekimi için fotoğrafcıma gösterdiği yakın ilgi ve eleman desdeğinden dolayı. Fotoğrafçım kapı kapı dolaşp, hane sahiplerinin bahçelerinde ağaç çekimleri için izin isterken kaymakam beyin verdiği elemanın olması işin hızlı ilerlemesine büyük katkı sağlamıştır.

Tekrar ökseotuna dönelim. Yirmi yıldan beri Almanya, Avusturya ve İsviçre'de ökseotu ekstreleri ve çayları satılır. Avrupalıların özellikle tercih ettiğı ökseotu Anadolu'da yaşlı meyve ağaçlarının üzerinde yetişen türleridir.

Kür: Kanser hastalarında

Bir bardak klorsuz sıcak suya bir tatlı kaşığı yaprak ve ince saplarını içeren kurutulmuş ökseotu ilave edilir ve sekiz dakika bekletilir. Sekizci dakikadan sonra süzölür ve yudum yudum içilir. Bir hafta günde bir kez içilir ve üç gün ara verilir. Kısaca

$$\begin{aligned} &4 \times 7U + 3A \\ &7 \text{ gün } U + 3A + 7 \text{ gün } U + 3A + 7 \text{ gün } U + 3A + 7 \text{ gün } U \\ &= \text{toplam 28 günlük kür} \end{aligned}$$

şeklindeyir. Bu formölün anlamı şudur: Dört defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi yirmisekiz gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir. Her defasında günlük hazırlanması gerekir. Dönem dönem küre devam edilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kurutulmuş Kiraz Sapı

Özellikleri : Bakiye idrara neden olan prostat hipertofisinde • bayanların regl dönemlerindeki ödem artışına karşı • toksin atıcı • dolaşım bozukluğuna karşı • mesanenin boyun obstrüksiyonlarından dolayı idrar yapma zorluğuna karşı • ileri yaşlarda ayaklarda oluşan ödeme karşı • meme CA'ya bağlı operasyon sonrası kolda gelişen ödeme karşı

Kurutulmuş kiraz sapı ve armutun bir türünün sapları, yaklaşık onbeş yıldan beri geriye dönerek tekrar tekrar ele alıp üzerinde çalıştığım bitki kısımlarıdır. Kolay kolay da bu çalışmalarımın sonlanacağını düşünemiyorum. 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 kullandığımız takdirde çok güçlü kılmaktadır. Bu özelliği, bugüne kadar incelediğim ve araştırdığım hiçbir bitkide görmedim.

Kiraz, en sevdiğim meyvedir. Tükettiğim her şeye karşı ölçülü olmaya çalışırım ancak sadece kiraza karşı ölçülü değilimdir. Hele onu taze taze ağacından kopartarak yemenin zevki, benim için apayrı bir keyiftir. Araştırdığım ve incelemeye aldığım her bitkinin bende bir anısı vardır. Beni, bir bitkiyi araştırmaya iten sebepler vardır. Kitabımda yeri geldikçe anlatmışımdır. Kiraz sapında da böyle olmuştur. Kirazın sapları ince ve uzundur. Diğer meyvelerin saplarını düşünürseniz oldukça kısadır. Kirazı, ağzıma götürdüğümde saplarını çekerek kopartır ve başparmağım ile işaret parmağın arasında saplarını ileri geri yuvarlarkende damakta bıraktığı o muhteşem lezzetin tadını çıkartırım. 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 defa bundan onbeş yıl önce aklıma geldi. Saplarının uzun ve ince olması genetik yapısında zaten programlanmış. Beni ilgilendiren nokta, bu ince ve uzun yapının mevcut genetik programının etkin madde bütünlüğü üzerindeki sınırlamaları ve değişimleri neler olabilir sorusudur.

Meyve olarak kirazın vücuttan su attığı bilinen en genel özelliğidir. Vücudumuzun tuz dengesini olumsuz etkilemeden vücuttan su atar. Damarlarımızın dostudur. Vücuttan hem su atar hem de **kanı sulandırır**. Bu sayede **kalbin daha rahat çalışmasını** sağlar. Bu özellik meyvelerde çok ender görülen bir özelliktir. **Damarların içten yağlanmasına karşı** önleyici gücü oldukça güçlüdür. Sabahları aç karnına tüketilecek bir avuç kiraz **kötü huylu kolesterolün** olumsuz etkisine karşı gün boyu adeta bir kalkan oluşturur. **Trigliseridin ve kolesterolün düşürülmesinde** ve dengelenmesinde etkilidir. *"Nasıl olsa bir avuç kiraz tükettim, gün içerisinde ne yiyeceğime dikkat etmeme gerek kalmadı"* şeklinde düşünmek yanlıştır.

Kurutulmuş kiraz sapı çayını, genç erkeklerin kullanmamasını öneririm. Erkeklerde en erken kullanılacak yaş kırk yaş ve sonrasıdır. Genç bayanlar en erken onbeş yaşından sonra kurutulmuş kiraz sapı kürü uygulayabilirler. Bayanların genel olarak kurutulmuş kiraz sapı kürünü nasıl ve hangi durumlarda uygulayabileceklerini Kür 1' de açıkladım.

Prostat şikâyetlerinin ortadan kaldırılmasında 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. Karışımın hazırlama ve tüketim şeklinin nasıl olması gerektiği üzerinde çalışmaktayım. İnşallah, birkaç aya kadar tamamlayabileceğime inanıyorum.

Bu satırları yazmaya başladığım günlerde kitabımı tamamlamıştım ve Mart-2006' nın ikinci haftasında medyada kiraz sapı ile zayıflama haberleri çıktı. Yaptığım çalışmalarımın sonuçlarına göre, kurutulmuş kiraz sapı çayıyla zayıflamaya çalışmak sağlıklı değildir ve ben bu zayıflama yöntemini önermemekteyim.

Regl dönemlerinde pek çok bayan vücutlarında oluşan şişmelerden şikâyetçidirler. Estetik açıdan can sıkıcı olan bu durumdan kurtulmanın en kolay yolu **kurutulmuş kiraz sapıdır**. Kiraz sapını kaynatıp içmek hem **dolaşımı kolaylaştırmakta**, hem **toksin atmakta** ve hem de vücutta oluşan şişliği (özellikle yüz kısmında) yok etmektedir. Kurutulmuş kiraz sapı kürü, regl döneminin ödeme karşı etkili bir kürdür. Organ veya doku ödeme karşı etkisi çok azdır.

Kür 1: Regl dönemine bağlı ödeme karşı

Kaynamakta olan bir litre klorsuz suya yaklaşık yirmibeş-otuz adet kiraz sapını atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak beş dakika 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 günden sonra artan miktarı kullanmayınız. Gerekirse yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız. Satın aldığınız kiraz sapları tozlu olabilir, soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle sıcak suda yıkamayınız.

Kür 2: Toksin atıcı ve dolaşım bozukluğuna karşı

Kaynamakta olan bir litre klorsuz suya yaklaşık yirmibeş-otuz adet kiraz sapını atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak yedi dakika 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 içiniz. Bir hafta uyguladıktan sonra üç gün ara veriniz, tekrar bir hafta uygulayınız ve sonra kürü sonlandırınız. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç günden sonra artan miktarı kullanmayınız. Gerekirse yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız. Satın aldığınız kiraz sapları tozluysa soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle sıcak suda yıkamayınız. Bu kürü üç ayda bir tekrarlayabilirsiniz.

Kür 3: Ayaklarda oluşan ödemlere karşı

Kaynamakta olan bir su bardağı klorsuz suya yirmibeş-otuz adet kurutulmuş kiraz sapı atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak beş dakika kaynattıktan sonra ılımaya bırakınız. Ilıyınca süzünüz ve içiniz. Bir hafta boyunca günde bir kez kahvaltıdan bir-iki saat sonra veya öğle yemeğinden bir-iki saat sonra içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Birinci haftadan sonra üç hafta boyunca haftada üç-dört kez uygulayınız. Bu kürü yılda birkaç kez uygulayabilirsiniz.

Not: Kür 2'nin hazırlama ve uygulama şekli meme CA'ya bağlı operasyon sonrası kolda gelişen ödeme karşı ve mesanenin boyun obstrüksiyonlarından dolayı idrar yapma zorluğunda aynen uygulanır. Bu kür şikâyetlerin seyrine göre tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kurutulmuş Kiraz Sapı - Limon Suyu

Özellikleri : İdrar yapmada zorlanmaya karşı • erkeklerde orgazm sonrası gelişen ani penial bölge ağrılarına karşı • erkeklerde idrar tutma zorluğu veya idrar damlatma şikâyetine karşı • rezüdiyel idrara karşı

Altmış yaşlarında bir okuyucum, telefonda “Gün içerisinde birkaç kez yolda yürürken bir-iki damla idrar kaçırdığımı farkına varıyorum. Hergün bir-iki defa iç çamaşırimi değiştirmek zorunda kalıyorum. Fakat beni asıl rahatsız eden şu, namaz kılarken idrar kaçırdığımı hissediyorum ve namazdan çıkıp, iç çamaşırlarımı ve üstümü değiştirip tekrar abdest almak zorunda kalıyorum. Bu durum beni çok rahatsız ediyor. Bana bir şey önerebilir misiniz?” diye sormuştu. Devamında şöyle anlatıyordu, “Hatta her namaz vakti önce tuvalete gidiyorum, hemen abdest alıp namaza duruyorum. Tuvalete henüz gitmiş olmama rağmen namazda gene de arada idrar damlattığım oluyor.”

Kendisine bu konuda yönelttiğim ilk soru sigara içip içmediğidir. Sigara kullandığını söyledi. Sigarayı azaltarak bırakmasını önerdim. Çünkü sigara içmek, orta yaştan itibaren idrar tutmakta zorlanmayı ve damlatmayı tetikleyebiliyor. Zannediyorum, yaklaşık onbeş gün sonra beni tekrar aradığında, sigarayı azalttığını ve idrar damlatma şikâyetinin de çok azaldığını belirtmişti. Beni bir daha aramadı. Öyle zannediyorum ki, sigarayı tamamen terk etmiş olmalı....

Eğer sigarayı terk ettiği halde idrar damlatma sorunu devam etseydi, kendisine kurutulmuş kiraz sapıyla beraber uygulayabileceği çok kolay bir kür önerecektim.

Sigara kullanmadığı halde aynı sorunu yaşayan orta yaş ve yukarısı çok insan tanıdım. Bu durumda olanlara, kolaylıkla uygulayabilecekleri kurutulmuş kiraz sapı-limon suyu kürünü öneriyorum. Bu kürün nasıl uygulanacağını aşağıda belirtmiş bulunuyorum.

Bazı erkekler cinsel ilişki sonrasında (orgazm sonrası) idrar kesesi yönünden gelen ve kasıklara kadar inebilen, değişik şiddetlerde ağır yaşadıklarından bahsederler. Cinsel ilişkinin hemen sonrasında gelişebilen bu ağrılar prostatit veya iyi huylu prostat büyümesi şikâyeti olan hastalarda daha sık görülmektedir. Ancak, prostatla ilgili hiçbir şikâyeti olmayan erkekler de bu tür şikâyetleri yaşayabilmektedirler. Cinsel ilişki sonrası yaşanabilen bu tür ağrılar bazı erkeklerde öylesine şiddetlidir ki, cinsel ilişkiye girmekten korkar hale gelebilmektedirler.

Rezidüyel İdrar

Rezidü, idrar kesesindeki idrarın bir seferde tamamen boşaltılamaması demektir. Yani, idrar yaptıktan sonra idrar kesesinde bir miktar daha idrarın kalması anlamına gelir ki, kısa bir süre sonra tekrar tuvalete gitme ihtiyacı hissedilir.

Değerli okuyucu, rezidüyel idrar şikâyetlerinin birçok nedeni olabilir.

- idrar yolları enfeksiyonu
- bel soğukluğu
- nörojenik mesane
- sistit (idrar kesesi iltihablanması)
- prostatit (prostat içi iltihablanması)
- benigne prostate hyperplazy (iyi huylu prostat büyümesi)

gibi daha farklı nedenlerden dolayı da rezidüyel idrar şikâyeti yaşanabilir. Bu konuda size en doğru bilgiyi verecek ve teşhisi koyacak olan hekiminizdir.

Sebebi bilinmeyen veya yaşlılığa bağlı olarak gelişmekte olan rezidüyel idrara karşı kurutulmuş kiraz sapı-limon suyu kürü mükemmel bir yardımcıdır.

Kür: Rezidü idrara karşı

Kaynamakta olan bir litre klorsuz suya yirmibeş-otuz adet kiraz sapını atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak yedi dakika 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 içiniz. İçmeden önce üç – dört damla limon suyu damlatarak karıştırıp içiniz. Bir hafta uyguladıktan sonra üç gün ara veriniz, tekrar bir hafta uygulayınız ve sonra kürü sonlandırınız. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç günden sonra artan miktarı kullanmayınız. Gerekiyorsa yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız. Satın aldığınız kiraz sapları tozluysa soğuk suda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle sıcak suda yıkamayınız. Bu kürü üç ayda bir tekrarlayabilirsiniz

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Biberiye

Latince : Rosmarinus officinalis

İngilizce : Rosemary

Almanca : Rosmarin

Özellikleri : Gut hastalığına karşı • ürik asit yüksekliğine karşı • sık sık baş ağrısı çekenlere yardımcı • alerjiye bağlı migren ağrılarına karşı • hafif derecede romatoid artirit şikâyetlerine karşı • aritmiye karşı • üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı önleyici ve koruyucu

Biberiye çok yeni araştırmaya başlamış olduğum bir bitkidir. Avrupa ve Amerika'da üzerinde çok fazla araştırmalar yapılmış olan bir bitkidir. Bu nedenle biberiyeyi araştırmayı hep ertelemişimdir. Onu detaylı olarak incelemeye başlayalı yaklaşık üç yıl oldu. Hemen belirtmeliyim ki, gerçekten çok sayıda değişik hastalıklara karşı etkisi olabileceği görüşüne sahibim. Biberiyenin insan sağlığını olumlu yönde etkileyen ve daha bir birçok hastalığa karşı da koruyucu ve önleyici ve de tedavi gücünün olduğuna inanıyorum. Henüz çalışmalarımın tamamlanmamış olması nedeniyle, elde ettiğim iki sonucu burada açıklamakla yetineceğim. Benim araştırma sonuçlarımdan elde ettiğim verilere göre, gut hastalığı, üst solunum yolları enfeksiyonları ve sık sık baş ağrısı şikâyeti çekenlerin imdadına yetişir. Aritmi şikâyeti olanların da faydalanabileceği bir bitkidir.

Romatoid artirit hastalarına önermemin nedeni, yapraklarında çok zengin olarak **betulinic asit** ve **beta pinene** içermesidir. Özellikle biberiyenin yapraklarında bol miktarda bulunan **betulinik asit prostaglandin inhibitörü** olduğu için romatizma hastalarına önermekteyim. Hem ağrı kesici hem de **antiinflamatuvar özelliğe sahip** çok sayıda etkin madde içermesinden dolayı romatizmal şikâyeti olanlara uygundur.

Geniş Spekturumlu Doğal Bir Antibiyotik

Biberiyeyi ilk incelediğimde, dikkatimi çeken içeriğinde çok sayıda antibakteriyel özellikli etkin maddeyi bulunduruyor olmasıdır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- bornyl-acetat
- borneol
- betulinic acid
- alpha-terpineol
- apigenin
- ursolic acid
- terpinen4-ol
- safrol
- rosmarinic acid
- methyl-eugenol

- limonen

Yukarıda belirtmiş olduğum antibakteriyel özellikli bu etkin maddeler varmış diye, onu hekiminizin size önerdiği antibiyotik ilaçların yerine kullanabilirsiniz sonucunu çıkarmayınız.

Kış aylarında gribe ve üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı mükemmel bir koruyucu ve önleyici olarak kullanabilirsiniz.

Karaciğerin Dostu

Karaciğerin dostu birkaç tane bitki sayınız denilse ilk akla gelenler enginar, kereviz, çilek, taze kayısı olabilir. Ancak, biberiye de genel olarak karaciğerin güçlü bir dostudur. Karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların, siroz hastalarının da yardımcısıdır.

Kür 1: Alerjiye bağlı migren veya sık sık yaşanan baş ağrılarına karşı

Bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suyu önce kaynatınız. Kaynadıktan sonra bitkiden bir tatlı kaşığı ilave ediniz. Dokuz dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte demleyiniz. Dokuz dakikadan sonra sıcakken süzünüz. Ilıyınca her gün sabah, öğle ve akşam yemeklerinden bir saat sonra yavaş yavaş yudum yudum içiniz. Her öğün için taze hazırlanmak zorundadır. İçerisine damak tadına uygun herhangi bir şey ilave etmeyiniz. Bu kürün uygulaması

$$2 \times 21U + 3A$$

$$21 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 21 \text{ gün uygulama}$$

$$= \text{Toplam 42 günlük kür}$$

şeklinde. Bu formülün anlamı şudur: İki defa yirmibir gün uygulanır ve her yirmibir gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi kırkiki gündür. Uygulama sürelerine üçer günlük aralar dâhil değildir. Bu kür şikâyetlerin seyrine göre ileriki dönemlerde tekrarlanabilir.

Kür 2: Üst solum yolları enfeksiyonlarına karşı önleyici

Bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suyu önce kaynatınız. Kaynadıktan sonra bitkiden bir tatlı kaşığı ilave ediniz. On dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte demleyiniz. On dakikadan sonra ılımaya bırakınız, ılıyınca süzünüz. Ilık olarak her gün sabah, öğle ve akşam yemeklerinden bir saat sonra yavaş yavaş yudum yudum içiniz. Her öğün için taze hazırlanmak zorundadır. İçerisine damak tadına uygun herhangi bir şey ilave etmeyiniz. Bu kürün uygulaması,

$$2 \times 15U + 3A$$

$$15 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 15 \text{ gün uygulama}$$

$$= \text{Toplam 30 günlük kür}$$

şeklinde. Bu formülün anlamı şudur: İki defa onbeş gün uygulanır ve her onbeş gün tamamlandığında üç gün ara verilecektir. Toplam uygulama süresi otuz gündür.

Uygulama sürelerine üçer günlük aralar dâhil değildir. Bu kür şikâyetlerin seyrine göre ileriki dönemlerde tekrarlanabilir.

Kür 3: Gut hastalığına, romatoid artrite ve ürik asit yüksekliğine karşı

Hazırlama ve kullanma şekli Kür1'in aynısıdır. Bu kür şikâyetlerin seyrine göre ileriki dönemlerde tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Avokado

Latince : **Parsea americana**

İngilizce : **Avocado**

Almanca : **Avokado**

Özellikleri : **Kanser hastalarına yardımcı • demire bağlı anemiye karşı • vücuttan sodyum atıcı • regl öncesi anemi durumuna karşı**

Ülkemizde pek fazla tanınmamaktadır. Rahmetlik babam ve amcam onu ilk defa ellili yılların sonlarında narenciye bahçemizin bir bölümüne ekmişlerdi. Özellikle amcam, avokado hayranıydı. Hayranı olduğu kadar da severek tüketirdi. Amcam, Amerika seyahati dönüşünde avokado getirmişti. Bahçeye gelen misafirlerimiz değişik türden meyve ağaçlarını incelerler ve biz de meyvelerinden kendilerine ikram ederdik. Amcam, heyecanla avokadoyu tanıtmaya çalışırdı. Gelen misafirlerimiz içerisinde hiç kimse avokadoyla ilgilenmezdi. Çünkü tadını beğenmiyorlardı. Doğada tadını beğenmeyip de tüketmediğimiz çok sayıda bitki, sebze ve meyve var. Tadından dolayı tüketilmeyen bitki, sebze ve meyvelerde, insan sağlığına faydalı öylesine güçlü nimetler gizli ki...

Rahatlıkla söyleyebilirim ki, avokado o yıllarda sadece bizim bahçemizde vardı. Uzun yıllar Türkiye'de tanınmayı ve kabul görmeyi bekledi durdu. Taa ki, seksenli yılların başından itibaren birdenbire aranan en pahalı meyve olarak pazarlarımıza girmeye başlayana kadar. Bunun en önemli nedeni turizmdir. Ülkemize gelen yabancı turistler, salatalarda neden avokado kullanmadıklarını aşçılara sormaya başlamışlardı.

Hiç unutamam, o yıllarda komşu köylerden avokado ağaçlarımızı görmeye gelen meraklı köylüler (Mersin'in Çeşmeli, Kargıpınarı, Tece, Elvanlı, Arpaç köyleri) avokado ağacına, avukat ağacı derlerdi. Çünkü amcam avukattı. Bize ağacın ismini tekrar sorduklarında avokado derdik. Ancak avokado kelimesini onlar avukat olarak anırlardı veya evlerine dönene kadar kelimeyi karıştırıp, avukatın bahçesindeki avukat ağacı demek kolaylarına gelmişti... Düzeltmemize rağmen uzun yıllar o yörede avukat ağacı olarak tanındı. Günümüzde hala daha o yıllardan kalan insanlar avokadoyu, avukat ağacı olarak bilirler.

Avokadonun olgunlaşmış olanını (elde kolayca ezilebilen) kullanmak gerekir. Eğer yumuşağını bulamıyorsanız, onu birkaç gün içerisinde kolaylıkla yumuşatabilirsiniz. Yapacağınız tek şey herbirini ayrı ayrı gazete veya kese kâğıdına sarıp oda sıcaklığında bekletmektir. Birkaç gün sonra gazete kâğıdını açmadan dışından, yumuşayıp yumuşamadığını kontrol edebilirsiniz. Avokadonun yumaşaklığı, olgun seftali yumşaklığında olmalıdır. Avokadoyu taze hazırlayıp tüketmek gerekir. Hazırladıktan sonra en geç birkaç saat içerisinde tüketilmelidir.

Avokado, B₆-vitamini bakımından oldukça zengindir. Ülser ve migreni olanlar yediklerine çok dikkat ederler ama avokadoyu hiç çekinmeden tüketebilirler. Ülser, migren ve Alzheimer hastalarının özellikle tüketmelerinde faydalar vardır. Bu önerimin nedeni içerdiği **thiamin** ve **theronine** etkin maddelerinden dolayıdır. Avokadonun içerdiği **riboflavin**, **seretonin** ve **pyridoxine** migrene karşı mükemmel bir önleyicidir. Ancak, içeriğinde bulunan yüksek miktardaki **proline** ve **heptacosane** maddeleri onun migrene karşı önleyici gücünü büyük ölçüde zayıflatmaktadır.

Avokadoyu tüketenler onun çok yağlı olduğunu ve kolesterollerini yükselteceğini düşünürler. Bu doğru değildir. Tam tersine avokado kolesterol düşürücüdür. Hele hele aşağıda önermiş olduğum hazırlama şekline göre tüketilirse, kolesterolün düşürülmesinde daha da etkilidir. Avokadonun az da olsa **dopamin** ve **seretonin** içerdiğini biliyor muydunuz?

İyi Huylu Prostat Büyümesi

İyi huylu prostat büyümesine bağlı şikâyeti olanlara da haftada iki-üç kez avokado tüketmelerini tavsiye ederim. Çünkü avokadonun içeriğinde **5-alfa-redüktaz enzimini inhibe eden** beş tane etkin madde bulunmaktadır.

Kanser Hastaları İçin

Değerli okuyucu, kemoterapi ve/veya radyoterapi sonrası anemi şikâyetiyle karşı karşıya kalan hastalar "*Bitkisel Sağlık Rehberi*" adlı kitabımda belirtmiş olduğum kereviz-ıspanak kürünü uygulamakta zorlanmaktadırlar. Bu zorluğun birinci nedeni, kemoterapi ve radyoterapi sonrası hastalarda görülen aşırı yorgunluk ve mide bulantısı şikâyetlerinden dolayı, haşlanmış kereviz-ıspanak suyunu içmelerindeki zorluktur. Bu nedenle, özellikle kanser hastalarının radyoterapi ve kemoterapi sonrası yaşadıkları anemiye karşı uygulayabilecekleri en mükemmel bitkisel destekleyici kür avokado kürüdür.

Avokado öyle bir nimettir ki, içeriğinde bulunan demirin tamamı vücudumuz tarafından emilebilmektedir. Avocadoya bu özelliği kazandıran **heptulose** etkin maddesini içeriyor olmasıdır.

Anemi şikâyeti çeken herkese avokado kürünü önerebilirim. Bugüne kadar incelemiş ve araştırmış olduğum hiçbir meyve içerdiği demiri, böylesine güçlü bir şekilde vücuda kazandırmamaktadır. Meyvesinde bulunan **folacin** etkin maddesi **antianemik** özelliğe sahiptir.

Kendilerini yorgun hisseden kanser hastalarına haftada üç-dört kez avokado tüketmelerini öneririm.

Avokadoyu aşağıda önerdiğim şekilde hazırlayıp tüketmeleri onlara hem dinçlik, zindelik hem de anemi durumundan çıkmalarında önemli ölçüde destek sağlayacaktır.

Avokadonun meyve olarak tüketilmesi biraz zor gelebilir. Hatta tanıdığım birçok insan, *“Hocam bu meyve nasıl yenilir, tadı hiç güzel değil”* diyorlar. Bunu söyleyenler görüşlerinde haklıdır. Ben de aynı görüşe katılıyorum. Ancak, avokadonun çok çeşitli hazırlama şekilleri vardır. Eğer onu doğru katkılarla hazırlarsak, mükemmel bir aroma ve damak tadı kazanmaktadır. Aşağıda önermiş olduğum hazırlama şekline göre uygulayabilirsiniz. Önermiş olduğum hazırlama şeklinin dışında farklı bir hazırlama şekline geçmeyiniz. Çünkü sarımsak ve taze limon suyunun dışında ilave edeceğiniz farklı katkıları kür için uygun olmayabilir.

Anemi şikâyeti yaşayan hastalara avokadonun iki çeşit hazırlama şeklini önereceğim. Bu sayede hem avokadoyu tüketmekte zorlanmayacaklar, hem de anemiye karşı uyguladıkları anemi kürü özelliğini yitirmeyecektir.

Avokado Vücuttan Sodyum Atar

Avokadonun tuz atımındaki seçiciliği, sodyuma karşıdır. O, vücuttaki sodyumu adeta seçerek dışarı atar. Sodyum yüksekliği olanlara özellikle avokado tüketmelerini tavsiye ederim.

Avokado Omega-9-asit Deposudur

Avokado gerçek bir **doymamış omega-9-asit** deposudur. Ortalama olarak 500.000 ppm omega-9-asit içerir. Avokadonun damakta bıraktığı tat ve aroma, onun çok yağlı olmasındandır. İçeriğinde bol miktarda doymamış yağ bulunduğu doğrudur. Onu, kolesterol bombası zannedenler de vardır. Avokadonun içeriğinde kolesterol sıfırdır.

Avokado Omega-6-asit Deposudur

Ortalama 300.000 ppm doymamış omega-6-asit içerir. Buna kısaca omega-6 adı verilmektedir. Omega-6'nın kimya dilindeki adı, linoleik asittir.

Regl Öncesi

Çok ender de olsa, bazı bayanlar onbeş ile yirmi günde bir düzenli adet görürler. Veya bazı bayanların adet dönemleri hem uzun sürer hem de fazlaca kanamalı geçer. Bu durumda olan bayanlar kolayca anemi durumuna düşerler. Anemiye bağlı olarak başlıca şikâyetleri şunlardır:

- Saç dökülmesi
- Tahammülsüzlük
- Sinirlilik, gerginlik
- Kalp çarpıntısı
- Tırnakların kolay kırılması
- Gün içerisinde değişen ruh hali
- Yorgunluk
- Soluk bir beniz
- Dolaşım bozukluğu
- Uykuyu alamama

- Sabahları yorgun kalkma
- En basit ev işlerini yapamaz hale gelme

Bu durumda olan bayanların haftada üç kez avokado tüketmeleri, hem anemiye bağlı şikâyetlerin ortadan kalkmasında, hem bağışıklık sistemlerinin güçlendirilmesinde iyi bir yardımcıdır.

Kür 1: Anemiye karşı

Bir adet avokado ince dış kabuğu soyulup çekirdeği çıkartıldıktan sonra bir–bir buçuk yemek kaşığı limon suyu ilave edilerek çatalla ezilir. Bir dilim ekmeğin üzerine sürülerek tüketilir. Haftada üç kez bir ay boyunca devam edilir ve kür sonlandırılır. Dönem dönem şikâyetlerin seyrine göre tekrarlanabilir.

Kür 2: Kanser hastalarında, iyi huylu prostat büyümesinde ve kolesterolün düşürülmesi için

Kür 1’le hazırlama şekli aynıdır. Ancak ezilirken içerisine bir- iki diş ezilmiş sarımsak ilave edilir. Uygulama şekli de aynıdır. Dönem dönem şikâyetlerin seyrine göre tekrarlanabilir.

Not: Anemi yaşayan kanser hastalarına da önerilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kurutulmuş Avokado Yapağı

Özellikleri : Böbrek taşını harekete geçirerek düşürücü

Ailemde otacı kültürüyle ilgilenen kimse olmadı. İlkokul yıllarımdan hatırladığım narenciye bahçemizin bulunduğu Mersin-Kargıpınarı köyüne ve Mersin'deki evimize kurutulmuş avokado yapağı istemeye gelenler olurdu. Gerek bahçedeki çiftlik evimizde gerekse de Mersin'deki evimizde birkaç çuval kurutulmuş avokado yapağı her zaman bulunurdu. Evde kimse olmadığında bu işi ben yapardım. Kese kâğıdına bahçemizden toplayıp kuruttuğumuz avokado yapraklarından bir miktar doldurur verirdim. Hazırlama ve kullanma şeklinin yazılı olduğu kâğıdı da içerisine koyardım. İlkokula gittiğim yıllarda kurutulmuş avokado yapağını böbrek taşına karşı verdiğimiz amcamdan öğrenmiştim. Ancak, ailemde ve akrabalarımda hiç kimse bitkiler üzerine çalışmamıştı. Bu bilginin kaynağının nereden geldiğini bilmiyorum. Lise yıllarımda dahi evimizde kadar gelip avokado yapağı isteyen insanlar olurdu.

Aradan uzun yıllar geçti. Sıra avokado ve yapraklarını araştırmaya gelmişti. Avokadonun yapraklarında hangi etken madde veya maddeler grubu vardı ki, böbrek taşının düşürülmesinde etkili olabiliyordu? Soruyu yanlış sormuştum. Yanlış soru sorduğumu çok zaman sonra anladım.

Değerli okuyucu, çoğu zaman yeri geldikçe belirttiğim gibi, araştırma *“soruyu doğru sorabilme sanatıdır”*. Araştırma yaptığınız konuda kafanızda o kadar çok soru vardır ki, bu sorulardan sadece bir tanesi doğrudur. İşte, doğru soruyu sorduğunuz anda, alacağınız cevap da sizi doğru neticeye götürür. Aksi takdirde uğraşır durursunuz. Çoğu zaman da, doğru soruyu sorduğunuz halde neticeye gidememiş olduğunuzu sonradan farkedersiniz. Peki, neden daha önce doğru soruyu sorduğum halde o zaman sonuca gidememiştim? Bunu cevabı da oldukça basittir. Çünkü doğru soruyu sorduğum o dönemlerde bilmediğim ve öğrenmem gereken çok şey vardı. Velhasıl araştırma süreci son nefesimize kadar öğrenmekle geçen bir zaman dilimidir.

Belki merak ediyorsunuzdur acaba soru nasıl sorulmalıydı diye? Yanlış olan soru, “avokado yapağında böbrek taşının düşürülmesinde etkili olan hangi etken madde veya etken maddeler vardır” sorusudur. Doğru sorusuysa “avokado yapağı böbrek taşını düşürmekte etkili olan nasıl bir kimyaya sahiptir?” şeklindedir. Nihayet doğru soruyu sorabilmişim. Cevabını bulmak ve vermek en az altı yılını almıştı. Yeri gelmişken hemen belirtmekte fayda görüyorum, altı yıl boyunca hergün avokado yapağını araştırmadım. Ben, aynı zamanda çok sayıda farklı bitkiyi araştırırdım. Aynı bitkiyi sürekli araştırmak hem yorucudur, hem dikkat dağınıktır, hem de kolaylıkla kısır döngüye girmenize neden olur. Örneğin, bir hafta boyunca bir bitki üzerinde yoğunlaşırken, ikinci hafta başka bir bitki üzerinde tekrar çalışmaya başlarım. Bazen, bir bitki üzerinde sadece birkaç saat çalışır bırakır, tekrar üzerinde çalıştığım diğer bir bitkiye dönerim.

Böbrek taşına harekete geçiren kimyasal güç avokado yaprağında bulunan **methyl-chavicol**dur. İlk bakışta methyl-chavicol ana etkin madde gibi görünmektedir. Hâlbuki bu güç etkin madde olmaktan ziyade, böbrek taşına harekete geçiren etken bir rol üstlenmektedir. Böbrek taşına harekete geçiren kimyasal gücün tetikleyicisidir diyebiliriz.

Böbrek Taşı Oluşması Önlenebilir mi?

Evet önlenebilir. Haftada birkaç kez tüketilecek az yağlı pırasa yemeği böbrek taşı oluşumunu önlemektedir. Bu konudaki ilk bilgiyi “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabıma almıştım. Veya haftada bir-iki kez tüketilecek bir bardak haşlanmış pırasa suyu böbrek taşı oluşumuna karşı mükemmel bir önleyicidir. Yaklaşık iki bardak suda 150 gram taze pırasa (doğranmış) yedi dakika ağzı kapalı olarak haşlanır ve ılımaya bırakılır. İliyinca haşlama suyu içilir. Haşlanmış pırasanın tüketilmesine gerek yoktur.

Kür: Böbrek taşına düşürmek için

Kaynamakta olan bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suya bir tatlı kaşığı (iki-üç gram) kurutulmuş avokado yaprağı ilave ediniz. Kısık ateşte sekiz dakika ağzı kapalı olarak kaynatınız (demleyiniz). Demleme süresi tamamlandıktan sonra sıcakken süzünüz. İliyinca akşam yemeğinden iki saat sonra içiniz. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Her gün taze hazırlanmalıdır. Her beş gün kullanımdan sonra üç gün ara veriniz. Damak tadına uygun hiçbir şey ilave etmeyiniz. Bu kürü yirmi günden fazla uygulamayınız. Tekrar uygulamak için en az yirmi gün ara vermeniz gerekmektedir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Asma Yaprağı

Özellikleri : Alkolizmi tedavi edici • alkolün zararlarını azaltıcı • alkolü terk ettirici • akciğer kanserine karşı

Değerli okuyucu, alkol hücre zehiridir. Hücre zehiri olan bir şey doku zehiridir. Doku zehiri olan bir madde, aynı zamanda organ zehiridir. Buradan kolayca çıkarılacak sonuç şudur: Alkol tüm vücut için zararlıdır.

Alkol bağımlısı birkaç insan tanıdım. Alkol bağımlısı olduktan sonra, pişman olan, bırakmak isteyen, fakat bir türlü bırakamayan... Aralarında psikolojik destek alanlar da vardı. Bazıları utanarak, *"Hocam bana yardımcı olabilecek bir kürünüz var mı?"* diye soruyordu. *"Hocam, tüm saygınlığımı yitirdim, utanıyorum. Alkol bağımlısı olduktan sonra, yüzüme bakan insanların yüzlerindeki garip ifade beni daha da üzüyor. Acaba, alkollüyken ne yaptım sorusu, hatırlayamamak ve bu belirsizlik beni yıkıyor. Daha kötü oluyorum. Tüm saygınlığımı yitirmiş olduğumu anlıyorum."*

Bu ve benzeri ifadeler alkol bağımlısı insanların iç dünyasından dökülen, kararsız, şüpheli, güvensiz, ürkek sözlerdir. Kurtulmak isterler. Alkolü bir daha içmemek üzere kendilerine ve en yakınlarına söz verirler, yemin ederler. Sonra yenilip tekrar içerler. Verilen sözler, edilen yeminler hep boşa çıkar. Sonunda, yıkılan yuvalar, uzaklaşan dostlar...

Alkolizm

Alkolizm çoğunlukla genetik (ırsi) yatkınlık gösteren veya genetik yolla da geçebilen, biyokimyasal bir bozukluktur. Ancak, yüksek dozda ve çok sık alkol tüketimine bağlı olarak gelişen alkol bağımlılığı da sıklıkla görülmektedir.

Alkol aldıktan sonra hastanın kontrolünü kaybetmesi, içmeye başladıktan sonra bırakamaması, alkoliğin içmeyi engelleyemediğini göstermektedir. Alkolik içmeye başlar, çünkü kendini tutamaz. Alkoliklerin çoğunluğu içtiği zaman kontrolünü kaybeder, ancak tüm hastalıklarda olduğu gibi istisnalar vardır. Bazen bir alkolik, içmeden durabilir, kendi kendine ve çevresine bağımlı olmadığını ispatlamaya çalışır. Bazen daha kontrollü içebilir.

Günümüzde Alkolizm Tedavisi

Alkol tedavisi, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak sınıflandırılabilir. Çoğu zaman, fizyolojik tedavi, psikolojik tedaviye ek olarak yapılmaktadır. Alkol tedavisinde psikoterapi vazgeçilmez bir yöntemdir. Psikoterapide hasta, ailesi ile beraber değerlendirilir. Hastanın içinde bulunduğu aile ele alınmalıdır, çünkü alkolizm bir *"Aile Hastalığı"*dır.

İlaç tedavisi

Danimarkalı Eric Jakobsen tarafından 1948 yılında geliştirilmiş olan bir ilaç, çok az miktarda dahi alkol alındığında kusma, şiddetli mide bulantısı, el ve ayaklarda üşüme, kan basıncının düşmesi, deride kızarıklar, şiddetli baş ağrısı ve kalp atışlarının yükselmesine neden olur. Bu belirtileri aynı anda yaşayan hasta, adeta ölüyorum korkusuna kapılır. Bu ilacın amacı, hastaya ilaçla beraber alkol aldığı takdirde ne kadar tehlikeli olduğunu göstermektir. Böylece hastanın ilaç kullandığı dönemde alkol alması engellenmiş olur. Tedavi amaçlı kullanılan diğer ilaçlara şunlardır:

- Antidipsojenikler
- Seratonerjik antipresanlar
- Lityum

Tüm bu ilaçlar, ancak uzman bir hekim gözetiminde kullanılabilir.

Alkol bağımlılarında depresyon ve yalnızlık duygusu beraber gelişmektedir. Belli bir zamandan sonra onlar için yegâne çözüm ve rahatlama yolu alkol almaktır. İpin ucu kaçmıştır. Maddi ve manevi kayıpları düşünmemek için bu kez sürekli alkol almak isteyebilirler.

Değerli okuyucu, feda edilecek, vazgeçilecek, uğrunda fedakârca mücadele edilmeyecek hiçbir insan yoktur. Eğitimcilik hayatımda hiçbir öğrencimi gözden çıkarmadım. Hiçbir öğrencimden vazgeçmedim. Eğitelemem demedim. Yardım isteyen hiçbir insanı geri çevirmedim. Yardıma muhtaç olduğunun bilincinde ve farkında olmayını görüp ona yardım etmek, eğitimciliğin temelidir. Hocalık sadece, fizik, kimya, matematik, biyoloji öğretmek değildir. Hocalık güzel ahlakı öğretmek ve güzel ahlaklı kişiler yetiştirmektir.

Alkol Hakkında Kısa Bir Bilgi

Alkol hücre zehridir. Alkol alımı genel yaşlanmayı hızlandırır. Cildin kırılmasını hızlandırır. Karaciğerin en büyük düşmanıdır. Triglicerid ve kolesterolü yükseltir. Karaciğerin yağlanması, ileri aşamalarda siroza ve karaciğer kanserinin gelişmesine neden olabilir. Avrupa standartlarında günde 20 gramdan fazla alınan alkolün yukarıda bahsettiğim şikâyetlere neden olduğu ve hızlandırdığı savunulur. Çoğu zaman tüketilen alkollü bir içeceğin kaç gram alkol içerdiğini bilmek isteyenler olmaktadır. Aşağıdaki formülle bunu kolayca hesaplamak mümkündür.

$$(\text{İçilen miktar ml}) \times (\text{vol \%de alkol}) \times (0.8 \text{ g/ml}) = \text{gram alkol}$$

Örneğin, bir şişe bira 500 ml'dir. Ve %5 alkol içerir. Eğer, bir kişi 500 ml bira içmiş ise,

$500 \times 5/100 \times 0.8 = 20$ gram alkol almış demektir. Bu da yaklaşık olarak 0,5 ppm (promil) demektir.

20 lik (200 ml) rakı içmiş olan birisi için hesaplarsak,
 $200 \times 45/100 \times 0.8 = 72$ gram alkol almış demektir. Bu da yaklaşık 1.8 ppm (promil) demektir.

Trafik kontrollerinde yapılan alkol muayenelerinde "promil" olarak ölçüm yapılmaktadır.

Bitkisel Olarak Yardımcı Tedavi

Uzun yıllardır alkol bağımlısı insanlara yardım etmek için alkolü kolayca terk ettirecek bitkisel bir kürün arayışı içerisindeydim. Alkol bağımlısı tanıdığım insanlar, ilaçlarını yurt dışından getiriyorlardı. Ancak, belli bir zaman sonra bu ilaçlar da fayda etmiyordu. Çaresizdiler.

Neden Asma Yaprağı

Doğada mutlaka bu hastalığa karşı bitkisel bir yardımcı tedavinin olduğu inancındaydım. Bazen bir konu üzerinde uzun zaman araştırma yaptığınız veya yoğunlaştığınız zaman "neden olmasın" şeklinde bir soru aklınıza gelebilir. Üzümden alkol yapıldığını herkes bilir. Örneğin, beyaz üzümden beyaz şarabın, kırmızı üzümden kırmızı şarabın yapıldığı gibi... **Neden** alkole karşı tiksindirici veya alkol bağımlılığına karşı etkili yardımcı çözüm, üzümün yapraklarında gizli **olmasın?**

Neden olmasın? İşte, bu soru beni üzüm yaprağını araştırmaya yöneltmiştir. Belki, çok basit bir soru gibi gelebilir. Zaten, en zor sorular, basit olan sorular değil midir? Üzüm yaprağının içerdiği etkin maddeleri araştırmaya başladığımda, daha önce hiçbir bitki yaprağında karşılaşmadığım ve tanımadığım onlarca kimyasal bileşikler (maddeler) karşıma çıkıvermişti. Doğadaki, her bitkinin içeriğinde bir tek kendisine özgü (özel) etkin maddeleri vardır. Şüphesiz ki, üzüm yaprağının da kendine özel, kendine has etkin maddeleri olacaktı. Eğer üzüm yaprağında alkolizme karşı etkili olabilecek etkin madde veya maddeler varsa bunlar hangileriydi? İşte, bu sorunun cevabını alabilmek veya bulabilmek için alkolizm nasıl bir hastalıktır sorusunun cevabını bilmek gerekiyordu. Yani, alkolizm nedir?

Ülser, hepatit, prostatit, ülseratif kolit, diyabet, makula dejenerasyonu veya hemeroid gibi hastalıklar çok iyi şekilde tanımlanmıştır. Tanımlandığı içindir ki, bu tanıma karşı savaşılabilecek etkin maddeyi ve bu etkin maddenin biyokimyasını belli bir sistematik içerisinde doğadaki bitkilerde araştırıp yardımcı tedavi olarak ortaya koyabiliriz. Ancak alkol bağımlılığı iyi tanımlanmış bir hastalık değildir. Yani, vücutta ne oluyor da kişi alkol alma ihtiyacı duyuyor? Alkol alma ihtiyacını hastalık derecesine getirmiş olan bağımlılık mekanizması nedir? Yani, alkole karşı bağımlılığı geliştiren, tetikleyen nasıl bir metabolizmadır? Alkolizmde, insan vücudundaki hangi metabolizma hareketine geçerek, kişiyi alkol almak zorunda bırakıyor veya alkol alma açlığına neden oluyor? Doğru bilinmesi ve doğru ayırılması gereken nokta, alkolizmin neden olduğu şikâyetler ve semptomlar (belirtiler) değildir. Çünkü bir hastalığın şikâyetlerini (semptomlarını) ortadan kaldıracı tedavi, tedavi değildir. Bir hastalığın, şikâyetlerini ortadan kaldıracı tedaviye semptomatik tedavi denir. Tedavi, teşhis

edilmiş hastalığın ortadan kaldırılmasıdır. Örneğin, şeker veya romatoid artrit hastalığının tedavisinde kullanılan ilaçlar semptomatik tedavidir. Bu hastalıklarda ilaç kullanıldığı müddetçe hastalığın şikâyetleri ortadan kaldırılır, ancak ne şeker ne de romatoid artrit hastalığını ortadan kaldırmaz. Amaç, alkolizmin semptomatik tedavisi değil, alkolizmin tedavisidir. Çünkü alkolizmin semptomatik tedavisi alkol kullanımını engellemeyip, sadece alkolizmin şikâyetlerini ortadan kaldırıcı rol oynayacaktır. Sonuçta, alkol kullanımına bağlı şikâyetler yaşanmasa dahi, alkol kullanımının neden olduğu tahribat ve diğer hastalıklar seyrine devam edecektir.

Asma yaprağının taze iken tadına bakıldığında ekşimsi bir tad verir. Bu ekşi tadı ona kazandıran, **limonen** ve **citric acidin** beraberce bulunmasıdır. Üzüm yaprağında bulunan **brevilagin**, **inisitol**, **hirsutrin** ve **elemol-acetate** etkin maddeleri alkolizm hastalığına karşı en etkili olan primer etkili maddelerdir. Hem meyvesinde hem de yaprağında bulunan **d-catechin**, **delphinidin** ve **leucocyanidin** fonksiyonel etken maddeleri, primer (ana) etkin maddeleri desteklemektedirler. Kür için kullanılacak olan yaprakların taze olanlarını tercih ediniz. Kurumuş veya kurutulmuş olanlar, taze yapraklar kadar etkili olmasa da, tazesine göre yaklaşık %60 etkilidir.

Yeşil Taze Üzüm Suyu (koruk)

Yeşil taze üzüm suyu, alkolün neden olduğu zararlara mükemmel bir destekleyicidir. Tadının bir miktar ekşi olmasına dikkat edilmelidir. Ne çok koruk (ekşi), ne de (tatlı) olmamalıdır.

Tablo: Asma Yaprağında Bulunan Bazı Maddeler

Gallocatechin	asetik asit
alpha-amyirin	citronellol
alpha-terpineol	alpha-viniferin
Brevilagin	beta-amyirin

Kür: Alkolizm tedavisi ve akciğer kanseri hastaları için

Yaklaşık on-oniki adet taze asma yaprağı kaynamakta olan 250 ml klorsuz suya atılır, kısık ateşte ağız kapalı olarak sekiz dakika kaynatılır ve ılımaya bırakılır. İliyınca süzülür ve akşam yemeğinden iki saat sonra bir su bardağı içilir. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Haftada üç kez taze olarak hazırlanır ve içilir. Bu kür bir ay uygulanır. Bir aydan sonra onbeş gün ara verilir ve bir aylık kür tekrar edilip sonlandırılır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Anne Sütünü Azaltan Bitkiler (Galactofuge)

Galactofuge, emziren annelerin sütünü azaltan veya tamamen durmasına neden olan anlamına gelir. Bu nedenle emziren annelerin erken dönemde sütlerinin azlmasına neden olan bitkileri ayrı bir bölümde toplamayı uygun buldum. Bu bitkilerden en önemlilerini ve diğer etkenleri aşağıda belirtmiş bulunuyorum,

- Nane
- Maydanoz
- Nişasta unu
- Adaçayı
- Şeker kamışı
- Ararot
- Arpa ve arpa unundan yapılmış besinler
- Şalgam
- Mısır
- Salamurası yapılmış besinler
- Aşırı tuz tüketimi
- Turşusu yapılmış besinler
- Sirke ve limon suyunun fazlaca kullanılması

Adaçayı, memleketimizde fazlaca tüketilen bitkisel bir çaydır. Hamile bayanların ve emziren anne adaylarının kesin olarak uzak durması gereken bir bitkidir. Tüp bebek veya aşılama yöntemi uygulanacak olan bayanların adaçayından uzak durmaları gerekir. Söz adaçayından açılmışken, **epilepsi hastalarının** da kesin olarak uzak durması gereken bir bitkidir. Çocuk yapmaya karar vermiş olan eşler adaçayı tüketmemelidirler. Bu kural sadece kadınlar için değil, aynı zamanda erkekler için de geçerlidir. Adaçayı içme alışkanlığı olan erkeklerin sperm sayıları azalır.

Adaçayının kurutulmuş sap ve yaprakları ortaçağda evlerin içerisinde yakılarak tütsü yapılırdı (fumigate). Bu adet halen daha Avrupa'nın birçok köyünde uygulanmaktadır. Adaçayının tütsü olarak kullanılmasının nedeni, evlerin odalarını dezenfekte etmek içindir. Lahana ve havuç yetiştirilen tarlalara adaçayı serpilerek, ürüne zarar veren bakteri ve böcekleri uzaklaştırmak amaçlı uzun yıllar kullanılmıştır. Bu sayede tarlalarda yetiştirilen lahana ve havuç, parazitlere karşı mükemmel bir şekilde korunma altına alınıyordu. Teknolojinin gelişmesiyle geliştirilen kimyasal zirai ilaçlar bu muhteşem doğal korunma yöntemlerini tarihe gömerek unutulmasına neden olmuştur. Buna benzer daha birçok yöntem ne yazık ki kaybolup gitmiştir. Doğal yaşam tarihi içerisinde insan, öylesine güçlü yöntemler ve teknikler geliştirmiş ki, günümüzün modern ziraatçiliğinin başaramadığı bazı sorunlar, geçmiş tarihte

kolayca ve doğal olarak çözülüyordu. Ne acıdır ki, bu yöntemler unutulmuş ve birçoğu da kaybolup gitmiştir.

Günümüzde, yeni yetişmekte olan araştırmacı genç bilim adamları, doğal yaşamın geçmiş tarihini bilmeden, tanımadan, modern ve yapay kimyanın uygulamasına geçerek, insanı doğanın düşmanı haline getirmektedirler. Bu konuda modern kimyanın ağır ve yıkıcı sonuçlarını görmeye başlayan insan, katkısız ve içeriğinde kimya olmayan doğal ürünleri aramaya başladı. Daha onyıllar öncesine kadar, zirai ilaçtan nasibini almamış görüntüsü bozuk meyveler tercih edilmezken, şimdilerde bu görüntüsü bozuk doğal meyveler ve sebzeler aranır oldu. Belki görüntü kaliteleri bozuk, ama doğal ve zararsızlar. Ve günümüzde giderek onları bulmak zorlaştı. Hem de görüntüsü güzel, sebze ve meyvelerden daha pahalılar.

Ortaçağın insanları kimyayı bilmiyor olabilirler. Ama biz bugünün modern kimyasıyla antik çağdan beri uygulanmış yöntemleri araştırarak açıklığa kavuşturursak, doğadan ve doğallıktan uzaklaşmamış oluruz.

Bazı herbalistler, bitkisel karışımların içerisine bir miktar öğütülmüş adaçayı ilave ederler, bunun da sebebi hazırladıkları bitkilerin böceklenmemesi içindir.

Nane

Hamile bayanların, bebek yapmayı düşünen kadınların, bebeklerini emziren annelerin, bu dönemlerde nane tüketmemelerini öneririm. Nane tüketiminin alışkanlık haline getirilmemesi gerekir. Nane hamile bayanlarda düşük yapma riskini artırır, emziren annelerin sütlerinin azalmasına neden olur.

Dikkat

Anne sütünün azalmasının arkasında tiroidin normal çalışmaması yatabilir. Arka arkaya doğum yapmış kadınlarda sık görülen bir rahatsızlık da tiroid hormon dengesizliğinin gelişmesidir. Emziren annelerin sütlerinin azalmasının sebebi, tiroid bezinin sağlıklı çalışmaması da olabilir. Mutlaka hekimlerine danışmaları gerekir. Çünkü anne sütü üzerinden bebeğin alacağı iyot çok önemlidir. Bebeğin beyin gelişimi iyota doğrudan bağlıdır. Unutmamalıdır ki, emziren annenin tiroid bezinin dengeli ve sağlıklı çalışması çok çok önemlidir. İyot, tiroid bezinin sağlıklı çalışmasında birinci derecede önemlidir. Mutlaka, hekiminize danışınız.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Anne Sütünü Artırıcı Bitkisel Kürler (Galactagogue)

Değerli okuyucu, bebeklerini emziren annelerden sık sık aldığım soruların başında, *"Bebeğimi daha uzun emzirmek istiyorum, fakat sütüm azalmaya başladı, ne önerirsiniz?"* sorusu gelmektedir. Emzirme döneminin (laktasyon) daha ikinci aylarında sütlerinin azaldığından yakınan annelerin sayısı ne yazık ki, giderek artmaktadır. Bu konuda önerdiğim tek bir kür yoktur. Çünkü emziren bir annenin sütünün erken azalmasının birçok nedeni olabilir. Bu durumu mutlaka öncelikle hekimleriyle görüşmelerini öneririm.

Hamile bayanların, bebeklerini emziren annelerin mevsiminin dışında yetişen hormonlu ve ebter tohumlu sebzeleri tüketmemelerini özellikle belirtmek isterim. Ayrıca, mevsiminde olsun veya olmasın ebter tohumdan üretilen sebzelerin tüketilmemesini öneririm. Transgen (genleriyle oynanmış) tohumlardan elde edilen ve ülkemizde de görülmeye başlayan bu ürünleri (örneğin mısır) hamile bayanların ve bebeklerini emziren annelerin özellikle tüketmemeleri gerekir.

Aşağıda birbirlerinden farklı birkaç tane kür önermiş bulunuyorum. Bu kürlerin tamamı anne sütünü artırıcı etkiye sahiptir. Özellikle, incir-havuç kürü ve taze beyaz dut oldukça güçlü galactogoguedur (anne sütünü artırıcı). Bebeklerini emziren annelere öncelikle incir-havuç kürünü uygulamalarını öneririm.

- Taze beyaz üzüm
- Dereotu
- İncir (taze veya kurutulmuş)
- İncir-havuç
- Taze beyaz dut
- Haşlanmış taze beyaz dut kurusu

Bunların dışında diğer yardımcı kürlerse şunlardır:

- Anason
- Kereviz
- Taze kereviz yaprakları
- Bal kabağı
- Çilek
- Kivırcık salata
- Sumak
- Rezene çayı
- Tere

Kür 1: Günde iki porsiyon taze beyaz üzüm tüketmek anne sütünü artırıcıdır.

Kür 2: Sabah-akşam yemeklerden önce tüketeceğiniz dereotu sütünüzün artmasını sağlayacaktır.

Kür 3: Anne sütünü artırmak için haşlanmış kuru incir suyu da içebilirsiniz. Sekiz-dokuz adet kuru inciri yarım litre klorsuz suda en fazla on dakika haşlayınız. İkiye böldüğünüz suyu sabah-akşam olmak üzere günde iki kere tüketiniz.

Kür 4:Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içerisine sekiz – dokuz adet kuru inciri ikiye bölüp atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte beş dakika kaynatınız. Beşinci dakikadan sonra içerisine bir adet havucu dilimleyip ağız kapalı olarak kısık ateşte üç dakika daha kaynatınız. İliyinca süzünüz. Yirmibir gün boyunca öğleden önce ve öğleden sonra aç veya tok karnına birer su bardağı içiniz.

Not 1: Anne sütü artırıcı kürlerden bir diğeri de beyaz dut kurusu kürüdür. (bakınız: Beyaz dut kurusu)

Not 2: Bu kürler aynı anda uygulanmaz. İncir-havuç kürü hariç, uygulama süresi bir haftadır. Bir haftanın sonunda uygulama bırakılır. Bir hafta uyguladığınız herhangi bir kürden sonra tekrarlama ihtiyacı duyarsanız bu defa başka bir kürü uygulamanızda bir sakınca yoktur. Örneğin, bir hafta taze beyaz üzüm kürü uygulayıp bıraktınız. Daha sonraki bir dönemde yine bir hafta olmak üzere dereotu veya kuru incir kürünü uygulayabilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Brokoli

Latince : **Brassica olerace convra. botrytis var. italica**
İngilizce : **Broccoli**
Almanca : **Brokoli**
Özellikleri : **Fibrokistlere karşı • osteoporoza karşı**

Fibrokistler

Kadınlarda, memenin iyi huylu rahatsızlıklarından biri de hastanın eline bir sertlik veya kitle gelmesidir. Yakınmalara meme ağrısı ve meme başı akıntısı da eşlik edebilir. Memenin bu iyi huylu rahatsızlıkları modern tıpta detaylı bir şekilde sınıflandırılmıştır. Bunlar arasında iyi huylu olarak en sık rastlananları şunlardır:

- Fibrokistik değişiklikler
- Fibroadenom
- İntraduktal papillom
- Duktal ektazi ve
- Mastit

Fibrokistik değişimler, genel bir kural olmasa da doğurganlık çağındaki kadınlarda daha sık görülmektedir. Hemen hemen her iki kadından birinde görülmektedir. Memede yoğunluk artışı, fındık büyüklüğüne varan nodüllerin ele gelmesi, ağrı ve hassasiyettir. Kistler adet öncesi (mensturasyon) şişer ve ağrılı olabilir. Bu şişmelerin nedenlerinden en önemlisi aylık hormonal değişikliklerdir.

Fibrokistler ve Anemi

Değerli okuyucu, demire bağlı kansızlık (anemi) çok önemli bir rahatsızlıktır. Birçok hastalığın tetikleyicisi anemidir. Örneğin;

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

Demire bağı anemi, fibrokistlerin oluşumunda ve hızlı gelişmelerinde etkilidir. Eğer sık sık kansızlık şikâyeti yaşıyorsanız veya kronik kansızlık şikâyeti söz konusuysa mutlaka tedavi olmanız gerekir. Öncelikle vücudunuzun demir deposunu kontrol ettiriniz ve hemoglobin (HGB) değerinizi 12'nin altına düşmemesine özen gösteriniz.

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

Kemik Erimesi (osteoporoz)

İçerdiği zengin kalsiyum oranından dolayı, brokoli **osteoporoz** (kemik erimesi) **hastalarına da iyi bir yardımcıdır**. Lahana, brokoli, karnabakar, maydanoz hepsi birer kalsiyum deposudur. Birçok kez vurguladığım gibi, bir sebze veya meyvede bir mineralin veya farklı bir etkin maddenin bol miktarda bulunuyor olması demek, mutlaka bol bulunduğu sebzeden veya meyveden o oranda bol alınır demek değildir. Ancak, brokolide kalsiyum hem çok zengindir, hem de en bol olarak vücudumuza alınır. Özellikle menopoz dönemindeki bayanların bol süt içerek desteklemeye çalıştıkları kalsiyum açıkları sonuçsuz kalır. Ağırlıkça eşit miktarlardaki brokoli ve sütü karşılaştırdığımız zaman, brokoliden çok daha fazla kalsiyum alırız. Süt içerek kalsiyum açığını kapatmaya çalışan osteoporoz hastalarının bu konudaki gayretleri boşunadır. Ayrıca, brokolide yağ yoktur, sütte ise kolesterolü yükselten yağ grubları vardır. Brokoli tam aksine kolesterolün düşürülmesinde iyi bir destekleyicidir.

Yeri gelmişken tekrar belirtmekte 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 tüketilmesi ile de osteoporozla karşı önleyici veya koruyucu önlem alınmaz. Yaşlı insanlarda (kadınlarda menopoz ve menopoz sonrası, erkeklerde ise altmış yaşından sonra) daha sık görülmektedir. D-vitamini ile 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. Brokoli hem C-vitamini hem de kalsiyum deposudur.

Osteoporoz rahatsızlığının ortaya çıkışında birçok neden vardır. Vücudumuzun asit-baz dengesini ayarlayan en önemli organımız böbreklerimizdir. Besinler üzerinden aldığımız asitin fazlası böbrekler üzerinden idrar yoluyla vücuttan atılır. İleri yaşlarda, böbreklerin asit atılımı yavaşlayarak, vücutta gizli asit artımına veya asit birikimine neden olur. İşte, asit miktarının artması kemik yapısındaki minerallerin kemiği yavaş yavaş terk etmeye başlaması anlamına gelir ki, 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 en zengin protein içerenler 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.

Kür 1: Kadınların göğsündeki fibroadenomlara (fibrokistlere) karşı

Taze ve koyu yeşil renkli olan brokoliden yaklaşık 200-250 gram alınız ve kaynamakta olan yarım litre klorsuz suyun içerisine atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte altı dakika haşlayınız. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ağız 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.

Not: Eğer fibrokistler iki yıldan fazla mevcutsa, bu takdirde uygulanacak brokoli kürü şöyle olmalıdır:

$$\begin{aligned} & 2 \times 21U + 3A \\ & 21 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 21 \text{ gün uygulama} \\ & = \text{Toplam 42 günlük kür} \end{aligned}$$

Bu formülün anlamı şudur: İki kez yirmibir gün uygulanıp, her yirmibirinci günün sonunda üç gün ara verilecektir. Toplam kırkiki gün uygulanacaktır. Her yirmibir günün sonunda verilecek olan üç günlük ara uygulama süresine dahil değildir. Bu kür tamamlandıktan sonra şikâyetin durumuna göre dönem dönem (yılda iki-üç kez) uygulanır.

Dikkat 1

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 yirmibir günlük brokoliyi 200-250 gramlık porsiyonlar

halinde derin dondurucunuzda saklayabilirsiniz. Derin dondurucuda sakladığınız brokoli altı ay boyunca etkin özelliğinden hiçbir şey kaybetmez. Kürü uygulayacağınız yirmibir gün boyunca uzun ara vermemeniz gerekir. Bu nedenle ihtiyacınız olan yirmibir günlük brokoli miktarını stoklamanızı öneririm.

Dikkat 2

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

Kür 2: Osteoporoz şikâyetlerine karşı

Yaklaşık yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içine 200-250 gram brokoliyi atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak en fazla dört-beş dakika haşlayınız. Ilıdıktan sonra süzüp ayırınız. Üçte birini sabah, üçte birini öğlen ve son kalan 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 yirmibir gün olacaktır (üç günlük aralar hariç).

Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkarsa bu defa onbeş 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. Her gün taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Süt

Özellikleri : Reflüye karşı • mide ağrısına karşı • mide veya yemek borusu yanmasına karşı

Değerli okuyucu, gün geçmiyor ki mide yanmasına karşı iki yudum süt kürünü uygulayıp da şifa bulmuş birkaç insan ofisime bizzat gelerek veya telefonla teşekkür etmesin. Gelen veya telefonla arayan bu insanların ortak tarafı yıllardır ilaç kullanmalarına rağmen çözüm bulamamış olmalarıydı.

Reflü Nedir?

Reflünün kelime anlamı geri akım ya da geri kaçmaktır ve bize Fransızcadan geçmiş latin kökenli bir sözcüktür. Halk arasında **Mide Reflüsü** olarak bilinen **Gastro Özofageal Reflü** hastalığı mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıdır. Reflü, asitli mide içeriğinin yemek borusuna gelmesi ve uzun süre temas etmesiyle yemek borusunun asitten kendini koruma özelliğinin yok olmasından kaynaklanır. Erişkinlerin yaklaşık %20'sinde reflü görülmektedir.

Mide içeriği, midenin salgıladığı hidrojen iyonu nedeniyle yüksek derecede asidiktir. Normalde sindirim sistemimizdeki içeriğin hareketi ağızdan, yutma borusuna, yutma borusundan mideye ve mideden de onikiparmak barsağına doğrudur. Bunun tersine, mideye yutma borusuna, ya da onikiparmak barsağından mideye doğru bir içerik kaçması olmamalıdır. Onikiparmak barsağından mideye doğru bir kaçak olması durumunda bir tip **gastrit** oluşabilir ve buna tıpta **alkalen reflü gastrit** hastalığı denilmektedir. Burada oluşan gastritin nedeni pankreas sıvısı ve safra içeren alkali özellikteki onikiparmak barsağı içeriğinin mide yüzeyinde oluştuğu hasardır.

Eğer onikiparmak barsağından mideye doğru safra geri akımı varsa mideden yukarı çıkan içerik hem asit hem de safra içerir. Alkali (bazik) özellikli olan safra da mide asidi gibi yemek borusunun tahrişine neden olur. Reflü hastalığı, asitli ve/veya safralı mide içeriğinin yemek borusuna gelmesi ve uzun süre temas etmesiyle yemek borusunun kendini asitten ve/veya safralı mide içeriğinden koruyamaması nedeniyle olur

Yemek borusunun alt ucunda mide içeriğinin yemek borusuna geçişini engelleyen bir kapak mekanizması vardır. Reflü hastalarında en sık görülen özellik bu mekanizmanın gevşekliğidir. Bu durum sıklıkla **mide fıtığı**yla birlikte yaşanır. Mide boşalım bozukluğu veya bozulmuş yemek borusu hareketi bu hastalığı tetikleyen diğer nedenlerdir.

Eğer mide ağrısı veya yanması veya da yemek borusu yanması şikâyetiniz varsa, bu durumda iki yudum süt içmenizi önermekteyim. Yanma başladığında sadece ve sadece iki yudum süt içiniz. Sütün sıcak veya ılıtılmış olarak içilmesi gerekir.

İçilecek iki yudum sütün ya oda sıcaklığında ya da doğrudan buzdolabından soğuk olarak içilmesi doğru olandır. En geç birkaç dakika içerisinde yanmanız büyük bir ihtimalle geçecektir. Onbeş-yirmi dakika sonra yanma veya ağrı tekrar ederse, hemen tekrar iki yudum süt içiniz. Bu şekilde devam ederek, yanma veya ağrı süre aralıklarının giderek açıldığını gözlemleyebileceksiniz.

Evden veya iş yerinizden dışarıya çıktığınızda yanma veya ağrı geldiğinde hemen iki yudum süt içiniz. Dışarı çıktığınızda veya seyahatlerinizde süt bulma imkânınız yoksa çantanızda küçük bir şişede süt bulundurunuz. Eğer ağrıyı veya yanmayı iki yudum süt içmeden uzun müddet çekerseniz, her defasında başa dönmüş olursunuz.

Dikkat

İki yudum sütle mide veya yemek borusu yanmasını veya ağrısını bir hafta içerisinde kontrol altına alamıyorsanız, mutlaka hekime danışınız.

Değerli okuyucu, iki yudum süt kürünü uygulayarak yıllardır tablet tüketimine son vermiş yüzlerce insan tanıyorum. Çok ender de olsa iki yudum sütle başarılı sonuç alamayanlar olmaktadır. Eğer iki yudum sütle tam bir başarı elde edilememişse, *“Bitkisel Sağlık Rehberi”* adlı kitabımdaki havuç kürünü önermekteyim. Ameliyat günü alıp da havuç kürüne birkaç hafta önceden başlamış ve ameliyat gününde ameliyattan vazgeçilmiş hastalar tanımaktayım. Değerli okuyucu, gerek iki yudum süt kürü gerekse de havuç kürüyle kesin sonuç alacağım düşüncesiyle hekim kontrollerine gitmemek kesinlikle yanlıştır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Taze Portakal Yaprağı

Özellikleri : Şiddetli kabızlığa karşı

Taze portakal yaprağı kronik kabızlık şikâyetlerine karşı mükemmel bir yardımcıdır. Portakal yaprağının kurutulmuşu amaca uygun değildir. Taze portakal yaprağı bağırsakların perisaltik hareketlerini tetikler. Perisaltik hareketler esnasında bağırsak floarası veya mukozası üzerinde etkili değildir. Örneğin, kabızlığa karşı kullanılan sinameke bitkisi, bağırsaklarda hem perisaltik hareketleri tetikler, hem de kaydırıcı mukozanın dışarı atılmasında etkilidir. Sinameke bitki kürü terk edildiğinde kabızlık daha şiddetli tekrar eder. İşte, sinameke bitkisi kaydırıcı bağırsak mukozasını da bir miktar dışkıyla beraber dışarı attığından, terk edildiğinde kabızlık tekrar eder. Her defasında kullanılan sinameke daha fazla mukozayı dışarı attığından bağırsağın iç duvarında bulunan mukozaya giderek azalarak dışkının kayması zorlaşır ve kabızlığın kronikleşmesi vazgeçilmez olur.

Portakal yaprağında bulunan **apigenin-rahmno-glucoside** ve **kafein** beraberliği bağırsağa doğrudan perisaltik hareketleri kazandırır. Bu iki etkin maddenin aynı ortamda bulunması mukozal yapıyı aktive etmemesi anlamına gelir ki, bu da mukozanın stabilitesi demektir. Yaprığın içeriğinde bulunan **diosmetin-rhamnoglucoside** ise, bağırsaklara daha çok vertikal kasılma hareketi kazandırır.

Portakal yaprağı, **rutin** etkin maddesi bakımından öylesine zengindir ki, ortalama 8.500 ppm içerir. Rutin, portakalın kabuklarında ortalama olarak 5.500 ppm civarında bulunur.

Yaklaşık altı yıl önce portakal yaprağıyla ilgili çalışmalarımı tamamlamıştım. O günden bugüne kabızlık şikâyeti olan çok sayıda kişiye yardımcı ve destekleyici olarak portakal yaprağı kürünü önerdim. Bunlardan birkaçı şiddetli kabızlık şikâyetinden öylesine yakınıyordu ki, on ile onbeş gün hiç tuvalete çıkamadıklarını ve sonunda hastaneye gidip yardım almak zorunda kaldıklarını belirtiyorlardı. Onlar, dört-beş günde bir kez tuvalete çıktıklarında hallerinden memnun olduklarını anlatıyorlardı. Onlar için dört-beş günde bir tuvalete gitmek adeta normal bir durumdu. Kullanmadıkları ilaç, denemedikleri yöntem kalmamış, hepsi başarısızlıkla sonuçlanmıştı. Portakal yaprağı kürü onlar için bir kurtuluş olmuştu. Değerli okuyucu, her ne kadar portakal yaprağı oldukça etkiliyse de, faydasını görmemiş olanlar da vardı.

Sinameke Ne Zaman Kullanılmalıdır?

Seyahatlerde hijyenik tuvalet şartlarının bulunamaması veya dışkılama ihtiyacı geldiğinde tuvalet imkanının olmaması nedeniyle kişi dışkılama ihtiyacını tutmak zorunda kalabilir. Bu nedenle kabızlık baş gösterebilir. Böyle bir durumda bir-iki kez sinameke çayı içmek iyi bir çözüm getirebilir.

Ancak, **sinameke çayı kesinlikle alışkanlık haline getirilmemeli** ve uzun müddet (bir haftadan fazla da) kullanılmamalıdır.

Değerli okuyucu, “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı kitabımda kabızlığa karşı pırasa kürünü de önermekteyim. Pırasa kürü orta şiddette kabızlığa karşı mükemmel bir yardımcıdır.

Kür: Kabızlığa karşı

Yaklaşık 150 ml (bir su bardağı) kaynayan klorsuz suda yedi-sekiz adet taze portakal yaprağını kısık ateşte ağız kapalı olarak on-oniki dakika kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra ocaktan indiriniz ve ılımasını bekleyiniz. Ilıdıktan sonra kahvaltıdan en erken bir saat sonra içiniz. Dört gün boyunca günde bir kez içiniz ve kürü sonlandırınız. Her defasında taze hazırlanmalıdır. İhtiyaca göre kürü tekrar edebilirsiniz. Şikâyeteye göre dönem dönem uygulayabilirsiniz.

Not: *Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.*

Kuru Soğan

Latince	: Allium cepa
İngilizce	: Onion
Almanca	: Zwiebel
Özellikleri	: Yumurtalık kistine karşı • erken menopoza karşı • menopoz şikâyetlerinde yardımcı • üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı • rahim duvarının kalınlaşmasına karşı • FSH hormonu yüksekliği durumlarında • miyom ve çikolata kistlerine karşı • prostatite bağlı ağrılara karşı

Soğanın anavatanı Orta Asya'dır. Afganistan'ın bulunduğu coğrafyadan tüm dünyaya yayıldığı tahmin edilmektedir. Milattan önce 5.000 yıllarında insanların onu tanımaya başladığı belirtiliyor. İnsanlık tarihinde bilinen en eski kültür bitkisidir. Eski Mısırlılar onu tanrılarına kurban amaçlı kullanmışlardır. Piramitlerin yapımında çalışan işçilere emeklerinin karşılığı olarak soğanla ödeme yapılmıştır. M.Ö. 1332-1323 yıllarında hüküm süren eski Mısır kralı Tutankamun'un mezarında soğan kabukları bulunmuştur. Babil Kralı Hamurabi'nin (M.Ö. 1810-1750) yazıtlarında fakirlere soğan ve ekmek verilmesi konusunda kanun vardır. Roma İmparatorluğu'nun lejyonerlerine temel gıda maddesi olarak soğan "cepula" verilmekteydi. Soğanın latince adı "cepa" buradan türetilmiştir. Antik çağ döneminde Orta Avrupa'da veba salgınlarına karşı "amulet" olarak kullanılmıştır. Amulet, sihirli güç anlamındadır. Yani, o tarihlerde soğanın vebaya karşı koruyucu olarak sihirli bir gücü olduğuna inanılmıştır.

Hollandalılar, 15. yüzyıldan itibaren soğanın çok farklı cinslerini (tat ve renk olarak) yetiştirmeye başlamışlardır. Bugün bilinen beyaz, kırmızı ve yeşil soğan Hollanda kökenlidir. Anadolu'nun değişik yörelerinde yetişen, özellikle Adapazarı veya Kastamonu'nun sarı-kahve renkli kuru soğanı bulunmaz bir nimettir.

Avrupa ülkelerinden Macaristan ve Fransa kuru soğanı en çok tüketen memleketlerdir. Fransızların soğan çorbası onların milli yemekleridir. Macarların gulaş yemeğinde bol miktarda kuru soğan kullanılır. Yetişkin kadınlarda ve genç kızlarda sıklıkla görülen PolyKistikOver Sendromuna (Yumurtalık Kisti) karşı mucize bir çözüm olan kuru soğandır. Kuru soğanın PolyKistikOver'e karşı mükemmel bir çözüm olduğunu keşfettiğimde, ilk aklıma gelen şey "kuru soğanın hangi ülkelerin milli yemeklerinde bolca kullanıldığını ve sıkça tüketildiğini" sorgulamak olmuştur. Evet, Fransızların milli bir yemeği olan soğan çorbası ve Macarlarında aynı şekilde milli bir yemeği olan gulaşda fazlaca kullandıkları kuru soğandır. Her iki ülkede kullanılan soğan cinsi, sarı-kahve renkli ince kabukları olandır. Yaptığım araştırmalarda her iki ülke kadınlarında, diğer Avrupa ülkelerine göre, yumurtalık kisti en az oranda görülmektedir.

Değerli okuyucu, soğan üzerine olan araştırmalarımı ömrümün sonuna kadar sürdереçeğime olan inancım kesindir. Durup durup kimyasını araştırdığım bir bitkidir.

Onda insan sağılığı için çok şey gizlidir. Enteresan bir kimyası vardır. Ancak, onun değışik hastalıklara karşı kürünün nasıl hazırlanacağını ve uygulanacağını bilmek gerekir.

Soğanın içeriğinde bulunan **glucokinin** etkin maddesi, pankreası uyarak insulin salgılamasını artırır ve kan şekerinin düşürölmesine yardımcı olur. Yeri gelmişken hatırlatmakta fayda görüyorum, eğer hipoglisemi şikâyetiniz var ise, gerek kuru soğan (çiğ olarak) ve gerekse de taze soğan tüketiminde ölçölü olmanızı öneririm.

Soğan, molekül yapıları birbirinden farklı çok sayıda kükürtlü bileşik içerir. Bu kükürtlü bileşikler hücre duvarını ve kolesterolü, serbest radikallerin zararlı etkilerine karşı korur. Bu sayede de damar sertliğine ve kalp krizine karşı koruyucu rol oynarlar. Soğanın içeriğinde bulunan kükürtlü bileşikler karaciğerde üretilen kolesterolü doğrudan etkileyerek, bir taraftan kötü kolesterol olarak bilinen LDL'yi inhibe ederken (üretimini yavaşlatırken), diğler taraftan da iyi huylu kolesterol olarak bilinen HDL'nin artışına yardımcı olur.

Soğan çinko bakımından en zengin bitkiler arasındadır. İngiliz bilim adamları yaşlılığa bağılı olarak deride ve ciltte gelişen yaşlılık lekelerinin oluşumunda çinko eksikliğinin etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu nedenle çinko bakımından zengin besinlerin tüketilmesinin, yaşlılığa bağılı lekelerin yok edilmesinde iyi bir yardımcı olduğunu bildirmektedirler.

Soğanın temel etkin maddelerinden olan allicin ve ajoen kan sulandırıcı özelliğie sahip olduğundan damar tıkanıklığına ve kalp krizine karşı koruyucu rolü vardır.

Kür 1: Polikistik overe karşı

Kaynamakta olan birbuçuk su bardağı klorsuz suyun içerisine ince kabuğı soyulmuş orta boy bir kuru soğanı dörde bölüp atınız. Beş dakika ağız kapalı olarak kaynatınız. İliyınca içiniz. Onbeş gün boyunca aç karnına günde iki kez içiniz (öğleden evvel ve öğleden sonra). Eğer çalışan bir hanımsanız bu kürü akşam yemeğinden önce ve akşam yatarken uygulayabilirsiniz. İlk onbeş günlük başlangıç küründen sonra üç-dört adet döneminde, adetinize on gün kala on gün boyunca yine günde iki kez uygulayınız.

Not 1: Her defasında taze hazırlanmalıdır. Kullanılacak olan kuru soğan, pazarlarda satılan açık kahverengi kabuklu yemeklik soğandandır. Özellikle bembeyaz soğan aramaya gerek yoktur. Beyaz, kırmızı ve mor soğan kullanılmamalıdır.

Kür 2: Menopoz bağılı ateş basmasına karşı, FSH hormonu yüksekliğine karşı, erken menopoz karşı, miyom ve çikolata kistine karşı

Kür 1 aynen uygulanır.

Kür 3: Üşütmeye bağılı üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı

Kür 2 aynen uygulanır. Sadece kullanım süresi onbeş gündür.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Hatmi

Latince	: Althaea officinalis
İngilizce	: Marshmallow
Almanca	: Eibisch
Özellikleri	: Kronik kuru öksürüğe karşı • ağız içi mukoza yaralarına karşı • bronşite karşı • üst solunum yolları enfeksiyonlarında etkili • balgam söktürücü • yumurtalık ve rahim kanserlerini önleyici

Kırmızı, pembe, beyaz çiçekli olanları içerisinde tıbbi amaçlı olarak kullanılan Akdeniz ve Ege Bölgesinde yetişen ve çiçekleri kırmızı-beyaz renkli olmaktadır. Antikçağ'dan beri öksürüğe karşı kullanılmıştır. Çiçek ve yapraklarından oluşan çayı ağızda çıkan yaralara karşı gargara olarak kullanılır. İçerdiği **vanillik asit, scopoletin, quercetin ve p-hydroxy-benzoik asit** ağız yaralarına karşı gargarası yapıldığında etkin olan maddeleridir.

Fransızlar böbreklerin sağlıklı çalışmasında uyarıcı amaçlı olarak, bahar aylarında onun taze filizlerini salatalarına ilave ederler.

Latince ismi olan "althaea" çok çeşitli şifa gücü olan anlamına gelir. Astım hastaları her bitkiyi kullanamazlar, çünkü birçok bitkinin içerisinde etkin madde olarak **histamin** bulunur. Astım hastaları hatmiyi içerdiği **antihistaminik** özelliğe sahip etkin maddelerinden dolayı çekinmeden kullanabilirler. Özellikle hatminin yapraklarında bol miktarda bulunan **kaempferol** ve hem yaprak ve hem de çiçeklerinde bulunan **chlorogenik asit** antihistaminiktir.

Hatmiyi Over-CA (yumurtalık kanseri) hastalarına özellikle önermekteyim. Kemoterapi ve/veya radyoterapi aldıktan onbeş gün sonra hatmi kürüne başlayabilirler. Aşağıda bu kürün nasıl hazırlanacağı açıklanmıştır. Eğer, birinci derece akrabalarında yumurtalık, rahim veya meme kanseri olanlar var ise, yılda iki kez önleyici olarak hatmi kürü uygulamalarını öneririm.

Kökleri kullanılacağı zaman kesinlikle kaynatılmaması gerekir. Kaynatıldığı takdirde köklerinin içerdiği zengin nişasta suya geçeceğinden etkisini büyük oranda azaltır. Bu nedenle hatminin kökleri kullanılacağı zaman, kökler önce soğuk su altında yıkanır ve kurutulur. Kurutma işleminden sonra kökler havanda biraz ezilir ve soğuk suya yatırılır. En az beş-altı saat bekletildikten sonra süzülür ve suyu içilir.

Dikkat: Hatminin kökleri sonbahar mevsiminde sökülmelidir. Bahar mevsimi sökülen köklerin nişasta bakımından çok zengin, fakat etkin madde bakımından en az olduğu dönemdir.

Sonbaharda çıkarılan kökleri %35 oranında mukozal etkin madde olan **galakturonorhamnen** (GRH) ve **arabinogalaktonen** (AG) içerir. GRH ve AG bağışıklık sistemini hem uyarır (stimulasyon) hem de güçlendirir (modülasyon). Geri kalanı ise ortalama %50 nişasta, %10 pektin, %5 flavonoid ve ham şekerdir. Eğer, kökleri bahar ayında sökülürse (çıkarılırsa) mukozal etkin maddeler %10, nişasta oranı ise %75 civarındadır.

Kür1: Kuru öksürük veya bronşite karşı

Kronik öksürük veya kış aylarında üst solunum yolları enfeksiyonlarına bağlı inatçı öksürüklerde ideal bir yardımcıdır. Kaynamış bir bardak sıcak sütün içerisine bir tutam (4-5 gram) hatmiden ilave edilir ve karıştırılır. Birkaç dakika bekledikten sonra yudum yudum içilir. Günde iki kez tekrarlanabilir. Bu kürü önerdiğim hemen herkes çok memnun kaldığını bildirmiştir. Oniki yaş altı çocukların herhangi bir kürü hekime danışmadan uygulamalarını önermiyorum. Ancak, altı yaşını doldurmuş çocuklar da bu kürü uygulayabilirler.

Kür2: Yumurtalık kanseri hastalarında

Sonbaharda sökülmüş (topraktan çıkarılmış) kökler önce soğuk suda yıkanır. 15-20 gram kök havanla hafif ezilerek oda sıcaklığındaki bir bardak klorsuz suya ilave edilir. En az altı saat buzdolabında bekletilir. Altı saat sonra dışarı çıkartılıp süzülür ve suyu bir ay boyunca günde bir kez yudum yudum aç karnına içilir. Her gün taze hazırlanmalıdır. Bu küre bir ay uygulayıp iki ay ara verilerek bir yıl devam edilir. Yani, bir ay boyunca her gün bir defa uygulanıp 2. ay ara verilecektir. İki ay aradan sonra tekrar 1 ay boyunca günde bir kez uygulanıp tekrar 2 ay ara verilerek bu şekilde bir yıla tamamlanacaktır.

Kür3: Yumurtalık ve rahim kanserine karşı önleyici

Kaynamakta olan bir bardak klorsuz suya bir tatlı kaşığı (4-5 gram) hatmi çiçeği ve yaprağı ilave edilir ve kısık ateşte ağız kapalı olarak üç dakika demlenir. Daha sonra ılımaya bırakılır. İlk hafta günde iki kez altı saat arayla içilir. Her defasında taze hazırlanır. İkinci haftadan sonra yirmibir gün boyunca günde bir kez içmeye devam edilir ve kür sonlandırılır. Bu kür yılda iki kez altı ayda bir tekrarlanır.

Kür4: Ağız içi mukozal yaralara karşı

Altı-sekiz gram (bir buçuk tatlı kaşığı) hatminin çiçek ve yaprakları kaynamakta olan bir bardak klorsuz suya eklenir. Kısık ateşte üç dakika ağız kapalı olarak demlenir ve ılımaya bırakılır. Ilıdıktan sonra süzülür. Ağız gargarası günde üç kez yapılır. Her gün taze hazırlanır. Bir hafta içerisinde ağız yarasında düzelme olmaz ise, kür sonlandırılır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Faydalı Bilgiler

1) Hangi bitkiler ağzı kapalı olarak hazırlanmalıdır?

Değerli okuyucu, sizlerden sıkça aldığım bir soru da bitki kürümü veya çayımı hazırlarken cezvenin ağzı açık mı yoksa kapalı mı olsun şeklindedir. Eğer, hazırlayacağınız bitki taze ise, mutlaka ağzı kapalı olarak kısık ateşte demlenmelidir. Eğer, kullanacağınız bitki kurutulmuş ve eterik yağlar içeriyor ise, mutlaka ağzı kapalı olarak ve kısık ateşte demlenmelidir.

Kurutulmuş olmasına rağmen eterik yağ içeren bitkiler adaçayı, lavanta, karabaş gibi bitkilerdir ve mutlaka ağzı kapalı olarak kısık ateşte demlenmelidirler. Örneğin, kurutulmuş olmalarına rağmen eterik yağ içermeyen ebegümeci, ısırgan, yulaf samanı gibi bitkilerin ağzı kapalı olarak hazırlanma şartı yoktur.

Mühim Not: Çiçekleri üzerinde olan tüm bitkiler, ister kurutulmuş ister taze olsun, eterik yağ içerip içermediğine bakılmaksızın mutlaka ağzı kapalı olarak kısık ateşte demlenmelidirler. Örneğin, çiçekleri, yaprak ve ince sapları ile beraber kullanılan taze veya kurutulmuş papatya, lavanta, karabaş, aynısafa, hatmi gibi tüm çiçekli bitkiler ağzı kapalı olarak önerilen sürede kısık ateşte demlenmelidirler.

2) Çinko eksikliği

Son yapılan araştırmalarda çinko eksikliğinin ciltte yaşlılık lekelerine (lentigo) ve kulak çınlamasına (tinitus) neden olabileceği belirtilmektedir.

3) Tohum veya çekirdekleri çöpe atmayınız

Değerli okuyucu, yıllardır tohumlar üzerine televizyon ve yazılı basın üzerinden düşüncelerimi aktarmaktayım. Tohumların ne kadar kıymetli olduğunu ve tüm dünyada stratejik bir ürün haline geldiğini vurgulamaya çalıştım. Çok şükür son 5 yılda alınan tedbirler ile tohumlarımızın tamamına yakını artık kendimiz üretmeye başladık.

Bir nokta var ki, insanlarımızın dikkatinden kaçıyor. Allah, bizlere sunduğu her nimetini bereketi ile sunmaktadır. Her gün sofralarımıza mevsimine göre kavun, karpuz, şeftali, kayısı, erik gibi daha birçok meyve veya sebze gelmektedir. Bunların çekirdeklerini biriktirmek gerekir. Zamanınız olup da bir hafta sonu veya tatile çıktığınızda onları toprağa ekebilirsiniz. Bereketin sofranıza gelen meyve veya sebzenin kendisi olduğu şüphesizdir. Ancak, esas bereket içerisinde bulunan çekirdeğidir (tohumudur). Tohumlar veya çekirdekler birer çöp değildir.

4) Romatizma Hastaları

Romatoid artirit (iltihaplı eklem romatizması) şikâyeti olanların beyaz ekmek tüketiminden uzak durmaları gerekir. Beyaz ekmek tüketimini sonlandırdıktan sonraki birkaç gün içerisinde romatizmaya bağlı ağrıların her geçen gün nasıl azalmaya başladığını hayretle gözlemleyebileceklerdir. Tabi ki, ekmek yemeden yemeğin tadını

almak mümkün değildir. Bu anlamda beyaz ekmeğe alternatif olarak, saf çavdar ekmeği (%100 çavdar unundan yapılmış) tüketilebilir. Veya da Anadolu'nun doğal buğdayını ilkel haliyle değirmende öğütüp tam ekme (tam buğday) yaparak halk pazarlarında satışa sunan köylülerden ekme tedarik edilebilir. Tam ekme veya tam buğday derken, buğdayın tamamı kullanılarak yapılan ekmekten bahsediyorum. Bu ekmekler köylülerin kendi fırınlarında en az iki-üç saat süreyle pişirilen ekmeklerdir. Bu tür tam ekmekleri Anadolu'nun bazı kasaba ve şehirlerinin halk pazarlarında bulmak halen mümkündür. Ne acıdır ki, bu işi yapan, sofralarımızın kurucuları ve milletin efendisi olan köylülerimizin sayıları her geçen gün giderek azalmaktadır. Çünkü bu işi yapan köylüler yaşlandılar. Arkalarından gelen nesilleri (evlatları) ise, ekonomik nedenlerden dolayı göç etmişler ve büyük illerde farklı işlerde çalışmaktalar.

Ramazanda oruç tutan romatizma hastalarının ağrı şikâyetleri özellikle artış gösterir. Halkımızın tükettiği ekme, kepeği alınmış ve mineral bakımından fakir ekmektir. Buğday hamuru mayalandıktan sonra romatizma ağrılarını artıran prostaglandin üretimini tetikleyen etkin maddeler daha fazla oluşur. Prostaglandin üretimini hızlandıran buğdayda bulunan laurik asittir.

5) Çay Tiryakileri Dikkat

Çay tiryakilerinin birçoğunun allerjisinin olduğunu biliyor muydunuz? Günde üç bardaktan fazla çay içenlerde kaşıntı tetiklenir. Bu kaşıntılar daha ziyade el parmaklarında ve ayak parmaklarının olduğu kısımlarda kendisini gösterir.

6) Sivilceleri azdıran veya tetikleyen besinlerin hangileri olduğunu biliyor musunuz?

Sarımsak
Portakal
Greyfurt
Taze beyaz üzüm
Ceviz
Yumurta sarısı
Domates
Çikolata

Narenciye grubunda olan portakal ve greyfurt, sivilcelerin azmasında ve artmasında etkilidir. Her ne kadar mandalina ve limon da birer narenciye iseler de, sivilceler üzerinde portakal ve greyfurt kadar olumsuz etkili değildirler. Sağlı ve sollu olmak üzere, alt ve üst dudağın birleştiği ağız kenarlarında bir türlü kapanmak bilmeyen yaralarınız varsa veya bu yaralar zaman zaman tekrar ediyorsa, portakal ve greyfurdan, taze beyaz üzüm ve de cevizden (tazesi veya kurusu) kesin olarak uzak durunuz.

7) Sarımsağa karşı kimler dikkatli olmalı?

Sarımsağın ana etkin maddesi alliin'dir. Ağızda çiğnenirken enzimatik olarak allisin maddesine dönüşür. Allisin, hemoglobini oksitleyerek denatürize eder. Eritrozit içerisinde Heinz-Kittlesi oluşturur. Bu da hemolitik anemiye neden olur. Özellikle hemolitik anemi şikâyeti olanların sarımsaktan uzak durmaları gerekir.

Bazı insanlar günlük hayatlarında severek, bol bol çiğ sarımsak tüketirler. Bu insanlar kendilerini genellikle yorgun hissederler. Ancak, sebebinin sarımsak olduğunu bilemezler. Özellikle anemi (kansızlık) şikâyeti olanların çiğ sarımsak tüketiminden uzak durmaları gerekir. Sivilceleri azdırır. Özellikle genç bayanlarda sivilce ve akneyi tetikler.

Yemekle beraber pişmiş sarımsak sivilcelerin tetiklenmesinde etkili değildir. Özellikle salatalarda çiğ olarak tüketilen sarımsak sivilcelerin artmasında etkin rol oynar. Sarımsağın içeriğinde **aliin**, **ajoene** ve **disulfan** grubu birkaç tane doğal antibiyotik bulunmaktadır. Ayrıca, **kükürt** bakımından da zengindir. Bazı kimseler, "*Çiğ sarımsak doğal antibiyotik özelliğe sahip, bu nedenle iltihap önleyicidir*", görüşünü savunarak, "*Nasıl olsa sivilceler de iltihap içeriyor, antibiyotik de iltihap kurutucu özelliğe sahip, bu nedenle çiğ sarımsak tüketimi faydalıdır*" görüşünü savunurlar. Bu görüş kesinlikle yanlıştır.

Sarımsakta **kükürt** ve doğal antibiyotik özelliği olan bazı etkin maddelerin bulunduğu doğrudur. Hatta yüzlerinde inatçı sivilceleri olanlar **kükürtlü** sabun kullanırlar. Bu anlamda **kükürtlü** sabun kullanılması bir yardımcıdır. Ancak sivilcelere karşı **çiğ** sarımsak tüketimi yanlıştır. Aksine sivilceleri azdırır. Sarımsağın içinde bulunan **allisin** etkin maddesi her ne kadar doğal antibiyotik özelliğe sahipse de iltihap üretimini artırıcı ve alerjen özelliği daha baskındır. Aynı şekilde, sarımsağın içeriğinde bulunan **alpha-phellendrane** etkin maddesi de her ne kadar doğal antibiyotik (iltihap kurutucu) özelliğe sahipse de, irritant (irite etme, tahriş etme) özelliği çok daha baskındır. Çiğ sarımsak tüketildiğinde bazen yemek borusuna yapışarak yemek borusunun nasıl hızla irite olduğunu (tahriş olduğunu) ve hemen arkasından da yanma duygusunun geliştiğini hayretle hissedebilirsiniz. Sarımsakta **alpha- phellendrane** gibi iritasyon (tahriş) gücü baskın olan en az altı tane etkin madde bulunmaktadır.

Haftada iki-üç kez on dakika kısık ateşte demlenmiş lavanta veya karabaş bitki çayı sivilcelerin yok edilmesinde mükemmel bir yardımcıdır.

8) Genetik olmayan sonradan kazanılmış hastalıklar konusunda çalışırken, üzerinde en çok durduğum noktalardan bir tanesi kişinin beslenme şeklidir. Beslenmesinde neleri alışkanlık haline getirdiğini veya çok severek tükettiği besinlerin neler olduğunu sorgularım. Sonradan kazanılmış hastalıkların birçoğunun arkasında yatan sebep, alışkanlık haline getirilmiş beslenme şeklidir.

Son yıllarda hızlı bir artış gösteren **ülseratif kolit** veya **Chron hastaları** ile yapmış olduğum görüşmelerde onlara çok sayıda farklı sorular yöneltirim. Bunun nedeni, her iki hastalıkta da beslenme şekillerinin veya alışkanlıklarının etkili olduğunu düşünüyor olmamdır. Bugüne kadar görüştüğüm ülseratif kolit ve Chron hastalarının büyük bir çoğunluğunun bu hastalıklara yakalanmadan önce çok fazla tatlı veya çiğköfte tüketme alışkanlıklarının olduğunu öğrendim. Her çiğ köfte veya da her aşırı tatlı tüketen ülseratif kolit veya Chron hastalığına yakalanacaktır diye bir kural çıkarmamak gerekir. Ancak, bu her iki hastalığa yakalanma yatkınlığı olanlarda aşırı tatlı veya çiğ köfte tüketiminin etkin rol oynayabileceği sonucunu göz ardı etmemek gerektiğine inanıyorum.

9) Tırnaklarınız geç uzuyor ise, keçi boynuzu kürü uygulayınız.

10) Hekiminiz rahim duvarınızın incelmış olduğunu belirtmiş ise, bir ay boyunca günde en az bir en çok iki bardak taze sıkılmış nar suyu içiniz. 100% nar suyu olarak satılan hazır meyve suları da bu amaçla kullanılabilir.

Dikkat

Kimler nar suyundan uzak durmalıdırlar?

1. Rahim duvarı kalınlaşmış olanlar
2. Aşırı adet kanaması olanlar
3. Düşük tansiyonlular
4. Rahim miyomlarına bağlı ara kanama geçiren bayanlar

II.Bölüm

Şifalı Bitkiler

Değerli okuyucu, “*Bitkisel Sağlık Rehberi*” adlı bu kitabımı bitkilerin önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünü göstermek amacıyla yazdım. Buradaki bilgiler, uzun yılların araştırmaları ve incelemeleri sonunda ortaya koyduğum araştırma sonuçlarıdır. Ancak, kitabımın herhangi bir iddiası kesinlikle 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.

Genetik yapımızda programlanmış olan hastalıkların erken ortaya çıkmasında saydığım bu etkenler 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 kardiyovasküler 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 diğer bir 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 tesirlerine bağlı olan ölümler yer almaktadır.

Bu ölümlerin sebebine bir başka açıdan bakmak gerekirse, HIV, aids hastalığına neden olan bir virüstür. *Aids hastalığından ölenlerin çoğu hastalığın kendisinden değil HIV virüsüne karşı başlatılan tedavisinden kaybedilmektedir.* İtali karakterle

yazmış olduğum bu son cümlelerin 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, doğru hazırlayıp, doğru şekilde 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 olmayacağının da bilinmesi gerekir. Sağlıklı beslenme her ne kadar geciktirici bir rol üstlenebiliyorsa da yeterli olamamaktadır. Beslenme esnasında aldığımız besinler sağlıklı olmalarına rağmen, öğünlerimizde çok değişik besinleri bir karışım olarak aldığımızdan yetersiz kalmaktadırlar. Çünkü öğünlerimizde aldığımız bir besindeki etkin maddeler diğer bir besinin etkin maddesiyle reaksiyona girerek etkin gücü zayıflatabilmekte veya tamamen ortadan kaldırmaktadır.

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 artırma özelliğine sahiptir. Salatalarınızda daha bol havuç tüketmeniz 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. Bu sebeple havucun kürünü uygulamak gerekir.

Kür olarak uygulanmak istendiğinde, havucun iri ve taze olması şarttır. Kolay bükülmeyen ve gevrek havuç 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 çalıştım. 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 tesiri olmayan bitkilerin önleyici, koruyucu ve tedavi edici gücünden faydalanarak başarılı bir sonuca ulaşmak mümkündür. Lavanta, brokoli, beyaz

lahana, adaçayı, ebegümeci, havuç, keçiyoynuzu, 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 mükemmel bir şekilde istifade edebilirsiniz. İşte bu bitkilerin nasıl hazırlandığını bilerek ve nasıl tüketilmesi gerektiğini öğrenerek uygulamaya “*kür*” diyoruz. Bu kürleri uzun yıllar içerisinde 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 kesin olarak 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 daha çok hazır yiyecekleri tercih ediyorlar. 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.

Hedefinizi Belirleyin

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 bir rahatsızlığınızı da önleyecektir. 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 kilogramında 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 takdirde, vücudumuz 85 mg niacinin tamamını alır diye bir kural yoktur. Bunun neden böyle olduğu yeri geldikçe açıklanmıştır.

Yeri gelmişken 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 toprakların içerdiği mineraller ve tuzlar bölgeden bölgeye değişiklik gösterirler. Buğdayın, selenyum bakımından zengin olduğu savunulur. Eğer, buğdayın yetiştiği toprak selenyum içermiyorsa, buğdayın selenyum içerdiği şeklinde bir ifade kullanmak doğru değildir. Her bölgede yetişen sebzenin veya meyvenin içerdiği mineraller ve tuzlar yukarıda belirtilen etkenlerden dolayı da 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 ediyordum” diye düşünebilirsiniz. Bu görüşler 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 ilave olmadan 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 “*koca-karı tedavisi*” şeklinde bakmaktadırlar. Hatta şifalı bitkiler üzerine konuşmak onları utandırmaktadır. Oysaki şifalı bitkiler yurt dışında aktarlarda veya sokak ortalarında değil, eczanelerde satılmaktadır.

Değerli okuyucu, Türkiye’mizin bitki örtüsünde 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 sadece ve sadece memleketimizde 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 değişik şifalı bitkilerimiz çok ucuz fiyatlara 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 mahkûm edilmişlerdir.

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 çıkartmak 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 kesin inanan bir bilim adamıyım. Ancak, bitkilerin şifa verici ve tedavi edici gücünün de olduğunu göz ardı etmememiz gerektiğine inanmaktayım. Değerli okuyucu, Anadolu’da hala daha eczanelerin girmedikleri birçok köy ve beldelerimiz bulunuyor. 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 kurtarıırken, penisiline alerjisini olan diğer bir hasta bu yüzden hayatını kaybedebilir.

Hiçbir zaman göz ardı edilmemesi gereken nokta şudur: Hastalık yoktur, hasta vardır. Bu nedenle şikâyetiniz ne olursa olsun mutlaka bir hekime gitmeniz şarttır. Hastalık genel bir tanımdır. Hastalığın seyri her insanda farklılıklar gösterir.

Farklılık göstermesinin birinci nedeni bağışıklık sisteminin farklı çalışmasıdır. Bir insan, bir hastalığı ayakta geçirirken diğeri yatakta geçirmek zorunda kalabilmektedir. 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 önceden bilinmeyen birçok yeni bilgiyi 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 ölçüde 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 çok fazla 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 okuyucuya izah edilmiştir.

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. İhlamurun sıcak suda haşlanması veya demlenip içilmesi bu duruma en güzel örnektir.

Soğuk algınlığına karşı yardımcı gücü yüzyıllardır biliniyor olmasına rağmen, hala ihlamurun 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 istifade edilmesi demektir. Diğer bir örneğe halk arasında **alıç** olarak bilinen bitkinin, **antiarhythmic** (ritim bozukluğunu düzenleyici) olarak kullanılmasıdır.

Tablo: Bazı Yeni Bilgiler

Havuç (taze sıkılmış suyu)	Unutkanlığa ve Alzheimer'e karşı tedavi edici, önleyici ve durdurucu (Tempo Dergisi 2004 sayısı),
Domates	Kalp büyümesine ve kalbin dıştan yağlanmasına karşı, yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı
Taze beyaz üzüm	Kalpdeki ritim bozukluğuna karşı (extrasistol, aritmi) en güçlü antioksidan
Lavanta	Hepatit B ve C' ye karşı (Tempo Dergisi mayıs 2004 sayısı)
Ebegümeçi-ısırgan kürü	Akciğer kanserine karşı
Kereviz-ıspanak kürü	Demire bağlı kansızlığa karşı
Enginar	Rahim ağzı kanserine karşı
Maydanoz-ıspanak	Angsiyete ve depresyona karşı
Maydanoz-terecotu	Angsiyete ve depresyona karşı
Beyaz lahana	Kan dolaşımı bozukluğuna, selülitlere karşı, toksin atıcı, bağırsak kanserine karşı (Tempo Dergisi Ağustos 2004 sayısı)
Karnabakar	Kronik idrar yolları enfeksiyonlarına karşı, mide ülseri ve kanserine karşı
Maydanoz	Hepatit B' ye karşı
Keçiboynuzu	Soğuk alerjisi, alerjik astım ve akciğer ödemeine 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 regiden dolayı vücuttaki şişmelere karşı
Kuru soğan	Prostatite bağlı ağrılara karşı
U-vitami	Bağırsak kanserini tedavi edici ve önleyici
Karabaşotu	Beyin tümörlerine ve kan kanserine karşı
Papatya	Bayanların regl dönemlerinde antidepresan olarak, sinüzite karşı
Patates	Bağırsak kanserine karşı önleyici ve tedavi edici
Süt (bir yudum)	Yemek borusu veya mide yanmasına karşı
Brokoli	Prostatit, 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 ayrılarak ilaç sanayine 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 elde edilebilmektedir. Kısaca, forte-fitoterapide etkin madde bitkiden saf olarak elde edilir.

Değerli okuyucu, çoğu zaman bir etkin madde tek başına (saf halde) yeterli etkiyi göstermeyebilir. Bu durumda aklınıza neyin etkili olduğu sorusu gelebilir. Bunun cevabı oldukça basittir. İleriki sayfalarda sizlere bitkileri tanıtırken içerdikleri bazı çok önemli ana etkin maddeleri de belirtiyorum. Ancak, bu ana etkin maddelerin işlevini artıran, etkili olmasındaki vazifesini kolaylaştıran daha onlarca fonksiyonel ve yardımcı madde de vardır. Çoğu zaman etkin bir maddeyi saf halde almak yeterli olmayabilir. Bu nedenle sadece bitkinin içerdği ana etkin madde değil, o bitkinin içerdği onlarca yardımcı madde de çok 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 ve çevre şartlarına olan dayanıklılığını artırmak ve uzun müddet doğal ortamında özelliğini kaybetmeden korunmasını sağlayabilmek için tohumlarının genetik yapılarına müdahale edilmektedir. Bu müdahalenin sonucunda elde edilen tohumlara **transgen tohum** adı verilmektedir. Transgen tohumların yukarıda belirttiğim özellikleri kazandıkları doğrudur. Ancak genetik yapılarıyla oynandığı için içerdikleri şifa verici biyoaktif veya başka bir deyişle biyolojik etkin maddeler, ki bunlar şifa veren etkin maddelerdir, birçok özelliklerini kaybetmekte veya miktarları ya da oranları değişmektedir. Bunun doğal sonucu olarak da 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 sonucunda, bitkinin içerdği etkin maddelerin dengesi bozulmaktadır. Kısaca, birçok etkin maddenin miktarı azalmakta veya etkinliğini kaybetmektedir. Sonuç olarak transgen bitkiden istenilen şifalı güç elde edilememektedir. Belki bu ifade tarzım, gen teknolojisine karşı olduğum duygusunu verebilir. Ben gen teknolojisine karşı değilim, ancak günümüzün bulguları içerisinde tarım sektöründe tohumların genleriyle oynanması için çok erken olduğu kanaatindeyim. Çünkü uzun vadede bu ürünlerin (transgen tohumların) insan sağlığı üzerindeki etkilerinin neler olabileceği henüz hiç kimse tarafından bilinmemektedir. Güvenilirliği henüz kesin olarak kanıtlanmamış bu ürünleri kullanmanın yanlış olduğunu düşünüyorum. Gen teknolojisinde geri dönüşün olmadığının ve olamayacağının hiçbir zaman göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

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 verdiğini (hikmeti) bilmek istiyor. İşte, 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 teker teker açıklandı. Dönemin Amerika başkanı ve İngiltere başbakanı bu haritanın çıkartılmasını (açıklanmasını) tüm dünyaya yirmibirinci 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 kanalında yayınlanan bir tartışma programına konuk olarak davet edildim. Bu tartışma programında genom projesinin gerekli olduğunu, ancak bu projeden çok fazla şey beklemediğimi ve henüz yeterli çözüm getiremeyeceğini belirttim. Gen teknolojisinin kanser, Alzheimer, aids, hepatit tedavisi gibi önemli hastalıklarda daha çok uzun yılların araştırma projelerine ihtiyacı olduğunu söyledim. Sperm ve yumurtaya müdahale edemeyeceğimiz müddetçe de bu projelerin başarısızlıkla sonuçlanacağı kesindir diye görüşümü 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 pek bir şey getirmeyeceği anlaşılmıştır. Bir şeyler getirebilmesi için tek yol vardır, bu da sperme veya yumurtaya müdahale etmekle mümkündür. Ancak 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 gerçekleştirilmesi için önümüzde daha en az birkaç yüzyıl vardır. Bunun sebeplerini bu 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 nasıl bir mekanizma üzerinden ilişkisi olduğunu henüz bilmiyoruz. Ve bu konuya başlayabilmek için de elimizde herhangi bir analitik metodoloji ve yöntem yoktur. Çok sayıda ilişkinin ortaya çıkardığı yeni genlerin sıra ilişkisi ve bu ilişkileri komuta eden sistemin binlerce değişik fizikokimyasal ve biyokimyasal özelliği olan proteinleri vardır. Biz bugün bu proteinlerin yarısını bile bilmiyoruz.

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 yöntem dahi bilmiyoruz. Hiç şüphesiz ki, genetik yapımız muhteşem bir düzenlilik ve sistematik dâhilindeki kurallar üzerine çalışmaktadır. Bu düzenliliğin ve sistematığın

kurallarının anlaşılabilmesi ve çözülebilmesi için bugünkü kimya, fizik ve analitik bilginiz yeterli değildir. Gerek fizik ve gerekse de kimya bilginizi tıpkı kuantum fiziğinin yaptığı devrim gibi değiştirebilirsek, genomun fizikokimyasal yapısını çözebileceğimize inanıyorum.

Bugün için anladığımız analitik kavramını kesinlikle değiştirmemiz gerektiğini de eklemeliyim. Bugün için analitik kavramından anladığımız 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 konformasyonudur veya proteinin primer, segonder, tersiyer yapısıdır. Daha çok sayıda analitik anlamda özellikler sayılabilir. Ancak, genomu anlayabilmemiz, ona müdahale edebilmemiz ve ona hükmedebilmemiz için farklı bir analitiğe (analiz) ihtiyacımız olduğuna inanıyorum. Bugünkü analitik anlayışımızı ve bilginizi temelden değiştirerek yepyeni bir bakış açısıyla genoma yaklaşmamız gerekmektedir. Aksi takdirde yukarıda belirttiğim gibi bugünkü bilgilerimizle önümüzde birkaç yüzyıl daha olacağını düşünüyorum.

Değerli okuyucu, daha genom projesi açıklanmadan on yıl önce, zaten Amerika'da birçok üniversitede bazı hastalıkların tedavisinde gen teknolojisinin uygulanabilirliği ile ilgili araştırmalar 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 çalışmanın çok erken olduğunu 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 ederek yaşama gözlerini açacak olan canlıların nasıl olabilecekleri hakkında en küçük bir faraziyeleri bile yoktur.

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

Değerli okuyucu, gen teknolojisinde yapılan bir hatanın geri dönüşü kesinlikle yoktur. Yaşam hakkına sebep olduğumuz 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. Ancak, unutmayınız ki, dünyaya gelecek olan çocuk da önceden programlanmış şekilde kısır olarak dünyaya gözlerini açacaktır. Bu durum, insanın doğal yaşam hakkına müdahaledir.

Gen teknolojisiyle ilgili şu sıralar neler yapıyor dersanız, 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 görüldüğünü söyleyebiliriz. Bu araştırmalar günümüzde denetimlerden uzak, çok sıkı güvenlik önlemleri altında, ancak araştırmaların güvenliğı ve sonuçları hakkında hiçbir bilgi verilmeden gerçekleştiriliyor.

Hormonlu Sebzeler

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

Kitapta bahsedilen tüm sebzeler veya meyveler için bu durum geçerlidir. Eğer, sebze veya meyveyi mevsiminde almışsanız, şıfalı gücünden istifade edebilirsiniz. Çünkü mevsiminde yetiştirilen sebze ve meyveler yeteri kadar güneş aldıklarından normal gelişimlerini ve olgunlaşmalarını zamanında tamamlarlar ve hormon takviyesine de gerek kalmaz. Böylelikle şıfa verici özellikleri de ortadan kalkmaz. Oysa hormon verilmiş meyve ve sebzelerin reflü gibi pek çok hastalığa sebep olma ihtimalleri son derece 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 tedaviye kalkışmayınız. Eğer, bir hekim tarafından size teşhis konulmuşsa, yine hekiminize danışarak bu kitaptaki şıfalı bitkilerin gücünden bir yardımcı veya bir destekleyici olarak istifade edebilirsiniz.

- Hekiminizin verdiğı ilaçlarla buradaki bitkileri rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bazı özel bitkileri bilerek kitabımın içerisine almadım. Çünkü bunlar yanlış kullanıldığı veya hazırlandığı takdirde sağlığa zarar verebilmekte ve de bazı ilaçlarla etkileşim göstermektedirler. Bunun başka bir sebebi de, Türkiye'de hemen hemen her yörede aynı bitkinin farklı isim altında tanınmasıdır. Yani, şıfalı yüzlerce bitki yöresel isimler almıştır. Aynı bitkinin farklı isimler altında tanınması kargaşaya neden olmakta ve doğru bitkinin tedarik edilmesini (satın alınmasını) zorlaştırmaktadır. Ülkemizde, şıfalı bitkiler aktarlarda etiketsiz ve bilimsel verilerden uzak naylon poşetler içerisinde satılmaktadır. Halbuki bu bitkiler gelişmiş ülkelerde, eczanelerde kağıt poşetlerde satılmakta ve üzerlerindeki etikette de bitkilerin kendine özgü Latince isimleri de dahil gerekli tüm bilgiler belirtilmektedir. Geçerli ve 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 mühim olan şey, bu sebzelerin bir kür olarak nasıl kullanılacağını bilmektir. Bu kitap, size bu sebzelerin tedavi edici ve bazı

hastalıkları önleyici gücünden nasıl istifade edebileceğinizi öğretecektir. Bunun için ihtiyacınız olan laboratuvar evinizdeki mutfağınızdır. Bu kitapta mutfağınızdan sağlığınıza taşıyabileceğiniz birçok örnek bulacaksınız. Kitapta bahsettiğim bazı bitkileriyse rahatlıkla aktarlarda bulabilirsiniz. Bunlar herhangi bir yan tesiri olmayan ve de ilaçlarla da etkileşmesi söz konusu olmayan bitkilerdir. Bu nedenle hekiminizin verdiği ilaçlarla bu kitapta okuyacağınız bitkileri rahatlıkla kullanabilirsiniz.

- Aktardan aldığınız bitkinin mutlaka doğru bitki olup olmadığını bilerek alınız. Emin değilseniz satın almayınız. Aradığınız bitkiyi, birkaç tane 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 çok 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, haşlama zamanından daha fazla süre suyunun içerisinde 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 kesinlikle düşünmeyiniz.

- 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 şeker ilave edebileceğiniz belirtilmiştir. Belirtilmemişse kesinlikle herhangi bir katkı maddesi kullanmayınız.

- Birbirinden tamamen farklı bitkilerin aynı rahatsızlık için yardımcı tedavi etme özelliğinin olduğunu göreceksiniz. Daha çabuk sağlığını kavuşurum diye kesinlikle bu bitkileri aynı anda kullanmayınız ve birbirine karıştırmayınız. Ancak, o bitkinin kürünü tamamladıktan sonra en az üç gün ara vererek 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 etkin maddeler (şifa veren) demektir. Örneğin, hepimizin bildiği ve evlerimizde bolca tükettiğimiz siyah çayı eğer bir dakika demler ve içerseniz, ne kadar uyarıcı olduğunu görürsünüz. Eğer dört dakika demlerseniz, hazmettirici özelliğinden istifade ediyorsunuz demektir. Sekiz dakika demlerseniz de çayınızın keyif verici ve dinlendirici özelliğinden istifade ediyorsunuz 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 Saflandırılması ve Etkileri

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

Ancak, bitkilerde bu durum tamamen farklıdır. Bitkinin içerdği 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 tabii 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 takdirde hastaların herhangi bir şikâyetleri olmamaktadır.

Bu duruma açıklık getirmek istersek, söylenecek şey şudur: Meyve veya sebze kürü üzerinden quercetin aldığımız takdirde beraberinde birçok medyatörü ve quercetinini işlevini artırıcı yardımcı maddeleri de almaktayız. Ayrıca, quercetinini alerjen özelliğini ortadan kaldıran antialerjen maddeleri de yine o sebze ve meyveden almaktayız. Bunun sonucu olarak da, saf haldeki quercetinini yan tesirlerini yaşamamaktayız.

Size bu konuda bambaşka bir örnek daha vermek istiyorum. C-vitaminini 1922 yılında keşfeden ve bu çalışmasından dolayı da Nobel Ödülü kazanan Szent György'den bahsetmek istiyorum. György, o yıllarda bitkilerden elde ettiği C-vitami 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 laboratuvarından bir miktar C-vitami verir. C-vitami **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-vitami 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 hemen hemen saf hale getirdiği halde neden etkili olmamıştır? Bunun üzerine tekrar saflaştırılmamış C-vitami preparatını verir ve sonuç tekrar başarılıdır. Bunun sebebi nedir?

György, eğer verdiği saf C-vitami preparatının en az beş katını vermiş olsaydı, arkadaşının diş eti kanaması duracaktı. Günümüzde artık bu tür preparatlar (ilaçlar, tabletler) hep saf haledir. Bu nedenle, doğal besinler üzerinden miligram düzeyinde alınan C-vitami 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 esnasında uzaklaştırıldığından istenildiği gibi etkili olamamıştır. Bu nedenle saf halde verilen C-vitami daha yüksek dozda verilmek

durumundadır. Yukarıda da bahsettiğim gibi, bir bitkinin tedavi gücünü içerdği tek bir etken maddeye bağlamak doğru değildir. Tedavi amaçlı kullanılan bir bitkinin içerdği onlarca biyoaktif maddeyi, kompleks (karmaşık) bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Bu kompleksliğin arkasında da yine çok karmaşık bir şekilde hastalığı tedavi etme özelliği yatmaktadır.

Bitkinin içerdği 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 sürelerine 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 laboratuvar 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 ve 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, ispanakla ilgili bölümünde benim çok önem verdiğim bir örnek daha bulacaksınız. Kitabımı son baskıya hazırlarken, Norveçli bir grup bilim adamı 6.000 kişi üzerinde yaptıkları araştırma sonuçlarını **Archives of General Psychiatry** adlı derginin Eylül 2003 sayısında açıkladılar. **Depresyon** üzerine yapılmış olan bu araştırma bazı konulara ışık tutması bakımından son derece önemlidir. Ancak, araştırma sonuçlarına göre önerilen bitkisel çözümler isabetsiz ve yanlış olmuştur. Bunun neden yanlış olduğunu ispanakla 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 domates de 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 domatesten bulunan medyatör ve fonksiyonel yardımcı maddeler karpuzda bulunmamaktadır. Bu nedenle lycopeni vücudumuza en uygun şekilde ve miktar olarak da en fazla domatesten alırsınız. 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 (Multiple Drug Rezistens Protein-1)** adı verilen ve hemen hemen insan vücudundaki bütün hücrelerde bulunabilen bir

proteindir. İlaç sanayinde 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 kalkabilir.

MDRP1 maddesi her insanın hücrelerinde aynı oranda bulunmaz. Bu nedenle tedavi amaçlı ilaç alan bir hasta başarılı bir sonuç alırken, başka bir hasta aynı ilaçtan pek fayda 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, hemen hemen bitkilerin içerdiği etkin maddeler için de 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 oynadığı roldür.

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, sürekli kullandığı ilaç varsa kullandığı ilaca, hamilelik durumuna veya şeker hastasıysa şeker hastalığına vs. bağlıdır.

Dikkat

Hiçbir bitkisel çayı şifalı gücü varmış 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 sağlıklı çalışmasına neden olmakta ve karaciğeri yormaktadır, Eğer, üç hafta boyunca her gün bir çay bardağı nane çayı içerseniz, mutlaka en az onbeş gün ara vermeniz gerekir.

Dikkat

Karaciğerle ilgili herhangi bir rahatsızlığı olanların naneden ve çayından uzak durmaları gerekir.

Bitkileri Olumsuz Etkileyen Faktörler

Eğer başka bir rahatsızlığınız yoksa ve metabolizmanız sağlıklı bir biçimde çalışıyorsa bitkisel ilaçlar güçlü birer 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 büyük ölçüde 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 üzerinden yine insana geri dönmektedir.

Aynı şekilde tarım alanlarında kullanılan pestizidler, otların üzerine de gelmekte ve yine bu alanda yayılan (otlayan) büyük baş hayvanların bu otları tüketmesi sonucunda gerek sütleri ve gerekse de etleri sayesinde insanoğluna kontamine olmuş olarak geri dönmektedir. Sanayi baca gazları ve kullandığımız araçların egzoz gazları soluduğumuz havayı kirletmekte (kontaminasyon), sonuçta insan sağlığı olumsuz etkilenmektedir.

Marketlerden aldığımız besinlerin çoğu sentetik kimyanın kapları içinde saklanmaktadır. Bu besinlerin, uzun müddet bu sentetik kapların içinde bozulmadan kalabilmeleri için değişik kimyasal maddelerle işlem yapılmaktadır. Bu sayılanlar insanlar açısından 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 ki, onlar da sanayi baca gazlarından, zirai ilaçlardan ve hızla değişmekte olan çevre şartlarından olumsuz etkilenmektedirler.

Buradan çıkan sonuç şudur: Tedavi amaçlı kullanılacak bitkilerin mümkün olduğu kadar sanayi bölgelerinden uzakta olanları toplanmalıdır. Bulundukları çevrede veya ortamda zirai ilaç kullanımı yapılıyorsa, buralarda 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	NO ₂ , O ₃ , Peroxyacetylnitrat (PAN)
Redüktif smog	SO ₂
Asitler	HF, H ₂ SO ₄ , H ₂ SO ₃ , 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.

Tablo: Sebze Ve Meyvenin 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	25	20	- %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
ilek	Kalsiyum	21	18	- %14
	Magnezyum	12	13	+ %8
	Vitamin C	60	13	- %68
Elma	Vitamin C	6	1	- %80

Yukarıdaki tablodan da görüleceğı gibi on yıl içinde (1985 -1996) sebze ve meyvelerin mineral ve vitamin oranları hızla düşüş göstermiştir. Örneğın, muzda 10

yıl içerisinde **folik asit** miktarı %84 oranında azalma gösterirken, muzun ortalama olarak içerdği vitamin B₆ ise %92'lik bir azalma göstermiştir.

Elmanın yüz gramında ortalama 6 miligram bulunan vitamin C, on yıl içerisinde giderek 1 mg'a düşmüştür. Ortalama olarak, 1985 yılında ıspanağın yüz gramında 60 mg magnezyum bulunurken, aradan geçen 10 yıl gibi bir zamandan sonra ıspanakta bulunan magnezyum 19 mg'a inmiştir.

Ne acıdır ki, bazı önemli sebzelerde ve şifalı bitkilerde bulunan etkin maddelerde de durum hemen hemen böyledir. Burada tekrar vurgulamak istiyorum ki, memleketimizde şifa gücü çok yüksek olan tıbbi bitkilerimizin bulunduğu bazı alanların zaman kaybetmeden koruma altına alınması gerekmektedir. Tarımla uğraşan köylülerimizin ve gelecek nesilleri oluşturacak olan çocuklarımızın da bu konuda eğitilmeleri şarttır. Tıpkı Avrupalılar gibi bizler de özellikle çocuklarımıza ve gençlerimize memleketimizde yetişen eşsiz şifa gücü olan bitkilerimizi tanıtmalı ve onları korumanın vatana ve kendi geleceklerine hizmet olduğunu açık bir şekilde anlatmalıyız.

Kanseri Önleyebilmek

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

Bazı bilim adamları kanserin oluşumunda beslenmenin %10 ile %70 arasında etkili olabileceğini savunmaktadırlar. Tüm bu saydıklarımıza dış faktörler diyebiliriz. Her ne kadar genetik yapımızın gen dizilimi son bir-iki yıldan bu tarafa açıkça ortaya konulduysa da, genetik yapıyı bir bütün olarak düşündüğümüz zaman, genlerin kendi aralarındaki etkileşimi (gene interaction) konusunda elde edilen bilgiler yok denecek kadar azdır. Bu konudaki çalışmaların sonuçlarını alabilmek için insanoğlunun önünde daha bir kaç yüzyıl 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 de yoktur ve bulunamaz.

Gerçekte, 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 içerdği 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 olmaktadır.

Değerli okuyucu, tam bu noktada **E-vitamininin önemini** vurgulamak istiyorum. Yukarıda belirtmiş olduğum dış etkenlerden dolayı genetik yapının çalışma düzeninin bozulmasına karşı genleri güçlü kılan, genlerin olumsuz etkilenmesini engelleyen ve 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 de 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. Bağışıklık sisteminin güçlü olması için birçok tavsiyede bulunulabilir. Örneğin, sebze ve meyve tüketimine özen göstermek, temiz havada dolaşmak, aşırı hayvansal yağ tüketiminden uzak durmak, spor yapmak gibi.

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 radikal oluşumuna 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 yanlış bir görüştür. Bunlar da bağışıklık sistemimiz için 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 daha fazla serbest radikal üretiyor demektir. Ben, bu durumu kanser oluşum riskini artıran bir faktör olarak değerlendirmekteyim. 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 su ile ilgili olarak 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** denilmektedir. Bazı antioksidanlar, hem antioksidan hem de antioksidan koruyucu olarak vazife görürler. Önemli antioksidanlardan bazıları şunlardır: Lycopene, quercetin, sulforafen, C-vitamini, E-vitamini, beta-karoten.

Lycopene domateste ve karpuzda bol miktarda bulunmaktadır. 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 olmaktadır. 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. Vücudumuzun ürettiği antioksidanları da koruyucu ve savunucu sistemler 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 birkaç yıldan beri moda haline gelen antiaging (yaşlanmaya karşı) veya sentetik ya da tabii olarak satılan antioksidan tabletlerin bilinçsizce kullanılması olumsuz sonuçlar verebilir. Bunları hekiminize danışmadan tüketmeyiniz.

Tablo: Bazı Serbest Radikaller

Hidrojenperoksit	Süperoksit anyon radikali
Hidroksil radikali	Singület oksijen
Hidroperoksit radikali	

Tablo: Hücre İçerisinde, Membranında ve Dışında Bulunan Antioksidan Koruyucular

Katalaz	Vitamin E
Glutasyon	Fosfolipaz
Peroksidaz	Albumin
Beta-karoten	Ürik asit

Kanserden Korkma, Geç Kalmaktan Kork

Bir hastalığı önlemek amacıyla uygulanan önleyici tedaviyle hastalığa yakalandıktan sonra uygulanan tedavi tamamen farklı şeylerdir. Kansere yakalandıktan sonra uygulanan tedavi yöntemlerine bakacak olursak bunlar 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, kalıtsal olarak kansere yakalanma riski altındadır. Bu nedenle düzenli aralıklarla hekime giderek kontrolden geçmesi gerekir.

Aynı şekilde belirli yaş grubundaki kadın ve erkeklerin yılda en az bir defa hekim kontrolünden geçmesi önerilir. Buradaki amaç erken teşhistir. Kansere 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 aralıklarla hekim kontrolünden geçmek demek, kanser oluşumunu önleyici tedbir almış olmak 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 ve bununla beraber organlarda da kalıcı rahatsızlıklara neden olabilmektedir. İşte bu yüzden, alternatif tedavi yöntemleri büyük bir hızla araştırılmaya başlanmıştır.

Ne acıdır ki, kanser hastalarının yakınları alternatif tedavi yollarını hastalığın son dönemlerinde araştırmakta ve çözümünü son çare olarak bitkisel tedavide aramaktadırlar. Bunun çok yanlış olduğu düşüncesindeyim. Başlangıçtaki radyoterapi ve/veya kemoterapi sonrasında hemen uygulanacak olan bitkisel kürlerle hastalığın seyri ve kanser hastasının yaşam kalitesi büyük oranda düzeltilebilmektedir. Bitkisel kürler, kanser hastasını takip eden hekimle görüşülerek 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 araştırmalarımın biri de arslanpençesi üzerinedir. Leontice leonto- petalum (arslanpençesi) bitkisi meme, rahim, lenf bezi ve prostat kanserlerinin oluşumuna karşı mükemmel bir önleyicidir. Diğer taraftan patates bağırsak kanserinin oluşumunu önleyici olarak, tabiat ananın insanlara sunduğu sonsuz nimetlerinden bir diğeridir. Aynı zamanda bağırsak kanserinin tedavisinde de önemli ölçüde etkin 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. Domates, prostat ve meme kanserini önüyor düşüncesiyle öğünlerde ağırlıklı olarak domates tüketmek önleyici bir tedavi şekli değildir.

Brokolide bulunan **sulforafen** ve beyaz lahanada bulunan **indol-3-carbinol** maddeleri prostat kanserine karşı güçlü bir önleyicidir. Her iki etkin maddenin önleyici gücü yapılan birçok klinik deneyle kanıtlanmıştır. Havucun, deri ve akciğer kanserlerinin oluşumunu engelleyici özelliği uzun zamandan beri bilinen bir gerçektir. Burada hemen belirtmekte fayda görüyorum, yukarıda belirtilen bitki ve sebzelerin belirli kullanma şekilleri vardır. Bunları bir kür olarak uygulamak gerekir. Her kürün kendine göre uygulama kuralları ve süreleri vardır. Bunlara dikkat edilmesi kürlerin başarılı olabilmesi için son derece mühimdir.

Belirtmekte fayda gördüğüm bir nokta da şudur. Bazı kişiler sebzenin mümkün olduğu kadar az haşlanması gerektiğini savunurlar. Çünkü uzun zaman haşlanan sebze içerdiği vitaminleri kaybeder. Bu görüş kesinlikle doğrudur. Ancak, yapılacak olan kürlerde vitaminler ve mineraller birinci derecede önemli değildir. Mühim olan o sebzenin içerdiği tedavi gücü olan 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 yine de 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

Bağırsak kanseri, anne veya babada görülmüşse, çocuklarının 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 kanserleri almaktadır.

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 çevre faktörleri de kansere yakalanmada önemli rol oynamaktadırlar.

Kanser ve Hormon Dengesi

Son yıllarda prostat ve meme kanserlerinin oluşumunda hormon dengesinin önemli bir rol oynadığı bilim adamları tarafından kabul edilen bir görüştür. Bunun nasıl olabildiğini size bir örnek vererek açıklamak istiyorum. Vücudumuzun değişik bölgelerinde çok sayıda değişik hormonlar üretilmektedir. Örneğin, böbrek üstü

bezlerinde üretilen **adrenalin** hormonu, erkeklerin testislerinde üretilen **testosteron** hormonu, kadınların yumurtalıklarında üretilen **östradiol** ve **progesteron** hormonları, pankreasta üretilen **insülin** ve **glucagon** hormonları gibi.

Üretilen hormonlar kana geçerek ilgili oldukları organa taşınırlar. Taşıyıcısına bağlanmamış 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) adı verilen proteine bağlanarak ilgili olduğu 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 olduğu 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 hormonu 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**iHydro**T**estosteron) dönüşmektedir. DHT, prostatın büyümesine neden olmaktadır. Sonuçta, iyi huylu prostat büyümesi (benign prostate hyperplazy) şikâyetlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

İşte, 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. Bunun cevabı oldukça basittir. Testosteron hormonunu DHT'ye dönüştüren **5-alpha-redüktaz enzimidir**. Eğer, 5-alpha-redüktaz enzimini frenlersek (inhibe edersek), testosteron hormonu da DHT'ye 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. Daha 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 büyük oranda olumsuz etkilemektedir. En 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 tüm vücuda oksijenin taşınmasını sağlayan alyuvarların 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 durumlarına 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 Konferansında 250 kanser hastasıyla yapılan birebir görüşmelerin sonuçlarının değerlendirilmesinden sonra çıkan sonuç şudur: *"Bu kadar çok sayıda kanser hastasıdır. anemiye bağlı hem yorgunluk hem de depresif ruh halini yaşamaları, günümüzün şartlarında kabul edilemez bir durumdur. Kanser tedavilerine paralel olarak anemi tedavisi de uygulanarak bu hastaların yaşam kalitelerinin artışının sağlanması gerekir. Zaten kemoterapi veya radyoterapi sonrası anemi tedavisi standart bir tedavidir. Anemi tedavisinin uygulanmasıyla kanser hastaları tekrar enerji ve revitalize kazanarak günlük yaşam kalitelerine ulaşmış olacaklardır."*

Değerli okuyucu, kemoterapi ve/veya radyoterapi sonrası ortaya çıkan anemiye karşı mükemmel bir destekleyici ve yardımcı tedavi yöntemi kereviz-ıspanak kürüdür. Kereviz-ıspanak kürü, hemogloblin sayısının yükseltilmesinde herhangi bir yan tesir 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 veya 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 olan bu kanser hücrelerini yok edip etmediğine veya kanserin ilerlemesini durdurup durdurmadığına veya da tümörü küçültüp küçültmediğine bakılır.

İlk bakışta mantıklı gibi gelen bu ilaç geliştirme yönteminin sistematik hatası olduğunu savunuyorum. Nedir bu sistematik hata? Fare üzerindeki kanser hücrelerinin indüktif olarak oluşturulması sistematik bir hatadır. Bu hücrelerin indüktif olarak oluşturulması demek, farenin kendi doğal beslenmesiyle veya yanlış beslenmesiyle ya da kendi genetik yapısından kaynaklanarak 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) temelden farklı şeylerdir. Her iki durum arasında birinci derecede farklı olan şey, bağışıklık sisteminin farklı çalışmasıdır.

Sağlıklı Bir Yaşam İçin

Değerli okuyucu, bu kitapta uzun yılların araştırması sonucunda ortaya koyduğum birçok yeni bilgi okuyacaksınız. Bu yeni bilgilerin uygulanış ve hazırlanış şekli de uzun araştırmalar ve incelemeler sonucunda ortaya konmuştur.

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 kontrol ve önerilerini kesinlikle ihmal etmeyiniz.

Maydanoz

Latince : Petroselinum sativum

İngilizce : Parsley

Almanca : Petersille

Özellikleri : **Angsiyeteye karşı • karaciğer metabolizmasını güçlendirici • karaciğer yağlanması karşı • depresyona karşı • hepatit-B'ye karşı • yüksek tansiyonu engelleyici • cilde güzellik verici • diüretik (idrar söktürücü) • gençleştirici • vücuda zindelik ve dinçlik kazandırmaya yardımcı**

Değerli okuyucu, maydanoz üzerine araştırmalarımı başladığımda, beni ilk şaşırtan özelliği, onun güçlü bir karaciğer dostu olduğunu görmem olmuştur. 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)** enzimlerinin üretimini aşırı derecede artırıcı 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 hızlı bir şekilde yıpranmaktadır.

Üç numaralı küre göre yapacağınız maydanoz kürü hem bir **gençleşme iksiri** hem de tüm organları ve vücudu **yabancı kimyasal maddelerden arındırma kürü**dür. Maydanoz kürü **autophagy** adı verilen 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 itibarıyla, sabahları güne daha zinde ve dinç şekilde başlayacak, daha dinamik olduğunuzu hissedeceksiniz.

Geçirdiğiniz herhangi bir rahatsızlıktan sonra kendinizi hala yorgun ve toparlayamamış hissediyorsanız, yine üç numaralı maydanoz kürü bu konuda imdadınıza yetişecektir. Bu kürü önerdiğim insanlar yılda en az iki-üç defa uyguladıklarını ve mükemmel sonuç aldıklarını sık sık vurgulamaktadırlar.

Tablo: Taze Maydanozda Bulunan Bazı Önemli Etkin 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	Isoimperatorin
Isopimpinellin	Myristicin	Osthole
Oxypeucedanin	P-cymene	Psoralen
Quercetin	Rosmarinic acid	Kükürt
Trans-2-hexenal	Tetradecanal	Çinko

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

Maydanoz kürü bazı şikâyetlerde tek başına kullanıldığı takdirde etkin maddelerinden istifade etmek pek mümkün olmamaktadır. 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 ispanaktır. Burada kullanılacak limon suyu, tere veya ispanağın ölçüsü de çok önemlidir. Yanlış oranlarda kullanılması kürün başarı oranını büyük ölçüde olumsuz etkilemektedir.

Maydanozun **ruh sağlığı** ve **cilt güzelliği** üzerinde çok olumlu etkileri vardır. Hatta gençleştirici özelliği de mevcuttur. Günümüzde ruhsal sıkıntı, anksiyete ve depresyon insanlarda gün geçtikçe artmaya başlamıştır. Korku duygusunun (**anksiyete**)

oluşumunda önemli rolü olan faktörlerden bir tanesi 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 içermektedir.

Merkezi sinir sisteminde noradrenalin ve serotonin azlığı **depresyona** neden olabilmektedir. Serotonin 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 noradrenalinini 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 gibi fonksiyoneldir. 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, depresyon hastalarında folikosit eksikliğinin gözleendiği bilim adamları tarafından savunulmuş ve zengin folikosit kaynağı olan ıspanak bu nedenle antidepresan olarak tavsiye edilmiştir. İlk değerlendirmede bu fikir her ne kadar doğru gibi gözüküyorsa da, folikosit eksikliği depresyonun sonucunda mı ortaya çıkıyor, yoksa folikosit eksikliği mi depresyona neden oluyor sorularının cevabı açıklığa kavuşmamıştır. Bu tür kısır döngü sorularla çok sık karşılaşmaktayız. Bu durum, halk arasındaki “Yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan çıkar?” ifadesine çok benzer. Ancak, benim araştırmalarımda gördüğüm, folikosit dışında doğrudan antidepresan olarak etki gösteren çok sayıda etkin maddenin ıspanakta ve maydanozda bulunduğudır. Tek başına ıspanak veya tek başına maydanoz kürünün depresyon üzerinde tedavi gücü hemen hemen hiç yoktur.

Sebebini Bilmediğiniz Korkulara Karşı Maydanoz Kürü

Uçağa binmekten korkuyorsanız, binmediğiniz takdirde korku yaşamamanız doğal bir sonuçtur. Gök gürültüsünün ve şimşeklerin çıktığı 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 sebebi 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 sürecekmış gibi dayanılmaz bir şey”* şeklindedir. İşte maydanoz- ispanak-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 bir 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 küründen inanılmaz derecede istifade etmiş. Ispanak-maydanoz-tere kürünün bu kadar faydalı ve etkili olabileceğine bir türlü inanmadığını söyledi.

Kürü uygulamadan önce almış olduğu bazı önemli davalara giremediğini ve hatta bazılarını da bırakmak zorunda kaldığını belirtiyordu. *“Sıkıntılı, depresif, huzursuz, isteksiz, başladığı işi bir türlü tamamlayamayan bir insan oluvermişim, hatta sebebinin 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 ne denli 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 daha önceden bilinmeyen çok sayıda değişik bitkisel kür geliştirdim ve ilk defa da kitabımda yayınlamak 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.

İspanak-Maydanoz-Tere Kürünün (IMTK) Avantajları

Maydanoz-ıspanak-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 sonlandırıldığında *“geri tepme”* gibi bir yan tesirinin olmamasıdır. Genelde, bazı antidepresan grubu ilaçlar *“geri tepme”* olasılığına karşı ani olarak terk edilmezler, hekim önerisine göre dozaj düşürülerek terk edilirler. Böylesi bir risk IMTK'nın terk edilmesinde söz konusu değildir.

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

Değerli okuyucu, çok sıkça sorulan bir soru da şudur: *“Neden, bazı anti-anksiyete ilaçları ve diğer bazı sakinleştiriciler terk edilirken eski şikâyetler yaşanabiliyor?”* Bir başka ifade tarzıyla, birçok hasta bu türden ilaçları terk ederken 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 etkilenmektedir. Bu durum başlangıç şikâyetlerinin tekrar yaşanmasına neden olabilmektedir. İşte, tam bu noktada ıspanak-maydanoz-tereotu kürünün (IMTK) etkin maddeleri, açık kalan kapıları kapatarak (reseptörleri kapatarak, reseptörlere bağlanarak) onları sakinleştirmekte ve dozaj düşürülmesinden dolayı beklenen olumsuz şikâyetler büyük ölçüde ortadan kalkmaktadır. İspanak-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 da etkileşmesi söz konusu değildir. **Fiziksel performansta düşüş, konsantrasyonda azalma, sersemlik, sabah kalkıldığında uyuşukluk, aşırı kullanımdan dolayı**

toksiste, bağımlılık ve kürü bırakamama gibi endişe verici yan etkiler ıspanak-maydanoz-tere küründe söz konusu değildir. Ancak, bu kürü uygulamadan önce hekiminize danışınız ve önerilerine uyunuz.

Hepatit-B hastalarının zaman zaman yapacakları 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 etkilidir. 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 silah oluşturduğunu ilk defa ortaya koyan bir bilim adamı olarak insanlara yardım edebilmiş olmanın gururunu ve mutluluğunu yaşıyorum. Bu kür aynı zamanda karaciğer metabolizmasının sağlıklı bir şekilde çalışmasına da büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Hepatit-B hastaları zaman zaman karaciğer fonksiyonlarıyla ilgili kan tahlilleri yaptırmak durumundadırlar. Maydanoz kürünü uygulamaya başladıktan belirli bir zaman sonra yapılan karaciğer tahlillerinde, yüksek olan bazı değerlerde belirgin düzelmeleri 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 **lavanta**dır (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 birbirlerinin 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 istifade eden birisi, maydanoz küründen aynı oranda istifade edemeyebilir. 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 mukayese edilemez.** Bu kürlerin bir ortak tarafı da, karaciğerin bağışıklık sistemini güçlü kılmalarıdır.

Hamile bayanların, hamileliklerinin ilk üç ayında maydanoz tüketirken ölçülü olmaları ve eğer düşük tehlikesi varsa, hamilelikleri boyunca maydanozdan tamamen uzak durmaları gerekir. Bunun sebebiyse maydanozun yapraklarında bulunan **apiol** ve

beta-bisabolene maddelerinin *düşük yaptırma (abortifacient)* özelliğinin olmasıdır. Apiol, aynı zamanda kan damarlarını genişletici (**vasodilator**) ve ateş düşürücü (**antipyretic**) özelliği de sahiptir.

Mantar şikâyetleriniz varsa ve hekiminiz bundan dolayı size mantar ilacı vermişse, bu süre zarfında maydanoz tüketimine ağırlık veriniz. Mantar tedavisine paralel olarak öğünlerinizde tüketeyeceğiniz maydanoz, mükemmel bir yardımcı tedavi imkânı sağlamış olacaktır. Çünkü maydanozda en az sekiz tane mantar hastalıklarına karşı biyolojik aktiflik gösteren **mantar yok edici** etkin madde bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri **oxypeucedanin**, **p-cymene** ve **psoralendir**. Daha bol olarak kerevizde bulunan psoralenin şifa verici en önemli özelliklerinden biri de **hypotensive** (tansiyon düşürücü) olmasıdır. Kansere karşı koruyucu gücünü de yabana atmamak gerekir.

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

Dikkat

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

Memleketimizde maydanoz çok tüketilen bir bitkidir. Bazı insanlar yeşillik olarak maydanozu bol miktarda tüketirler. Maydanozun içerdiği apiol maddesi her ne kadar uçucu özelliği olan bir yağ ise de, kalsiyurnun 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.

Dikkat

Cilt güzelliği, gençleşme ve zindelik veren maydanoz kürünü uygulayıp da sonuç alamamış okuyucularım olmuştu. Hatta bazı bayanlar, *"Hocam, kitabınızda bahsettiğiniz cilt tazeliğini ve güzelliğini veren maydanoz-limon kürünü uyguladım hiçbir sonuç alamadım. Alamadığım gibi cde yüzümde ve alnımda hiç olmayan sivilceler çıktı."* diye belirtmiştir. Bu durum beni çok şaşırtmıştı ve de üzümüştü. 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 çıkarması çok şaşırtıcıydı. Böyle bir şeyin

olması mümkün değildi. Çünkü kitabıma yazdığım tüm kürler genelin rahatlıkla ve başarıyla kullanılabileceği 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 de alını dahil tüm yüzünde sivilceler 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. Hâlbuki 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 geldiler ve memnuniyetlerini bildiler.

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 kullanmayınız. 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.

Dikkat

Hamile bayanların, 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 karşılaşmaktadır. Karaciğer yağlanmasının hissedilebilir belirtileri yoktur. Karaciğer yağlanması UltraSonoGrafı (USG) yardımıyla kolayca tespit edilebilir.

Alkol kullanımı, karaciğer 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 olabilmektedirler.

Karaciğer yağlanması karaciğer hücrelerinin hasar görmesine de neden olmaktadır. Zarar görmeye başlayan karaciğer hücrelerinin en iyi belirtici, karaciğer enzimlerinden ALT ve AST değerlerinin yükselmesiyle gözlelenebilir ve tespit edilebilir. Altta yatan başka bir karaciğer rahatsızlığı yoksa çok çabuk düzeltilebilir. Karaciğer yağlanması olanların altta yatan başka bir rahatsızlıklarının olup olmadığına mutlaka bakılmalıdır. Çünkü başka rahatsızlıklar karaciğer yağlanması'nın 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 yağlanması'nın tedavisinde en önemli tedbirler şöyle sıralanabilir:

- Kilo vermek
- Şeker hastalığı varsa hastaların kan şekerini normal düzeye ayarlamak
- Kolesterol ve yağdan fakir beslenmek
- Tetrasiklin grubu antibiyotikleri sürekli kullanmamak
- Kortizon ve parasetamol (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 göstermekte ve size sağlıklı yaşama doğru adım attırabilmektedir.

Kür 1: Depresyon ve korkuya (anksiyete) karşı

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 kloruz 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 klorsuz suyun içerisine beş-altı adet saplarıyla birlikte ıspanak ve dokuz-on tane tere (saplarıyla beraber) atılır ve ağız kapalı olarak kısık ateşte üç dakika haşlanır. İldıktan 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.

Kür 2: Hepatit-B hastaları için

Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suya on-oniki adet taze maydanozu saplı olarak ilave ediniz. Ağız kapalı olarak kısık ateşte üç dakika haşlayınız. Soğuduktan sonra suyunun yarısını sabah kahvaltısından yarım saat önce veya kahvaltıdan en az bir saat sonra, diğer yarısını da akşam yemeğinden yarım saat önce veya akşam yemeğinden en az bir saat sonra içiniz. Her gün taze olarak hazırlanması gerekir. Akşam içilmesi için kalan diğer yarısı mutlaka buzdolabında koruma altına alınmalıdır. Bir ay boyunca uygulanır. Onbeş gün ara verilir ve tekrarlanır.

Kür 3: Gençleşmek, cildi güzelleştirmek ve vücudu arındırmak için

Saplı olarak onbeş-onaltı tane taze maydanozu elinizle biraz parçalayıp mutfak robotunuza veya blenderınıza atınız. Üzerine yarım limon suyu (iki yemek kaşığı) ve yarım bardak klorsuz su ilave ediniz. Mutfak robotunuzu çalıştırınız, iyice karıştırdıktan sonra sabah kahvaltısından yarım saat önce aç karnına tamamını içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. 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: Karaciğer yağlanmasına karşı

Onbeş-onaltı adet maydanozu (gövde saplarıyla beraber) blenderın içerisine atınız. Üzerine taze sıkılmış iki yemek kaşığı limon suyu ilave ediniz. Yaklaşık 125 ml (yarım bardaktan biraz fazla) klorsuz su ilave ettikten sonra blenderı bir-iki dakika çalıştırınız. Blendırdaki içeriği bir bardağa boşaltınız ve sabah kahvaltısından onbeş dakika önce içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Bu kür, her sabah onbeş gün boyunca uygulayınız ve beş gün ara veriniz. Beş gün aradan sonra aynı kür onbeş gün boyunca tekrarlayınız. **Beş gün aradan sonra ikinci onbeş güne akşamları da lavanta kürü uygulayarak başlayınız.**

Lavanta kürünün uygulanışı

Yaklaşık bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suyu önce cezvede kaynatınız. Su kaynamaya başladıktan sonra içerisine bir tatlı kaşığı lavanta ilave ediniz ve toplam sekiz dakika kısık ateşte ağız kapalı olarak kaynatmaya devam ediniz. Sekiz dakika tamamlandıktan sonra ocaktan indiriniz ve ılımaya bırakınız. İliyınca süzüp, akşam

yemeklerinden en erken iki saat sonra yudum yudum içiniz. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. En uygun zaman yatağa gitmeden yarım saat önce hazırlayıp içmektir.

Birinci onbeş gün sadece ML (maydanoz-limon) sabahları aç karnına içilir ve beş gün ara verilir. İkinci onbeş gün sabahları ML (maydanoz-limon) + aynı günün akşamları da lavanta kürü uygulanır. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not 4: Bu kür rahatsızlığın seyrine göre dönem dönem yılda birkaç kez tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Adaçayı

Latince : **Salvia officinalis**

İngilizce : **Sage**

Almanca : **Salbei**

Özellikleri : **Bademcik iltihabına karşı • faranjite karşı • kronik faranjite karşı • diş eti iltihaplarına karşı**

Bademcik iltihabını yıllardır 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 önleyicidir.

İlk günlerde gün boyu birkaç defa yapacağınız adaçayı gargarası sizi yeniden dünyaya gelmiş gibi yapacaktır. 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 bunlara ek olarak, 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 önemle belirtmek istediğim nokta, memleketimizde yaklaşık otuzun üzerinde bilinen adaçayı çeşidi olmasıdır. Bunların önemli bir kısmı yabaniydir. Bazı yabancı adaçayı türlerinin gargarası istenildiği düzeyde etkili olamamaktadır. Bu yüzden adaçayını piyasadan alırken yabancı olmayanını almaya özen gösteriniz. Bundan emin değilseniz, paketlenmiş olarak satılan adaçayını kullanabilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

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

Bademcik İltihabı (Tonsilit)

Tonsil adı verilen bademciklerin, bakteriler ve daha seyrek olarak da virüsler tarafından oluşturulmuş iltihabına tonsilit derir. 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 gargarasını yapmak ağızdaki bakterilere ve de ağız kokusuna karşı güçlü bir engelleyicidir. Normalde 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 olamamaktadır. Kronik bademcik veya kronik faranjit durumlarıyla ilgili olarak **ebegümeci** bitkisini okuyunuz.

Dikkat

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 faranjitten 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. Ancak, 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 ihmal etmeyiniz ve bir hekimin görmesini sağlayınız.

Adaçayı memleketimizde son yıllarda sıkça tüketilmeye başlanmış bir çaydır. Ancak **hamile bayanların** 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 tanımadığınız bitkisel tedavi yöntemlerini kullanmayınız. Memleketimizde bitkisel ilaçların yan tesirinin olmadığı genel olarak yaygın bir görüştür. Bu görüş doğru değildir. Bilmediğiniz ve tanımadığınız 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 zorlaşmaktadır.

Tablo: Adaçayında Bulunan Düşük Yapma Riskini Artıran Aktif 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 kekikte bulunan **beta-bisabolene** ve **biberiyede** de bulunan **oleanolic asit** düşük yapma riskini artıran aktif maddelerdir.

Kür: Bademcik ve boğaz enfeksiyonlarına karşı koruyucu

Yaklaşık bir su bardağı kaynamakta olan klorsuz suda bir tatlı kaşığı taze adaçayı on dakika ağız kapalı olarak kısık ateşte demlenir. Demleme süresi tamamlandıktan sonra bitki daha fazla suyunun içinde bekletilmez, mutlaka süzüp ayrılır. Günde iki-üç

defa gargarası yapılır. Ayrıca, beraberinde bir ay boyunca her gün bir çay bardağı adaçayı içilir. 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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Ebegümeci

Latince : **Malva sylvestris**

İngilizce : **Common mallow**

Almanca : **Malve**

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 tabii 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 de ağızdaki bakterilere karşı da güçlü bir **pro-oxidant** özelliğe sahiptirler. Bu sayede haftada birkaç defa yapacağınız ağız gargarası, sizi **faranjit, bademcik iltihaplanması** (tonsilitis) ve sağlıklı diş etlerinin oluşumuna karşı koruyacaktır.

Ebegümeci tanıdığım yüzlerce bitkinin içerisinde en iyi destek özelliğine sahip olanıdır. Doğru bitkisel karışımlarda kullanıldığı takdirde ebegümeci 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 kaldırma özelliğine de sahiptir. Bu nedenle ebegümecinin, karıştırılacağı bitkilerin ve karışım oranlarının çok iyi bilinmesi gerekir.

Ebegümeci kendisinde bulunmayan, ancak diğer bazı bitkilerde bulunan etkin maddelerin tedavi gücünü artıran ve işlev artırıcı (medyator) 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 medyator adı verilen maddelere ihtiyaç vardır. İşte, bu işlev artırıcı etkin maddeler (medyatorlar) 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 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 problemlerinden 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. Ebegümeciye, 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. Ebegümecinin mevsiminde pazarlarda bulduğunuzda birkaç bağıcı 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.

Dikkat: Bebek Sahibi Olmak İsteyen Bayanlar

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 kullanırlar. Bulgurdan yapılan kısırı ebegümecinin taze yapraklarının üzerine koyup ekşimsi tadını damaklarında hissedenler enfes bir tadı olduğunu söylerler. Kurutulmuşunun da 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.

Dikkat

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: Kronik bademcik enfeksiyonuna karşı

Kaynamakta olan bir su bardağı dolusu klorsuz suya (150-200 ml) iki yemek kaşığı adaçayını ve iki adet ebegümeci yaprağını ilave ederek on dakika kısık ateşte ağız 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 içmek daha da faydalı olacaktır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Papatya

Latince : **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 getirmektedir. Papatya kürünün uygulaması çok kolaydır. Bu kürü yıllardır sinüzit şikâyeti olan birçok kişiye önermiş bulunmaktayım. 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 bayan 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 bayanlar için özel olarak yaratılmış bir bitki çeşididir. Bayanların regl dönemlerini rahat ve huzurlu geçirebilmeleri için önemli bazı önerileri kitabın sonundaki Açıklama 8' de bulabilirsiniz.

Mide ülseri şikâyeti olanlar, papatyayı rahatlıkla bitkisel çay olarak içebilirler. Özellikle çiçeklerinin içerdiği **alfa-bisabolol** maddesi ülserle 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, bayanların 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.

Papatyaları mevsiminde siz de 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 İstiyorsunuz?

Bir su bardağı suda bir tutam (4-5 gram) kır papatyasını beş dakika kısık 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: Sinüzite karşı

Tencerede yaklaşık yarım litre klorsuz suyu kaynama noktasına getiriniz. İki tatlı kaşığı kurutulmuş papatyayı hafif hafif kaynamakta olan suyun içine atınız. Kaynamakta olan suyu bir başka kaba aktarıp, 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 veriniz. Suyu tekrar kaynatıp beş dakika daha aynı şekilde başınızı havluyla örterek uygulayınız. Ertesi gün aynı şekilde beş dakika uygulayıp yarım saat ara veriniz ve tekrar beş dakika uygulayınız. Akıntının gelmeye başladığı gün, 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 tekrar edilebilir. Her gün taze hazırlanmalıdır.

Kür 2: Bayanların depresif geçen regl dönemlerine karşı

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

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Karabaş Otu

Latince : Lavandula stoechas

İngilizce : Lavandin

Almanca : Schopflavandel

Özellikleri : Balgam söktürücü • idrar yolları enfeksiyonlarına karşı • egzama 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 • iç huzursuzluğuna karşı • yorgunluğa karşı • romatizmaya karşı • kanı sulandırıcı

Karabaş otu lavantanın bir 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 kullanmayınız**. Ancak, rahatsızlığın ortaya çıkmış olması durumunda sadece 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** ve de **beyin tümörlerinin** genel olarak ilerlemesinde güçlü bir geciktirici ve 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 önemli diğer iki özelliği **antiatherosclerotic** (damar sertliğine karşı) ve kanı sulandırıcı olmasıdır.

Karabaş otunun içerdiği **1,8-cineole** antibakteriyel, antialerjik, 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, içerdği **caryophyllene** maddesi staphylococ ve streptococ bakterilere karşı çok güçlüdür.

Kür: Kanserli hastalar ve özelliklerde belirtilen diğer şikâyetler için

Kurutulmuş olarak kökleri hariç bitkinin tamamını veya sadece tohumlarını kullanınız. Bir tatlı kaşığı kurutulmuş karabaş otunu (yaklaşık iki gram) veya iki çay kaşığı tohumu kaynamakta olan bir su bardağı (150-200 ml) klorsuz suya atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte iki-üç dakika demleyiniz. Demleme süresi tamamlandıktan sonra soğumasını beklemeden süzerek suyunu ayırınız. Demlenen su aşağıdaki formüle göre uygulanır.

$$2 \times 10 \text{ U} + 7 \text{ A}$$

$$10 \text{ gün(gün aşırı) uygulama} + 7 \text{ gün ara} + 10 \text{ gün(gün aşırı) uygulama} = \text{Toplam 20 günlük kür}$$

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 su hariç, yarım saat hiçbir şey tüketilmemelidir. Her içim taze olarak hazırlanmalıdır. İlk on gün tamamlandığında bir hafta ara verilmelidir. İkinci on günlük kür, 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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Beyaz Lahana

Latince	: Brassica oleracea var.capitata L.
İngilizce	: White Cabbage
Almanca	: Weisskohl
Özellikleri	: Zayıflatıcı • selülitleri yok edici • apnoeye karşı • antioksidan • bağırsak kanserini önleyici • şeker hastalığını önleyici • bağırsak mukozasını temizleyici • hormon dengeleyici • kan dolaşımını düzenleyici • enfeksiyonlara karşı direnç artırıcı • kan şekerini düşürücü • toksin atıcı • aquaretic • kemoterapi veya radyoterapi sonrası halsizliğe karşı • cilt tazeliği ve güzelliği destekleyicisi

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) en iyi atan 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 kazandırmaktadırlar. Suda çözünme özelliği kazanan toksinler, terleme yoluyla, böbreklerimiz üzerinden idrar yoluyla veya safra kesesi yoluyla bağırsak sistemimiz üzerinden dışkıyla 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 egzoz 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 lahanâ 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 **diüretik** (hem tuz hem de su atımı) özelliği olan etkin maddeler vardır. Diüretik, 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 kesiniz ve ekmeğin her türlüünü kısıtlayınız.
- Marketlerde satılan çikolatalı kek ve dondurmалardan ve 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 dâhil 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 bir tanesi 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, zayıflarken yağ dokusunun incilmesiyle yağ dokusunda zamanla birikmiş olan toksinlerin açığa çıkarak vücutta beklemeden biyotransformasyona uğraması ve terleme, idrar ve 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 hissederler. Çünkü yağın yanmasıyla (incelmesi) açığa çıkan toksinler, organlara zarar vermektedir. Beyaz lahana küründeyseniz, 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-vitmini gerçek vitamin değildir. Ulcer

(ülser) kelimesinin baş harfi seçilerek adlandırılmıştır. Bunun sebebi de çok eskiden beri bilinen bu maddenin ülser tedavisinde kullanılmasıdır. Gastric disorder (mide rahatsızlıklarında) kullanıldığı çok eskiden beri bilinmektedir. Her ne kadar literatürde U-vitamininin gastric (mide) ve peptic (sindirim) 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 ve antioksidan özelliği olan bir maddedir. Bağırsak ve mide hücrelerinin mukoza (mucus) salgılamasını arttırarak, bağırsağın ve mide iç yüzeyinin koruyucu mukoza tabakasıyla kaplanmasını sağlar. Benim 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 ifade tarzıyla 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 doğrudan doğruya büyük bir başarıyla kullanmak mümkün olabilecektir.

Burada yeri gelmişken önemli bir noktayı hatırlatmakta fayda görüyorum. 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 lycopene, quercetin, sulforafen ve E-vitamini gibi bir antioksidandır. Antioksidanlar, serbest radikalleri zararsız hale getirdiğinden, kansere karşı bir önleyici olarak da önerilmektedirler. Antioksidanlar, serbest radikalleri zararsız hale dönüştürdüğünden 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 olması dışında (bu özelliği zaten biliyor), doğrudan doğruya 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 tesirlerin hiçbirini göstermez. U-vitamininin bağırsak kanserinin doğrudan tedavisinde kullanılabileceğini dünyada ilk defa kitabımda açıklayarak insanlığa hizmet verebilmiş olmanın mutluluğunu yaşamaktayım.

Radyoterapi ve/veya Kemoterapi Sonrası Beyaz Lahana Kürü

Bir çok kanser hastası, ameliyatsız veya ameliyat sonrası radyoterapi (RT) ve/veya kemoterapi (KT) veya da hormon tedavisi (HT) görmektedir. Özellikle RT ve KT'den sonra bu hastalar kendilerini yorgun ve halsiz hissetmektedirler. Yine birçoğu dolaşım bozukluklarından şikâyet etmektedirler. Radyoterapi esnasında uygulanmakta olan kısa dalga boylu X-ışınları (röntgen ışınları) dokuda değişik karakterde toksin özellikli kimyasal maddelerin oluşumuna neden olmaktadır. Yine X-

ışınlarının (RT) uygulanması esnasında birçok molekül küçük parçalara bölünmektedir. Parçalanmış bu moleküller, yüksek derecede reaksiyona girme yatkınlığı gösterdiklerinden oldukça zararlıdır. 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 lahana üzerine yapmış olduğum en son araştırma sonuçlarından bir tanesi de **yüksek kan şekerini dengeli bir şekilde, vücuda zarar vermeden düşürmesidir.** Beyaz lahananın bu gücü öylesine etkilidir ki, kan şekeri yükselmiş olan şeker hastalarının, hatta kullandıkları tabletlere rağmen (insulin hariç) kan şekerlerini düşürmekte zorlanan şeker hastalarının adeta imdadına yetişmektedir. Bu hastaların özellikle çok sık yaşadığı sorunlardan bir tanesi 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. Şeker hastalarının kan şekerinin düşürülmesinde ve dengelenmesinde beyaz lahana kürü mükemmel bir takviyedir. Bu kürün uygulanişıyla 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 gözlenebilmektedir. İleri aşamalarda bu durum bazı belirgin şikâyetlerin ortaya çıkmasına neden olur.

Bu şikâyetler özellikle kış aylarında soğukların başlamasıyla kendisini daha çok göstermeye başlar. Bu şikâyetlerin başında kılcal damarların belirgin olarak görüldüğü bölgede yüzeysel yanma duygusunun başlaması gelir. Fazla yürüdüğünüz zaman yanma daha çok artar ve dinlenmekle de bu yanma duygusu geçmez. Biraz fazla yürümek ağrı vermeye başlar. Uzun müddet ayakta kalınca hem yanma hem de ağrı artmaya başlar. Yanmanın olduğu yüzeyde yüzeysel his kaybı kendisini belirgin bir şekilde 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 gibi imdadınıza yetişir. Bunun için aşağıda verdiğim 2 numaralı kan dolaşımı uygulamasını kullanabilirsiniz. Şikâyetlerinizin nasıl ortadan kalktığını hayretle gözleyeceksiniz. Bu tarz şikâyetleri olan onlarca kişiye bu kürü önerdim. Kısa bir zaman sonra bu insanlardan gelen mesajlar beyaz lahana kürünün nasıl mucizevî bir bitki olduğunun kanıtı olmuştur.

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 uygulamaya göre uygulanacak olan beyaz lahana kürü, vücudumuzda biriken toksinleri çok rahat bir biçimde idrar, terleme ve dışkı yoluyla dışarı atmamıza yardımcı olur. Bu sayede bağışıklık sistemini hem güçlendirmiş hem de uyarmış olur.

Değerli okuyucu, beyaz lahana **glucosinolate** adı verilen çeşitli 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 sebze de bulunmaktadır. Ancak, beyaz lahana bu bakımdan diğer sebze ve bitkilere göre çok daha fazla etkilidir.

Beyaz lahananın bu özelliklerinin nedenini anlamak için onu bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Çünkü glucosinolatları böylesine etkili ve güçlü kılan, taze beyaz lahanada diğer bazı önemli etkin maddelerin 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 önerilerine 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 sebeplerinden en önemlisi uyku esnasında kan dolaşımı bozukluğunun yaşanmasıdır. Bu konuda aşağıdaki iki numaralı kürü okuyunuz.

Beyaz lahana ve B₁₂-vitamini

B₁₂-vitamini sadece hayvansal besinlerde bulunur. Ancak, beyaz lahananın fermentasyonu sonucunda B₁₂-vitamini bakımından zengin, ekşi tadı olan **ferment-lahana** oluşur. Bu özellik neredeyse başka hiçbir bitkide yoktur.

Beyaz Lahana ve Hormon Manipülasyonu

Meme ve prostat kanseri gibi bazı kanser türlerinin oluşmasında hormon dengesizliği önemli bir rol oynamaktadır. Kanser tedavi yöntemleri arasında temel olarak uygulanan önemli tedavi şekilleri 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 basittir. Eğer, biyopsi (kansere şüphesi görülen bölgeden parça alınması) neticesinde, kanser hücreleri üzerinde hormon reseptörleri varsa hekim büyük bir olasılıkla 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, artışı 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** maddeleri hem antioksidan, hem kanser önleyici, hem de tümör yok edici özelliği olan etkin maddelerdir. Isoflavonlar, 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 bayanlarda bitkisel hormon tedavisi son bir kaç yıldan beri giderek daha fazla 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-hydroxyestron) 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** (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 şöyle sıralanabilir:

- 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 şekeri düşürmesi
- kanser hastalarında radyoterapi ve kemoterapi sonrası kullanılması

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

Selülit Oluşumu ve Hormonlar

Selülitlerin oluşumunda hormonların rolü büyüktür. Şüphesiz ki, beslenmenin de selülit oluşumunda önemli 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, ikincisiye 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. Bu takdirde, 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 iyi 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 bayanların genel olarak kadınlık hormonlarının dengelenmesinde mükemmel rol oynayan arslanpençesi kürünün uygulanmasını öneririm. Arslanpençesi, adeta kadınların kadınlık hormonlarının dengelenmesi için yaratılmış bir bitkidir. Aşırı oranda selülit 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 bayanların beyaz lahana kürü uygulamaları gerekir. Ancak beslenme amaçlı olarak beyaz lahana salatası veya dolmasını tüketmelerinde bir sakınca yoktur.

Dikkat 1

Bazı kitaplarda beyaz lahananın şifalı gücünden faydalanabilmek için onun çiğ olarak (haşlanmadan) preslenerek (ezilerek veya sıkılarak) özsuyunun kullanılması önerilir. Bu kesinlikle doğru değildir. 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 bunun yanında toksin (zehirli madde) oluşumuna da sebep verir.

Dikkat 2

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 taraftarıdır, 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 birçok gerekli şifalı etkin maddeyi etkin olmayan başka maddelere çevirmektedirler.

Beyaz lahana çiğ olarak sıkıldığı takdirde içerdiği **myrosinaz enzimi** bizim için gerekli olan etkin maddeleri, sağlık açısından faydası olmayan hatta zararı olan maddelere çevirmektedir. İşte, bu çevirime engel olmak için lahanayı mutlaka haşlamak zorundayız. Haşlama esnasında enzimlerin tamamı denatürize olurlar ve enzimatik özellikleri de (çevirme 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 rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.**

Bu rahatsızlıkların ortaya çıkmaması için kan dolaşımınızın sağlıklı bir şekilde çalışması gerekir. Kan dolaşımınızın sağlıklı bir şekilde 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. Bunların başında **dolmalık biber, soğan, kök zencefil çayı ve limon suyu** gelmektedir.

Kan dolaşımını düzenleyici en güçlü sebze beyaz lahanadır. Beyaz lahananın kan dolaşımı üzerindeki olumlu etkisi öylesine güçlüdür ki, kürü uygulamaya başladıktan kısa bir 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 bozukluğına karşı uygulanacak beyaz lahana k¼r¼ bu t¼rden řik¼yetlerin ortadan kaldırılmasında m¼kemmeldir.

Tablo: Beyaz Lahanadaki Bazı Etkin Maddeler

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

Önemli Not

Aşağıdaki uygulamalarda zayıflatıcı ve sel¼litleri yok edici k¼rler verilmiştir. Bu k¼rler uygulanırken kahve t¼ketiminden kesinlikle uzak kalınmasını 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 hızlandırır**lar. Kısaca, kahve t¼ketimi hem yağ depolanmasını hem de yaşlanmayı hızlandırır. Kahveden uzak durunuz önerisi sadece beyaz lahana k¼r¼ne özg¼ değildir. Hangi zayıflama metodu olursa olsun, o metodu uyguladığınız müddetçe kahve t¼ketiminden uzak durunuz. Bu ifadeden kahveden tamamen uzak durunuz anlamını da çıkartmayınız. Sadece ölç¼l¼ olunuz. Ancak, aşağıdaki üç ve d¼rt numaralı k¼rleri uygulamaya karar vererseniz, kahveden kesin olarak uzak durmanız gerekir. Kafeinli veya kafeinsiz kahvenin bu konudaki etkisi aynıdır.

K¼rler için uygulayacağınız beyaz lahananın mutlaka mevsiminde ve tabii olarak yetiştirilmiş olanlarını tercih ediniz. Her ne kadar adı beyaz lahanaysa da hafif sarı-yeşil yapraklı ve de iri olanlarını seğiniz. Mevsiminin dışında k¼ç¼k ve beyaz yapraklı lahanalar k¼rler için uygun değildir.

K¼r 1: Toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici

Beyaz lahananın toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici özelliğinden istifade edebilmek için, kaynamakta olan yarım litre klorsuz suya altı-yedi adet beyaz lahana yaprağı parçalanmadan (t¼m olarak) atılır. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte on dakika haşlanır, ılıyınca süz¼l¼r, 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 k¼r tamamlanmış olur. Kısaca:

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

Toksin atıcı ve kolon kanserini önleyici bu on günlük kürü, bir yıl boyunca üç veya dört defa yapmak en doğrusudur. Bu kürü uygulamaya başladığınızın ikinci veya üçüncü gününden sonra vücudunuzun terlediğini ve özellikle de yüz kısmınızda 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 banyo veya duş yapmanız sizi hem daha çok rahatlatacak hem de deri gözenekleri açıldığından daha rahat toksinli-yag atmanıza yardımcı olmuş 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 dolaşımını düzenleyici

Beyaz lahananın en dış üç veya dört yaprağı, mümkün olduğu kadar parçalanmadan (doğramadan) kaynamakta olan yarım litre kloruz suya atılır ve kısık ateşte ağız kapalı olarak onbeş dakika haşlanır. Ilıyınca süzülür. Yemeklerden önce aç karnına birbuçuk su bardağı içilir. Bir kerede birbuçuk su bardağının tamamı içilmekte zorlanılırsa, üçe bölerek her ana öğünden önce aç karnına içilebilir. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey ilave edilmez. Bu kürün uygulaması

3x7U+3A
7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama + 3 gün ara + 7 gün uygulama
= Toplam 21 günlük kür

şeklindeyir. Bu formülün anlamı şudur: Üç defa yedi gün uygulanır ve her yedi gün tamamlandığında üç gün ara verilir. Toplam uygulama süresi yirmibir gündür. Uygulama sürelerine üç günlük aralar dâhil değildir. Her defasında günlük hazırlanması gerekir. Bu kürü şikâyetlerinize bağılı olarak üç ayda bir defa uygulayabilirsiniz.

Kür 3: Selülitlere karşı

Üç veya dört adet beyaz lahana yaprağı doğramadan (mümkün olduğu kadar tüm olarak), kaynamakta olan yarım litre kloruz suya atılır ve kısık ateşte ağız kapalı olarak on beş dakika haşlanır, ılıyınca süzülür. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey ilave edilmez. Sabah ve akşam aç veya tok karnına bir su bardağı içilir. Her gün taze hazırlanmalıdır 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: Zayıflamak için

Dört veya beş adet beyaz lahana yaprağını parçalamadan (tüm olarak) kaynamakta olan 750 ml suyun içine atınız ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak yedi dakika haşlayınız. Damak tadı için veya içimi kolay olsun düşüncesiyle haşlama suyuna hiçbir şey ilave etmeyiniz. Ilıdıktan sonra lahanaları süzünüz. Haşlama suyu aşağıdaki formüle göre uygulanır:

(Fazla kilosu on kiloya kadar olanlar için)

$$\begin{aligned} & \mathbf{3 \times 5U + 3A} \\ & \mathbf{U = 5 \text{ gün uygulanır}} \\ & \mathbf{A = 3 \text{ gün ara verilir}} \end{aligned}$$

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 dâhil değildir. Bu kür tamamlandıktan sonra on gün ara verilir ve on günlük aradan sonra bir kez daha tekrar edilir.

(Fazla kilosu on kiladan çok olanlar için)

$$\begin{aligned} & \mathbf{3 \times 7U + 3A} \\ & \mathbf{U = 7 \text{ gün uygulanır}} \\ & \mathbf{A = 3 \text{ gün ara verilir}} \end{aligned}$$

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 da koruyucudur. Dört kürde de haşlanmış beyaz lahana yapraklarının tüketilmesine gerek yoktur ve yemeklerden bir saat önce veya iki saat sonra içilmelidir.

Kür 5: Kan şekerini düşürücü ve dolaşımı düzenleyici

Bir litreden az yarım litreden fazla (yaklaşık 750-800 ml veya dört su bardağı) kaynamakta olan klorsuz 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 ve 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 kürün her gün taze olarak 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 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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Brokoli

Latince	: Brassica olerace convra. botrytis var. italica
İngilizce	: Broccoli
Almanca	: Brokoli
Özellikleri	: Prostatite karşı • iyi huylu prostat büyümesine karşı • gırtlak, yemek borusu ve prostat kanserlerini önleyici • hormon dengeleyici • mide ülserine karşı • osteoporoz (kemik erimesi) karşı • antioksidan • idrar yolları enfeksiyonuna karşı • meme kanserini önleyici • menopoz dönemi destekçisi • memede oluşan fibrokistlere karşı (Fibroadenom)

Brokoli, üzerinde en fazla ve en uzun çalışma ve araştırma yapmış olduğum 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 çalışmalarına 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 memleketimde başaramadıysam da, bir Türk olarak brokolinin bu şifalı gücünü tüm dünya insanların hizmetine sunabilmenin gururunu ve mutluluğunu yaşamaktayım. Yurt dışında açılmış olan bu siteleri tüm dünyadan her gün 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. Hâlbuki Bizans döneminde Anadolu’da ve Akdeniz Bölgesi’nde özellikle 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.

Tablo: Brokolide Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Alpha-amyrin	Beta-sitosterol
Dimethyl-disulfid	Ferulic acid
Indol-3-carbinol	Kaempferol
P-coumaric acid	Progoitrin
Salicylic acid	Sinapic acid
Trans-ferulic acid	Çinko
Caffeic acid	Cinnamic acid
Glucoerusin	Gluconasturtin
Linoleic acid	N-penthy-amine
Quercetin	Quercitrin
Sinigrin	Stigmasterol
Allyl-isothiocynate	Abciscic 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 vazgeçilmez birer takviyedir. 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 sahiptirler. Serbest radikaller kanser, kalp-damar rahatsızlıkları, eklem romatizması ve Alzheimer hastalığının oluşumunda rol oynayabilmektedirler. Nebraska Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Harman ve ekibi yaptıkları 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 **sulforafend**ir. Bu madde aynı zamanda prostat kanserinin tedavisinde de kullanılmaktadır. Sulforafen 1992 yılında Johns Hopkins Üniversitesi'nden Dr. P.Talay tarafından ortaya konmuştur. Sulforafen aynı zamanda yeşil soğan, havuç, brüksel lahanası ve karnabaharda da bol miktarda bulunmaktadır.

Sulforafen maddesinin gücü, vücudumuzda kansere karşı savaşı **quinnen reduktaz enzimini** aktive etmesinden (uyarmasından) kaynaklanmaktadır. Kansere karşı koruyucu olan sulforafeni en iyi destekleyen yine brokolide bulunan **indol-3-carbinol** maddesidir. Değerli okuyucu, bilim adamlarının yaptığı araştırmaların sonuçlarına göre, gerek prostat kânserinin gerekse de kadınlarda meme kanserinin oluşumunda ve de yayılmasında iki önemli neden oldukça 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 erkeklerde testosteron hormonunun aktif bir çeşidi (metaboliti) **DHT (DiHidroTestosteron)** hormonudur. 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. Brokoli kürünün önleyici gücünden çok daha fazla önleyici güce sahip olan arslanpençesidir. Bu sebeple arslanpençesiyle ilgili bölümü de incelemenizi tavsiye ederim.

Brokoli: Doğal Antibiyotik Takviyesi

Brokoli **quercetin** adı verilen tabii bir antibiyotik içermektedir. Quercetin iki yıldan beri Amerika'da eczanelerde satılmaktadır. Quercetin prostat içi iltihaplanmalarda (**prostatit**) başarıyla kullanılmaktadır. Bunun dışında brokolide bulduğum **saracon A₁** adlı etkin madde quercetinden çok daha etkili tabii bir antibiyotiktir. Saracon A₁ özellikle idrar yolları ve prostat içi enfeksiyonlarında etkili olmaktadır. Bu tür tabii antibiyotikler bağışıklık sistemimizi (immün sistem) zayıflatmadan şifa verici güce sahiptirler. İşte, 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 adı altında 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 veya tedbir olarak kullanamayız. Ancak bir hekimin önerisi doğrultusunda şikâyetler ortaya çıktıktan sonra kullanınız. Unutmayınız ki, bütün sentetik antibiyotikler insan hayatı için vazgeçilmez birer tedavi

edidirdiler. 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 İyi Huylu Prostat Büyümesi

İyi huylu prostat büyümesi (benign prostate hypertrophy) 40-45 yaşından sonra erkeklerin %43'ünde, 50-55 yaşlarında %50'sinde ve 60 yaşından 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) şeklinde olmaktadır. Daha ileri safhalardaysa 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/dihidrottestosteron dengesini tekrar kurmakta, prostat için yeterli olan testosteron miktarını dengelemektedir. Bu sayede prostat yavaş yavaş sağlıklı çalışmasına 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 hiperplazi) ve/veya prostatit (prostatitis) şikâyeti olanların beslenmelerinde 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 da 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 (bazık) içerisinde bulunan en önemli maddelerden bir tanesi de **çinkodur**. 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. Burada hemen 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 kullanmaktadırlar. 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 durumlarda geçerlidir.

Değerli okuyucu, iyi huylu prostat büyümesi ve prostat içi iltihaplanma (prostatit) uzun zaman içerisinde tedavi edilmedikleri takdirde 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-Indoly-Methan (DIM)

Brokolinin şifa veren gücü sadece erkeklere yönelik değildir. Bayanlarda 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-Indoly-Methan (DIM)** sayesinde östrojen metabolizmasının dengeli çalışmasını sağlayarak bu sayede menopoz döneminin daha sağlıklı bir şekilde geçirilmesini 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 bir tanesi de, orta yaşlardan itibaren östrojen metabolizmasının yavaşlamasıdır. Östrojen hormon metabolizmasının yavaşlaması demek, bu hormonun akümülsyonu (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. Sonuç olarak, östrojen hormonu seviyesi yükselmeye başlar. 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 ve 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 ve 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 faydalarına olacaktır.

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 tesiri 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 ve 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 ortaya konmuştur. 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 tane güçlü teori mevcuttur. Bunlardan en açıklayıcı olanı şudur: Lifli besinler bağırsaklardaki ağır metalleri, asit fazlalığını ve toksinleri emici özelliği 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 sağlarlar. Brokoli sebzесinin 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 üretileniyorsa, 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 göreceklidir. 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 iyi bir 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 sonuçsuz 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, sütte ise 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 osteoporozla karşı önleyici veya koruyucu önlem alınmış olunmaz. Osteoporoz yaşlı insanlarda (kadınlarda menopoz ve menopoz sonrası, erkeklerdeyse altmış yaşından sonra) daha sık görülmektedir. D-vitamiyiyle kalsiyum depolanması doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle D-vitamiyi eksikliği kalsiyum emilimini de azaltır. Yaşlı insanların gün ışığından kendilerini mahrum etmemeleri gerekir. Çünkü D-vitamiyi oluşumu için gün ışığı şarttır. Ayrıca, C-vitamiyi 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 ki, 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 en zengin protein içeren 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 uygulamaları gerekir. Beslenme amaçlı olarak brokoli salatası veya yemeğini tüketmelerinde bir sakınca yoktur.

Fibrokistler

Memenin iyi huylu rahatsızlıklarından biri de hastanın 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 şunlardır:

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

Fibrokistik değişimler, genel bir kural olmasa da doğurganlık çağındaki hemen hemen her iki kadından birinde sıkça görölmektedir. En belirginleri memede yoğunluk artışı, fındık büyüklüğüne varan nodüllerin ele gelmesi, ağrı ve hassasiyettir. Kistler adet öncesi (menstrasyon) 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.

- Alerjik 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 ortadan kalkmaktadır. Unutmayınız, anemi yaşam kalitenizi hem çok olumsuz etkiler hem de birçok şikâyeti de eş zamanlı olarak yaşamınıza neden olur. Anemi uzun müddet tedavi edilmediği takdirde çok sayıda farklı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve kalıcı rahatsızlıkların gelişmesine neden olabilmektedir.

Dikkat

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 üç günden fazla bekletmeyiniz. **En doğrusu** yine porsiyonlar halinde 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.

Dikkat

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 ısırarak parazit birkaç saniye sonra ölmektedir. Çünkü onlar için glucosinolateler birer öldürücü 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 glucosinolate maddesi ayrı bir bölümünde bulunur, buna oda da diyebilirsiniz. Myrosinaz adı verilen enzim de aynı hücrenin ayrı bir bölümünde (oda) bulunur. Yapağı ısırarak 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: İyi huylu prostat büyümesine ve prostatite karşı (şikâyetiniz bir-iki yıldan beri devam ediyorsa)

Yaklaşık yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içine 200-250 gram brokoliyi atınız. Kısık ateşte ağız kapalı olarak en fazla dört-beş dakika haşlayınız. Ilıdıktan sonra süzüp ayırınız. Üçte birini sabah, üçte birini öğlen ve son kalan 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 yirmibir gün olacaktır (üç günlük aralar hariç).

Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa onbeş 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. Her gün taze hazırlanmalıdır.

Kür 2: İyi huylu prostat büyümesine ve prostatite karşı (şikâyetiniz iki yıldan fazla devam ediyorsa)

Kür 3'ün aynısıdır. Sadece uygulama zamanı daha fazladır. Bu durumda en az kırkbeş gün uygulanır (üç günlük aralar hariç). Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa onbeş günlük brokoli kürünü uygulamak gerekir.

Kür 3: Kadınların göğsündeki fibroadenomlara (fibrokistlere) karşı

Taze ve koyu yeşil renkli olan brokoliden yaklaşık 200-250gram alınız ve kaynamakta olan yarım litre klorsuz suyun içerisine atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte altı dakika haşlayınız. Altıncı dakikadan sonra ocaktan indiriniz ve ağız 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.

Not: Eğer fibrokistler iki yıldan fazla mevcutsa, bu takdirde uygulanacak brokoli kürü şöyle olmalıdır:

$$\begin{aligned} & 2 \times 21U + 3A \\ & 21 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 21 \text{ gün uygulama} \\ & = \text{Toplam 42 günlük kür} \end{aligned}$$

Bu formülün anlamı şudur: İki kez yirmibir gün uygulanıp, her yirmibirinci günün sonunda üç gün ara verilecektir. Toplam kırkiki gün uygulanacaktır. Her yirmibir günün sonunda verilecek olan üç günlük ara uygulama süresine dahil değildir. Bu kür tamamlandıktan sonra şikâyetin durumuna göre dönem dönem (yılda iki-üç kez) uygulanır.

Dikkat 1

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 yirmibir günlük brokoliyi 200-250 gramlık porsiyonlar halinde derin dondurucunuzda saklayabilirsiniz. Derin dondurucuda sakladığınız brokoli altı ay boyunca etkin özelliğinden hiçbir şey kaybetmez. Kürü uygulayacağınız yirmibir gün boyunca uzun ara vermemeniz gerekir. Bu nedenle ihtiyacınız olan yirmibir günlük brokoli miktarını stoklamanızı öneririm.

Dikkat 2

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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.*

Karnabahar

Latince	: Brassica oleracea var. botrytis I.
İngilizce	: Cauliflower
Almanca	: Blumenkohl
Özellikleri	: İdrar yolları enfeksiyonuna karşı • mide kanserini önleyici • mide ülserine karşı • Alzheimeri önleyici • kronik idrar yolları enfeksiyonuna karşı

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 olamaması ve tekrar tekrar idrar yolları enfeksiyonuna 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 ilave 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 çözüm getirebilmektedir.

Karnabaharı kullanırken karın bölgesinin çevresindeki dört-beş adet yaprağı da beraberinde pişirmenizde büyük fayda vardır. Çünkü özellikle yapraklarında bol miktarda kansere karşı önleyici gücü olan beş tane koruyucu etkin madde 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 de içermektedir.

Yine karnabaharın yapraklarında bilinen dokuz tane tansiyon düşürücü (**hypotensive**) aktif madde bulunmaktadır. Bunlardan en önemli iki tanesi **alpha-linolenic asit** ve **tryptophandır**. Karnabaharın diğer bir güçlü özelliği de yirmibir 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 kısık 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. Şüphesiz, her yemeğin kendine has 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.

Tablo: Karnabaharın Özellikle Yapraklarında Bulunan Antioksidan Maddelerden Bazıları

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 özellikte birçok aktif madde içermektedir. Bunlardan bazıları **stigmasterol**, **vanillic asit**, **squalene**, **sinigrin**, **sinapic asit**, **salicylic asit**, **quercitrin**, **quercetin**dir. Karnabaharda çok az miktarda bulunan **ferulik asit**se çok yönlü etkin bir maddedir. Bu yönlerinden en önemlileri **antibakteriyel** (bakteri yok edici), **antikanser** (kansere karşı koruyucu) ve **antialerjik** ve de **antiviral** olmasıdır. Bu etkin madde çok az miktarda bulunur, ancak karnabahardaki diğer bazı aktif maddeler ferulic asidin çok yönlü bir etkin madde olmasını oldukça güçlendirmektedir.

Ferulic asidin diğ er bir özelliğ i de **metal-chelator** olmasıdır yani ağır metalleri kimyasal olarak kendisine bağ layarak vü cudumuzdan uzaklaşt ırmasıdır. Karnabahar iç erdiğ i çok fonksiyonlu **quercitrin** maddesinden dolayı da karaciğ er metabolizmasında oluş an toksinlerin vü cudumuzdan kolayca atılmasını (**antihepatotoxic**) sağ lar.

Karnabahar, bol miktarda **fosfor** iç ermektedir (yapraklarında 650 – 9000 ppm, karın bölgesinde ise 375 – 7400 ppm) . Fosforun en önemli özellikleri osteoporoz rahatsızlığ ını önleyici (**antiosteoporotic**), kemik oluş umunu destekleyici (**osteogenic**) ve bağı şıklık sistemini güç lendirici olmasıdır. Yaprakları zengin bir kük ürt deposudur (1200 – 12000 ppm). Kük ürt antiseptik, parazit öld ürüc ü ve sivilceleri yok edicidir (**antiacne**).

Karnabahar **stearic asit** (göbek bölgesinde 30 – 400 ppm, yapraklarında 70 – 750 ppm) iç ermektedir. Stearic asit, kolesterol düş ürüc ü (**hypcholesterolemic**) özelliğ e de sahiptir. Karnabaharın iç erdiğ i **thiamin**, **Alzheimer** hastalığ ına karşı koruyucu özelliğ i olan bir maddedir. Thiaminnin, aynı zamanda, **antimigraine** (migrene karşı) özelliğ i de vardır.

İç eriğ inde bulunan **threonine** ve **quercitrin** ülsere karşı etkin (**antiulcer**) maddeler oldukları iç in karnabahar özellikle ü lser problemi olanların rahatlıkla tük etebileceğ i bir sebzedir. Ü lser (**ulcus**), midede ve onikiparmak bağı rsadı n da gör ülen bir hastalıktır. Bu rahatsızlığ ın ortaya çık masında önemli rol oynayan etkenlerden biri de bir tür bakteridir. Bu bakteri **helicobacter-pylori**dir. Yapılan klinik deneyler bu bakterinin mide ü lserinde (**ulcus ventriculi**) %70, onikiparmak bağı rsadı ü lserindeyse (**ulcus duodeni**) %90 rol oynadığ ını ortaya koymuş tur. Yapmış olduğ um ç alıç malarımda görd üğ üm, karnabaharın iç erdiğ i bazı etkin maddelerin helicobacter-pylori bakterisine karşı mükemmel bir silah olduğ udur. Burada ř u noktayı belirtmekte fayda gör üyorum: Nikotin, alkol, kahve, stres, psikolojik durum ve yatknlık bu rahatsızlığ ın ortaya çık masında önemli rol oynayan faktörlerdir.

Midenin birinci derecedeki vazifesi proteinlerin sindirilmesi, mikropların ve bakterilerin öld ürölmesidir. Mide, bu vazifesini yerine getirebilmek iç in mide özsuyu salgılar. Mide özsuyu proteinlerin sindirilebilmesi iç in hem enzim hem de mikropların ve bakterilerin öld ürölmesi için seyreltik hidroklorik asit iç erir. Mide bir günde üç litreye kadar mide özsuyu salgılayabilir. Mide özsuyunun pH değ eri 2 civarındadır. Yani, kuvvetli bir asittir.

Mide ü lserine neden olan **helicobacter-pylori**, kuvvetli asit özelliğ i olan mide özsuyuna karşı direnç göstermektedir. Direnç li olmasının nedeniyse, salgıladığ ı enzimin bu bakterinin çevresini bazık yapmasıdır. Bakteri bu sayede kendisini kuvvetli mide asidine karşı koruyabilmekte ve mide iç ç eperinde rahatlıkla çoğ alarak mide mukozasını tahrip edebilmektedir. Tahrip olan mide iç duvarının tedavi edilebilmesi için önce asit salgısının durdurulması, diğ er taraftan antibiyotikle de

helicobacter-pylori bakterisinin 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 nasıl yavaş yavaş azaldığını hayretle göreceklerdir. 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 kürü uygularken, aynı zamanda **mide kanserine** karşı önleyici kürü de uyguluyorsunuz demektir.

Kür 1: Kronik idrar yolları enfeksiyonlarına karşı

250 – 300gram karnabahar yaklaşık 750 ml kaynamakta olan klorsuz suya ilave edilir. Ağzı kapalı olarak beş-altı dakika kısık ateşte demlenir. Ilıyınca süzülür. Haşlanmış karnabaharın suyunun yarısı sabah, diğer yarısı da akşam (aç veya tok farketmez) içilir. Her gün taze olarak hazırlanır. Bu kürün uygulaması şu şekildedir:

$$3 \times 7U + 3A$$

$$7 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 7 \text{ gün uygulama} + 3 \text{ gün ara} + 7 \text{ gün uygulama} = \text{Toplam} \\ 21 \text{ günlük kür}$$

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. şikâyetinize göre kürü tekrar edebilirsiniz.

Kür 2: Mide ülserini tedavi edici

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 kullanılabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Patates

Latince : **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 kesinlikle 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 havanın oksijeninden dolayı 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 asittir**. 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 10^{12} 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 m²'dir. Unutulmamalıdır ki, bağırsaklarımız en büyük bağıışıklık sistemi organımızdır. Yüzeyi bu kadar büyük olan bir alanın, bağıışıklık sistemimiz tarafından kontrol edilmesi, savunulması ve denetlenmesi kolay bir iş değildir. Bu nedenle beslenmemize dikkat ederek bağıışıklık 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 yer ise, 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 çevrilmiş bu maddeler de bağırsağımızın epitel hücreleri tarafından emilir. Emilen bu maddeler insan için birer yakıttır, yani bizim için bir enerji kaynağı oluştururlar.

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 asidine** dönüştürüp dışarı verirler. Segonder 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 etkisi 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 kuvvetlendirmektedir. Kırmızı et ve hayvansal yağ tüketiminin ve **asetaldehyde** ile nitrozamin maddelerinin bağırsak kanseri için bir risk oluşturduğu, lifli besinlerinse bu riski hem azalttığı hem de bağırsak kanserine karşı koruduğu bilim adamları tarafından savunulmaktadır.

Değerli okuyucu, bu açıklamalardan kırmızı et tüketimini tamamen durdurmak gerekir sonucunu kesinlikle çıkarmayınız. Ancak, ölçülü olmak gerekir. Yeri gelmişken hemen belirtmekte fayda görüyorum; izgarası 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) salgılayabilecekleri düşüncesindeyim.

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 dahi patatesin kabuklarının ne derece önemli etkin maddeler içerdiğini ilk gördüğüm gün olduğum kadar heyecanlıyım. Aklıma hep kabukları 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 olacaktı duygusuna kapılırlar. Sebebi bilinmeyen bir heyecan yaşarlar ve huzursuzdurlar. Bu durumu sık sık yaşayan bu insanların yaşam kalitesi olumsuz etkilenir. İşte, hızlı kan şekeri düşüklüğü yaşayanlara en mükemmel 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 adeta 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 sürede şikâyetlerinin ortadan kalktığını hayretle gözleyebileceklerdir.

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 enzimini 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. Bu sebeple, karaciğere bağlı hangi rahatsızlığınız olursa olsun şeker patatesini çiğ olarak tüketmeyiniz.

Patateste bulunan bazı önemli etkin maddeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo: Patatesteiki Bazı Etkin 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
Deacetyl-phytuberin	Demissine
Fosfor	Suberin
Scopolin	Solavetivone

Kür 1: Bağırsak kanserini önleyici

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 klorsuz suda ağzı kapalı olarak patatesler çatlayana kadar haşlayınız. Haşlama işlemi bitince ılımasını bekleyiniz. İçilecek olan sadece ve sadece haşlama suyudur. Haşlama suyunu tülbentle süzerek ayırabilirsiniz. Haşlanmış patatesin kendisi ve kabukları tüketilmeyecektir. Bir ay boyunca haftada üç kez şu şekilde uygulanır: Birinci gün bir su bardağı, ikinci gün iki su bardağı, üçüncü gün bir su bardağı içilir. Öğle yemeklerinden bir saat önce içilerek bir ay tamamlanır. Sonraki aylarda bu üç günlük kür ayda bir defa uygulanır. Her defasında taze olarak hazırlanması şarttır. Kesinlikle, üç günlük kür için gerekli miktarı bir defada hazırlamayınız.

Kür 2: Bağırsak kanserini durdurucu ve tedavi edici

Orta boy üç adet patatesi soymadan (kabuğuyla birlikte) yarım litre klorsuz 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 sadece ve sadece haşlama suyudur. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir.

Not: Kaynatma esnasında su azalıyorsa su ilave edilebilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Isırgan

Latince	: 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 • inflamasyonu 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 sistematığıme ve araştırma metodolojime 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 kendisini tanımamda çaresiz bırakmıştı. Yıllar içerisinde geliştirmiş olduğum sistematığe ve sistematığimin kurallarına adeta karşı çıkıyordu. Isırganla inatlaştığımın farkına vardım. Bana adeta, *"Beni tanımak için ya sistematığini ve kurduğun sistematığinin kurallarını değiştir ya da beni istisna kabul et"* der gibiydi. Yaklaşık otuzbeş 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. Yetiştği 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 olmuştur. Araştırmalarımda beni çok fazla yormuştur. Çünkü içerdiği etkin maddelerin bütünlüğü, yetiştği 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 vazgeçmeyeceğim ve bu konuda taviz vermeyeceğim konusunda kesin kararlıyım. Ancak, onu bir istisna olarak tanımak ve kabul etmek de istemiyordum. Onun bu özelliği beni adeta yol ayırımına getirmişti. Uzun yıllar emek vererek geliştirdiğim bilimsel kurallarıma uymuyordu. Çoğu bitkide yaptığım gibi, ara vererek çalışıyordum. Çünkü hep aynı bir bitki üzerinde çalışmak insanı kolayca kısır döngünün içerisine itebiliyordu. En doğru olan kısa aralıklarla değişik bitkiler üzerine çalışmaktır. Bu sayede hem monotonluk hem de kısır döngü riskini yaşamaktan uzaksınız demektir. Isırgana her döndüğümde, hep aynı çözümsüzlükle karşı karşıya kalıyordum. Zamanla ona ön yargılı davrandığının farkına varmıştım. Onu iyi tanımadığıma karar vermiştim. 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 çünkü aklınıza gelmez.

Nihayet, 2005 yılının Eylül ayında ısırganla ilgili olarak doğru soruyu sorabilmişim. Isırganın içerdiği etkin maddeler kompozisyonu, çevre şartlarına (iklime, havanın nemine, güneşin şiddetine, güneşi alışı 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, içerdği etkin maddeleri en etkili şekilde koruyabilirim?” Isırganı amaca uygun olarak yetiştirmek bizim elimizdedir. Onu yönetebiliriz. Doğru soruyu bulduktan sonra sistematığımızı 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 gracilentia* (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 membranacea* (İngiltere, Azor Adaları)
- *Urtica morifolia* (Kanarya Adaları)
- *Urtica parviflora* (Hindistan)
- *Urtica pilulifera* (İtalya, Sicilya, Fransa'nın güneyi)
- *Urtica platyphylla* (Çin, Japonya)
- *Urtica pubescens* (İran, Rusya)
- *Urtica rupestris* (Sicilya)
- *Urtica sondenii* (İskandinav Ülkeleri, Rusya)
- *Urtica taiwaniana* (Tayvan, Endonezya)
- *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 olmaya hak kazanmıştır. 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 anlayamadık 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? Kansere neden %300 artış gösterdi? Bunların birinci nedeni doğal tohumların kullanılmamasıdır. İkinci sıradaki neden de hormon içerikli sebzelerdir.

Kurutulmuş ve Taze Isırgan 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.

Dikkat

Trombozitle (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 tıkanması) 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 hemen hemen 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 (aritmî, 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, 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 veren gücünü ortadan kaldırırsınız.

Isırgan üzerinde yaptığım çalışmalarımda üzerinde özellikle durduğum nokta, ısırganın **akciğer kanserine** 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

onbeş tane birbirinden farklı etkin madde bulunmaktadır. Ancak, bu gücü 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 ebeğümecidir. **Isırgan-ebeğümeci** 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. İşte, genetik yapının farklı olması demek, hastalığın seyrinin de farklı olması demektir.

Hemen belirtmekte fayda görüyorum, tek başına ebeğümeci bitkisinin de akciğer kanseri üzerinde önleyici, durdurucu veya tedavi edici bir etkisi yoktur. Ebeğümeci, 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 ipe 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 etkin madde spektrumunun toprağın pH'ına (asitlik derecesi), elektrolit dengesine ve güneşe bağlı olarak çok kolaylıkla 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 yettiğim 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.

Tablo: Isırganın Yapraklarında ve Saplarında Bulunan Temel Etkin 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 kanserlerine 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 bitkidir. 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 spesifik olarak farklı 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 tesir olarak çeşitli reaksiyonların ortaya çıkmasına veya da hemen hemen hiçbir etki göstermeden 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 mukayese dahi edilemeyecek kadar büyük farklar vardır.

Memleketimiz hemen hemen her ürünün doğal olarak yetiştiği mükemmel bir ülkedir. 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.

Dikkat: Menopoz Dönemindeki Bayanlar

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 da fazla inhibe edileceğinden yani daha da az üretileneğinden menopoz dönemindeki bayanların şikâyetlerini artırıcı etkisi olacak demektir.

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.

Dikkat: Osteoporoz Hastaları

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

Erkeklerde İyi Huylu Prostat Büyümesi ve Isırgan 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 ve aynı zamanda da 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 yeterli düzeyde (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, ısırgan her şeker hastasında etkili olmayabilir.

Tablo: Isırganda Bulunan Bazı Etkin Maddelerin Özellikleri

Hypotensive	Tansiyon düşürücü
Immunostimulant	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
Antilasthmatic	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
Anticzemec	Egzamaya karşı
Antianemic	Kansızlığa karşı
Vasodilator	Damar genişletici
Antidepressant	Depresyona karşı
Diuretic	İdrar söktürücü
Antifungal	Vitüslere karşı
Antinflammatory	Enfeksiyonlara karşı
Antaging	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 kendim 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 sorabilmişim.

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 koyabilmişim. 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 imkânını bizlere sunmaktadır.

Şeker Hastaları ve Isırgan

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 yapılu 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 tarafları da farklı şeker moleküllerini tanımları 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 uyarak daha fazla insulin hormonu salgılatıyor.
2. Isırgan, kandaki şekeri (glikoz) kendisine bağlıyor.

Kısaca, ısırganın aynı anda iki farklı etkisi olmaktadır. Bir taraftan pankreası uyarak 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 uyarak kan şekerlerinin düşmesine yardımcı olmaktadır.

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

Dikkat: Radyoterapi veya Kemoterapi Almış Hastalar

Radyoterapi (RT) ve/veya kemoterapi (KT) alan hastalarda panzitopeni çok sık görülen bir tablodur. Panzitopeni, kandaki alyuvarların (eritrozit) azalması, 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 **iritantlar**dır (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 sürmesi 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 toprak toprak 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 sızsı 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 İlaç Olarak Isırgan

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 edici özelliğe sahiptir. Onun bu gücünden istifade edebilmek 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 içermemesine 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 arthritise karşı ısırganın tedavi edici gücü olduğu çok sayıda yapılan klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Ancak, onun hazırlama ve uygulama şekline uyulması başarı oranını artırmaktadır. Özellikle de yetiştiği çevre şartları ve toprağının kimyasal yapısı da dikkate alınmalıdır.

Kür 1: Akciğer kanserini önleyici ve tedavi edici

Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suyun içerisine bir tatlı kaşığı ebegümeci (yaklaşık dört-beş gram) ve bir tatlı kaşığı ısırgan (yaklaşık dört-beş gram) atınız.

Kısık ateşte ağız kapalı olarak dört dakika haşlayınız. Ilıdıktan sonra mutlaka süzerek bitkileri ayırınız. Aç karnına sabah ve akşam bir çay bardağı içiniz. Aç karnına içtikten en az yirmi dakika sonra yemek yemeye başlayabilirsiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Önleyici kür olarak haftada üç-dört gün uygulanır ve bir ay devam edilir. Yılda en az iki defa uygulanır. Kanseri 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. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Daha sonraki günlerde zaman zaman uygulanır.

Dikkat

Her iki bitkinin de aynı şartlarda kullanılması gerekir, ya her ikisi de kurutulmuş veya her ikisi de taze olarak kullanılmak zorundadır. Birini taze olarak, diğerini kurutulmuş olarak kesinlikle kullanmayınız.

Kür 2: Saçlara canlılık ve parlaklık vermek - kepeği önlemek için

Bu amaçla ısırgan otunu kuru veya taze olarak kullanabilirsiniz. Bir tatlı kaşığı ısırgan otunu (yaklaşık dört-beş gram) 750 ml kaynamakta olan suda ağız kapalı olarak kısık ateşte dört dakika 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. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Kür 3: Kuyruk sokumu iltihaplanmasına karşı

Üç yemek kaşığı kurutulmuş ısırgan çok az suda beş dakika haşlanarak lapa yapılır. 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. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Kür 4: Romatizma ağrılarına karşı

Üç yemek kaşığı kurutulmuş ısırgan çok az suda beş dakika haşlayarak lapa 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. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Havuç

Latince : **Daucus carota L.**

İngilizce : **Carrot**

Almanca : **Karotte**

Özellikleri : **Mide ve yemek borusunda yanmaya karşı • hareketli sperm sayısını artırıcı • unutkanlığa ve erken bunamaya karşı • kronik baş ağrısına karşı • algılamayı güçlendirici • kalp krizini önleyici • sperm oluşum yollarını ve sperm kanallarını açıcı • iktidarsızlığa çözüm getirici ve önleyici • migrene karşı • Alzheimer'e karşı önleyici, durdurucu ve tedavi edici • deri ve akciğer kanserini önleyici**

Tavşanları hepimiz biliriz. Hareketli ve çok sevimli hayvanlardır. Ayrıca çok da hızlı çoğalırlar. Bu hayvanların çok hızlı çoğalmalarının arkasındaki etken 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 artırdığını 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. Diğer bir ifade şekliyle **antitümör** etki göstermektedir.

Değerli okuyucu, havucun bu özelliğinden istifade edebilmeniz için onun kürünü yapmanız gerekmektedir. Yemeklerinizde veya salatalarınızda tercihten 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 mükemmel bir önleyicidir. Prostat, pankreas veya meme kanserine karşı bu 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 önlenmiş

veya tedavi ediyormuş demek kesinlikle yanlıştır. Örneğin, rahim ağzı kanserini (cervix cancer) önleyebilen en güçlü bitki enginarıdır. Meme kanserini önleyebilen ve eğer başlangıç aşamasındaysa durdurabilen ve tedavi gücü olan arslanpençesidir. Her bitkinin yaratılış nedeni ve sebebi vardır. Bu sebebin arkasında yatan neden 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 etkilidirler. Taze sıkılmış havuç suyu bununla da kalmayıp, bağırsaklarda oluşan ve bağırsak kanserine yol açabilen **nitrozamini** nötralize edebilen, zararsız hale dönüştüren (**antinitrosaminic**) etkin maddelere sahiptir.

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

Aynı şekilde çok fazla A-vitamininin kullanılması demek 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.

Tablo: Havuçta Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Alpha-bergamotene	2 000 ppm	Arachic asit	270-936 ppm
Isopimpinellin		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		Caryophyllene	
5-methoxy-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 olan 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 hayretle gözleyebilirsiniz.

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 yudumlayanın 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.

Dikkat

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 dönmüş 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 keçiyoynuzu (harnup) küründe de bulunmaktadır.

Allah'ın yarattığı her nimetin bir hikmeti vardır. Bu âlemde sebepsiz hiçbir şey 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 bildiğinden 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 önce 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. 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 güçlerinde, sperm sayılarında ve 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 arttığını hissedebileceklerdir.

Alzheimer hastalığına karşı taze sıkılmış havuç suyu kürünün önleyici etkisi çok yüksektir. TSHS, Alzheimer hastalığına karşı çok yönlü olarak etkisini gösterir. Önleyici gücünün arkasında yatan etkenlerden bir tanesi **frataxin** proteininin artışı 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 artışı sağlayarak, serbest radikallerin hücre ölümüne 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. Burada hatırlatmayı uygun bulduğum önemli bir 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 fazla şekerli besinlerin tüketiminde ölçülü olmak gerekir. Damağa verdiği lezzetin etkisiyle kolaylıkla ölçünün dışına çıkmaktadır.

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 gücüyle 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

mucizevî 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 içerisinde hangisinin hangi hastalığa iyi gelebileceğini ortaya koymak kolay değil. Önemli diğer bir 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 güce sahip etkin maddelerin sayısı en az 17 tanedir. Bunlar arasında **alpha-terpinene**, **gamma-terpinen**, **tryptophan**, **thiamin**, **carotol**, **daucic asit**, **daucine**, **choline**, **camphor**, **borneol** ve **terpinen-4-ol** etkin maddeleri bulunmaktadır. Camphor etkin maddesi havuçta 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, acetylcholinin beyin hücrelerinde (nöron) azalmasına (yıkımına, yok edilmesine) engel olur. Yapılan klinik deneylerde, Alzheimer hastalarında **acetylcholin seviyesi düşük** olarak 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 tartışmasız kılmaktadır.

Havuç suyunun içerdiği etkin maddelerin tamamını bir bütün olarak düşünmek gerekir. Birini veya birkaçını bir arada ve saf halde tedavide uygulama yöntemi olarak düşünmek kesinlikle yanlıştır. Burada bu durumu bir örnek ile 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 demek değildir ki havuç lavantaya göre çok daha sedative etkili olacaktır. Bu durum bitkinin içerdiği farklı etkin maddenin sayıca fazla olmasıyla izah edilemez. Gerçekten de lavantada sedatif etkili etkin maddeler sayıca havuca göre çok daha az olmasına rağmen, lavanta havuca göre çok 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 hiçbir sebze veya meyve kürü taze sıkılmış havuç suyuyla kıyaslanamaz. Çünkü TSHS da A-vitamininin dışında, onlarca farklı etkin madde 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 ve sebepleri 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 geçmiş olmasına rağmen henüz bu hastalığın kesin tedavisinin ve nedeninin veya nedenlerinin ne olduğu bilinmemektedir. Buna rağmen, bilim adamları bu konuda farklı birkaç 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 bilinmelidir ki en az onbeş yıl önce bu hastalık oluşmaya başlamış demektir. Sinsi bir şekilde ilerleyen bir hastalıktır. Bu konuda yapılan araştırmaların başka bir 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 katılımlı "*Bunama (demans) ve Korunma Yolları*" adlı bir kongre yapıldı. Bu kongrede bilim adamları ortak görüş olarak 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 misli arttırdığını belirttiler. Uzun vadeli enfeksiyonlara örnek olarak, dişlere bağlı

tedavi edilmeyen iltihabi durumlar da gösterilmiştir. Ayrıca, eğitilmiş 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 **butama** (demans) olarak da yorumlanmamalıdır. **Ancak, yaşantıyı etkileyen ciddi unutkanlıklar da yaşlılığın bir gereği olarak değerlendirilmemelidir.** Hemen 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 ayrımı ancak bir uzman 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 maliyetler getirmektedir. Değerli okuyucu, Taze Sıkılmış Havuç Suyu Kürü'nün (TSHSK) Alzheimer hastalığını önlemedeki gücü bulunmaz bir imkândır. Çünkü TSHSK'nın herşeyden önce insanlar için güvenli olması bu kürü tartışmasız kılmaktadır. Taze Sıkılmış Havuç Suyu Kürü'nün herhangi bir yan tesiri de söz konusu değildir. TSHSK Alzheimer hastalığına karşı şu sıralar en etkili önleyici, durdurucu ve tedavi edici imkânı sağlayabilmektedir.

Alzheimer hastaları bu kürü uygularken sonuçlarını bir iki haftadan önce alamazlar. Ancak, ikinci haftadan sonra Alzheimer hasta yakınları, TSHSK'nın olumlu sonuçlarını ve dikkate değer ölçüde olumlu gözlemlerini yapabilmektedirler. Diğer tüm kürlerde olduğu gibi, bu kürün de her Alzheimer hastasında yüzde yüz etkili olması söz konusu değildir. Bu durum, modern tıbbın imkânlarında da (örneğin ilaçlar) böyledir. Bir ilacın veya uygulanan kürün başarılı olabilmesi o insanın genetik yapısına, bağışıklık sistemine, başka rahatsızlıklarının olup olmadığına, sürekli bir rahatsızlığının olup olmadığına (örneğin şeker hastalığı gibi), yaşına, hamile olup olmadığına ve bunun gibi birçok faktöre bağlıdır.

Alzheimer hastalığıyla ilgili olarak bir noktayı önemle vurgulamak istiyorum. Yeterli düzeye gelmeden bu hastalığı erken teşhis etmek mümkün olmamaktadır. Bulguların doğrultusunda teşhis konulduğunda, hastalık yerleşmiş ve kendisini bariz şekilde belli etmeye başlamıştır. Bu nedenle önleyici veya durdurucu olarak TSHSK'nın orta yaşlardan itibaren kullanılmasını tavsiye ederim. Günümüzün modern tıbbı 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 için Alzheimer hastalığını doğrudan tedavi edebilecek bir ilaç ya da hastalığı erken teşhis edebilecek herhangi bir kan tahlili yöntemi henüz geliştirilememiştir. Ancak, Alzheimer hastalığının neden olduğu bazı şikâyetlerin tedavisi mümkün olmaktadır. Taze sıkılmış havuç suyu kürünün Alzheimer hastalığını tedavi gücü yaklaşık %30 oranındadır. Bu oranın çok daha yukarılara çekilmesi mümkündür. Bu da ikinci bir bitkinin promotor veya medyatör olarak kullanılmasıyla mümkün olabilecektir. Tıpkı bu kitapta okuduğunuz kereviz-ıspanak, ısırgan-ebegümeci ya da maydanoz-tereotu ikili karışım kürleri gibi.

Havuç suyunun etkisini daha da artırabilecek ilave ikinci bitki üzerindeki araştırma çalışmalarım devam etmektedir. 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 yavaşlattığını gözlemek mümkün olmaktadır. Burada tekrar hatırlatmayı uygun buluyorum, bir hastalığı önlemek onu tedavi etmekten çok daha kolaydır.

Sigara veya Alkol Tüketenlerin Dikkatine

Değerli okuyucu, Avustralya ve Yeni Zelanda üzerinde Ozon tabakasının incelendiği son yıllarda yapılan ölçümlerle ortaya konmuştur. 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 kanserlerinde büyük artış gözlenmiştir.

Beta-karotenin deri ve cilt kanserini önlediği bilinmektedir. Bu nedenle bir grup Avustralyalı bilim adamı, beta-karotenin bu gücünü ortaya koymak için klinik deneyler başlatmışlardır. Yapılan bu klinik deneylerin sonucunu 21 Mayıs 2003 tarihinde Journal of the National Cancer Institute dergisinde açıklamışlardır. Bu araştırmanın sonuçları oldukça şaşırtıcıdır. Alkol veya sigara içenler beta-karoten aldıklarında bağırsak adenomlarında, bağırsak kanserinin ön basamak oluşumlarında en az iki misli 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 anlamına gelmektedir. Kısaca, beta-karoten içerikli besinler, sigara veya alkol kullananlarda bağırsak kanserine yakalanma riskini iki kat artırırken, sigara veya alkol tüketmeyenlerdeyse, bağırsak kanserine yakalanma riskini %44 oranında önleyebilmektedir.

Tablo: Taze Sıkılmış Havuç Suyunda Bulunan Etkin Maddelerin Özellikleri

Özellik (en)	Özellik (tr)	Etkin madde adedi
Antialzheimeran	Alzheimer'e karşı	17
Antiatherosclerotic	Damar sertliğine karşı etkin	13
Antiinflammatory	Enflamasyona karşı etkin	24
Antioxidant	Antioksidan	21
Antitriglyceride	Trigliseride karşı	5
Vasodilator	Damar genişletici	19
Hypocholesterolemic	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 anlamda havuç suyu kürü aynı zamanda sigara içenler için iyi bir balgam söktürücüdür. Havucun sigara içenlerde balgam söktürücü etkisinin rahatlık vermesi sizi aldatmasın.

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

Unutkanlık

Unutkanlığa karşı havucun gücü bulunmaz bir nimettir. Ancak, bu amaç için yemeklerde veya salatada bolca havuç kullanmak, örneğin rendelenmiş şekilde tüketmek çözüm değildir. Bu şekilde havucun sadece besin değerlerinden istifade edilmiş olunur. Unutkanlığa karşı havucun aşağıda belirtilen kullanma şekline mutlaka uyulması gerekir. Aksi takdirde sonuç almak mümkün değildir. *"Salatada kullanılan havucun hiç mi faydası yok?"* diye sorabilirsiniz. Tabi ki var ancak, istenilen düzeyde ve güçte değil.

Uyarı

Değerli okuyucu, taze sıkılmış havuç suyu kürünün tüketim zamanı da oldukça önemlidir. Özellikle unutkanlığa ve Alzheimer hastalığına karşı kullanılırken akşam yemeklerinden en az iki sonra içilmesi gerekmektedir. Akşam yemeğinden iki saat sonra uygulanacak TSHS kürünün özel durumları vardır. Eğer o akşam bir gerilim filmi seyre diyorsanız, 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 olumlu etkisi dikkate değer ölçüde etkilidir. TSHS en az dokuz tane etkin madde içermektedir ve içerdiği **apigenin**, **beta-sitosterol**, **coumarin** ve özellikle de **diosgenin** maddesi doğrudan östrojenik etki yapmaktadır. TSHS kürü cildimizi korumak ve direncini artırmak için tabiat ananın bizlere sunduğu mükemmel bir imkândır. Güneş ışığında bulunan UV- ışığına 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) öylesine güçlü etkin maddeler içerir ki deriyi enflamasyonlara karşı adeta zırh gibi korur. Bununla da kalmayıp derideki mantarlara karşı (fungicide) çok sayıda etkin madde içerir. Ciltleri hassas olanlar veya derileri basit bir kaşımayla bile kolayca tahriş olanlar TSHS kürünü uygulamakla bu şikâyetlerinden nasıl kurtulduklarını hayretle gözleyebilirler. Yaz aylarında bol güneş altında kalanların da TSHS kürünü uygulamalarında çok büyük faydalar vardır. Ciltlerinde **akne** şikâyeti olanlar için de TSHS kürü mükemmel bir yardımcıdır. Hekiminizin derideki mantara karşı verdiği ilacı kullanırken beraberinde TSHS kürünü uygulamak mükemmel bir takviye oluşturacaktır. Bu noktada hatırlatmakta fayda görüyorum. **Mantar ilacı kullanıyorsanız, taze üzümden ve ceviz tüketiminden kesin olarak uzak durunuz.**

Kronik Baş Ağrıları

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

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

Dikkat: Migren Ağrıları, Şeker ve Çikolata

Migren şikâyeti olan kişilerin çikolatadan mutlaka ve kesin olarak uzak durmaları gerekir. Çikolata migreni tetikleyen (start veren) bir besindir. Eğer zaman zaman (dönem dönem) migren ağrıları yaşıyorsanız ve şeker tüketimi açlığı baş göstermeye başlıyorsa, anlayınız ki migren ağrılarınızın başlayacağı evreye (döneme) giriyorsunuz veya bu dönemin içerisindeyiz. Kısaca, şeker tüketimi veya şeker açlığının başlaması migren ağrılarının kısa bir zaman sonra başlayacağına işaret eder.

Bu konuyu burada belirtmemin nedeni de küçük şeker havuçlarının taze sıkılmış suyunun 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 ve 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. Beslenmemiz esnasında besinler üzerinden 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 zararlı olmaya 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 durumlarını olumlu etkilediğini 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 daha birçok etkin madde 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 (**hypcholestromic**), 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 akmasına 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 görecektir. Zarar görmüş bir hücre çalışmasına devam edebilir, ancak görevini tam olarak yerine getiremez. Görevini tam olarak yerine getiremeyen hücreler topluluğu aynı şekilde görevini tam olarak yapamayan dokuyu meydana getiriyor demektir.

Unutmayınız ki, dokular topluluğu da organları oluşturmaktadır. İşte, oksidasyonun zarar verdiği hücrelerin sayısının giderek artması, dokunun zarar görmeye başlaması anlamına gelmektedir. Sonuçta da zarar görmüş dokulardan oluşan organ tahrip olmaya başlamış demektir. Belli bir noktadan sonra organın önemli bir kısmı görevini yerine getiremeyeceğinden hastalık ani olarak kendisini gösterir. Ani olarak ortaya çıkan kalp krizi de böyle bir durumdur. Kalp krizi geçirmekte olan bir kimse, bu krize çok daha önceden hazırlanmaya başlamıştır. Kalp krizine neden olan sebep bardağı taşıran son damladır. Hâlbuki bardak çok önceden dolmaya başlamıştır, sadece 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 amacıyla karşı güç kullanmak gerekir.

Bu karşı gücün adına antioksidan denilmektedir. Antioksidanlar serbest radikallerin zarar veren oksitleyici gücünü nötralize ederek ortadan kaldırmaktadır. Antioksidanlar sayesinde hücrelerin zarar görmesi ve bu sayede de dokunun zarar görmesi engellenmektedir. Dokunun olumsuz etkilenmemesi demek organın olumsuz etkilenmemesi anlamına gelir. Bu sebeple sağlıklı beslenmenin temel taşlarından bir tanesi de yeterli düzeyde antioksidan içeren besinlerin tüketilmesidir.

Çok sayıda değişik antioksidan vardır. Bunlar ağırlıklı olarak taze sebze ve meyvelerde bulunmaktadır. Domateste ve üzümde bulunan lycopene, brokolide bulunan sulforafen, havuçta bulunan beta karoten ve E-vitamini antioksidanlara birer örnektir. Son yıllarda çok sayıda değişik antioksidan tabletleri sunulmaya başlanmıştır. Bunların ne dereceye kadar etkili olup olmadığını kitabımın değişik bölümlerinde açıklamaya çalıştım.

Bir noktayı tekrar vurgulamakta fayda görüyorum. Antioksidanlar da dahil hiçbir bitkisel etkin madde tek başına yeterli ölçüde etkili değildir. Etkili olabilmesi için, o etkin maddenin beraberinde bulunan yardımcı, fonksiyonel, segonder ve medyatör maddelerin de alınması gerekir. Bu da ancak ilgili sebzelerin veya meyvenin tamamını tüketmekle mümkündür. Unutmayınız, günümüzde halen bitkilerin içerdiği etkin maddelerin ancak, %1'ini tanıyoruz. Bu %1'in de etki mekanizması üzerine bildiklerimiz maalesef %1'i geçmemektedir.

Değerli okuyucu, antioksidanlar sadece dışarıdan besinler üzerinden alınmaz, vücudumuz da çok sayıda değişik antioksidan üretmektedir. Vücudumuzun kendi ürettiği antioksidanların oluşumunu artırmak amacıyla bağışıklık sistemimizi de güçlendirmemiz gerekmektedir. Bu konuyla ilgili olarak kitabımda bazı bitkisel kürler önerdim. Bu kürler yeri geldikçe açıklanmıştır.

Bir noktayı daha vurgulamak istiyorum, serbest radikallerin zararlı olduğundan bahsettik. Peki, vücudumuzun zararlı dediğimiz bu serbest radikallere ihtiyacı var mıdır? Evet, vücudumuzun ürettiği serbest radikallere gerçekten ihtiyacımız vardır. Nasıl mı? Vücudumuza aldığımız zararlı bir bakteriyi düşününüz. 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 hücremiz içindeki savaşı bakteri kazanacak ve bakteri hızla çoğalacak ve sonunda hastalanacaktık.

Peki, nasıl oluyor da serbest radikallerin bize zarar verdiğinden bahsediyoruz? Bize zarar veren serbest radikallerin kaynağı, içtiğimiz sigara, alkol, soluduğumuz kirli hava, besinler üzerinden vücudumuza aldığımız herbisitler (zirai ilaçlar) veya radyasyondan (ışın) kaynaklanmaktadır. Örneğin röntgen filminiz çekilmeden önce çevrenizdeki insanlar dışarı çıkarılır. Çünkü röntgen ışınları soluduğunuz havayı iyonize ederek serbest radikallerin oluşmasına neden olur. Aynı şekilde, kanser tedavisinde kullanılan ışınlar röntgen ışınlarıdır. Tomografi çekimi esnasında

refakatçinin dışarıda beklemesi gerekir. Çünkü burada da havayı iyonize ederek serbest radikallerin oluşumuna neden olan ışın kullanılmaktadır. Yaz aylarında şiddetli güneş ışığına maruz kalmak, derimiz üzerinde serbest radikallerin oluşmasına ve hatta deri kanserine sebebiyet verebilmektedir.

Değerli okuyucu, vücudumuzun ürettiği serbest radikallere mutlaka ihtiyacımız vardır. Vücudumuzun kendi ürettiği serbest radikaller bağışıklık sistemimiz için gereklidir. Eğer dengeli ve sağlıklı besleniyorsak, takviye veya destekleyici olarak serbest radikalleri yok eden antioksidan tabletlerini almamıza gerek yoktur. Çünkü ekstra alınan antioksidanlar, vücudumuzun ihtiyacı olan serbest radikalleri nötralize edeceğinden (yok edeceğinden) fayda yerine zarar verecektir. Hekiminize danışmadan bu türden 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 daha detaylı açıklanacaktır. Bu noktada size bir açıklık getirmesi bakımından ayrı bir başlıkla belirtmeyi uygun buldum.

Kür: Unutkanlığa ve Alzheimer'e karşı havuç kürü

Üç ay boyunca her gün akşam yemeğinden iki saat sonra taze sıkılmış bir bardak havuç suyu içilecektir. 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. Bundan sonra altı ayda bir, bir ay boyunca uygulanabilir. Havuç suyunu içtikten sonra üzerine başka bir şey tüketmemeye özen gösterilmelidir. Her akşam taze olarak hazırlanması ve fazla bekletilmeden tüketilmesi gerekir. Kesinlikle birkaç günlük hazırlayarak buzdolabında saklanmamalıdır.

Bu uygulama aynı zamanda **akciğer ve deri kanserlerine** ve **kalp krizine** karşı da bir 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 çok daha çabuk ve başarılı sonuç alırsınız.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Ispanak

Latince : **Spinacia oleracea**

İngilizce : **Spinach**

Almanca : **Spinat veya Blattspinat**

Özellikleri : **Demir eksikliğine bağlı kansızlığa karşı • depresyona bağlı yorgunluğa karşı • uykusuzluğa karşı • anksiyeteye karşı • antidepresan**

Ispanak genel olarak tek başına kür olarak kullanılmayan, ancak diğer sebze veya şifalı bitkilerle karıştırılarak kullanılan bir bitkidir. 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 emilmesini sağlamak için ıspanağın yardımına mutlaka ihtiyaç vardır. Kısaca, ıspanak suyu ilavesi bazı etkin maddelerin bağırsaklarda emilmesini artırıcı ve kolaylaştırıcı rol oynamakta, dolayısıyla etkin maddelerin işlevini de bu sayede arttırmaktadır. Bunun en güzel örneği **kansızlığa karşı ıspanak-kereviz karışım kürüdür**. Ispanağın ve kerevizin içerdiği demir miktarı hemen hemen aynı miktarlardadır, ancak tek başına ıspanak veya tek başına kereviz kürü uygulayarak kansızlığa karşı savaşmak mümkün değildir. Bu iki sebzenin mutlaka aşağıda belirtilen şekilde beraber kullanılması şarttır. Aksi takdirde sonuç alınması mümkün değildir.

Demir eksikliğinden dolayı yıllardır takviye ilaç kullanan birçok insan tanıdım. Bu kişiler bir türlü demir eksikliklerini gideremiyorlardı. Onlara bu iki sebzeyi aşağıda belirtilen şekilde (bakınız: Kereviz) kullanmalarını önerdim. Bu ikili karışımı kullananlar kısa bir zaman sonra aldıkları sonuçtan hayrete düşmüşlerdir. Değerli okuyucu, bazı besin maddeleri gerçekten demir bakımından zengindir. Demir bakımından zengin bu besinleri fazlaca tüketmek demir açığımızı daha çabuk kapatacaktır diye bir kural yoktur. Bilmemiz gereken ve önemli olan o besinin içerdiği yüksek demir oranı değil, vücudumuzun hangi besinin içerdiği demiri daha kolay alabildiğidir.

Öyle besinler vardır ki içerdiği demir oranı az olmasına rağmen, tüketilmeleri durumunda içerdiği demirin hemen hemen tamamı bağırsaklarda emilebilmektedir. Yine öyle besinler de vardır ki, içerdiği demir oranı yüksek olmasına rağmen, tüketilmeleri durumunda içerdiği demirin çok az bir miktarı bağırsaklarımızda emilmektedir ve yine öyle demir içeren bitkiler var ki, demir içermelerine rağmen tüketildikleri takdirde, 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 değildir. Aksine, her ikisi de tek

başına kullanıldıkları takdirde demirin vücudumuz tarafından alınmasını engellemektedirler.

İspanağın içerdiği **oksalat** ve **fosfat** demirin bağırsaklarda emilmesini engellemektedir. Dolayısıyla da demir açığımızı kapatma yerine, demir açığımızı arttırmış oluruz. Bir insanın günlük C-vitamini ihtiyacı 100 gram çiğ ıspanaktan rahatlıkla karşılanabilir. İspanağı çiğ olarak tüketmek pek o kadar damağa hitap etmeyebilir. Ancak, ıspanağın haşlanması esnasında içerdiği C-vitamini de önemli ölçüde kaybolmaktadır. Demirin bağırsaklarımız tarafından emilmesini kolaylaştırıcı yardımcı maddeyse C-vitaminidir. Sonuçta, ıspanağın içerdiği demir alımı haşlanmasından dolayı azalmaktadır. Çünkü haşlama esnasında C-vitamini büyük oranda yok olmaktadır. Ancak, ıspanak-kereviz karışımı öylesine güçlü bir karışımdır ki, vücudumuzdaki **demir metabolizmasını** en iyi şekilde aktive eder.

İspanak-kereviz karışımındaki demir alımı takviyesi C-vitaminine bağlı olmaksızın çok farklı bir mekanizma üzerinden hareket eder. İnsan vücudundaki demir metabolizması oldukça karmaşık ve bir o kadar da komplekstir. Daha bundan birkaç yıl önce **hepcidin** olarak bilinen ve karaciğerimizde üretilen yepyeni bir hormon bulunmuştur. Hecpidin, 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 yayınlanırken, yine çok sayıda klinik deney de yapılmaya başladı. Sadece Amerika'da tek bir ilaç sanayinin bir yılda sattığı demir ilaçlarının toplam değeri 3,8 milyar USD'dir. İlk bakışta bu meblağın yüksekliği şaşırtıcı gelebilir. Ancak, esas şaşırtıcı olan demire bağlı kansızlığın kesin tedavisini yapacak bir ilacın (preparat) henüz bulunamamış olmasıdır.

Kesin tedavi edici ilacın henüz bulunamayışının veya geliştirilememiş olmasının arkasında yatan neden, insan vücudundaki demir metabolizmasında daha birçok noktanın aydınlatılamamış olmasıdır. İşte, İspanak-kereviz kürü herhangi bir yan tesir göstermeden demir açığını en hızlı şekilde normal seviyesine getirebilen mükemmel bir bitkisel kür takviyesidir. Bu ikili sebze kürünün anemiye karşı yerini doldurabilecek daha güçlü bir bitkiyi henüz tanımiyorum.

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

Tablo: İspanakta Bulunan Bazı Etkin Maddeler

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

İspanak deyince akla hemen demir gelmektedir. İspanağı, demir deposu olarak bilenlerin sayısı çoktur. Ancak, hemen belirtmekte fayda görüyorum, ıspanak suyu içerek veya ıspanak yemeğini sıkça tüketerek demir eksikliklerini gidereceklerini zannedenler veya demir eksikliklerini bu yolla takviye edeceklerini düşünenler kesinlikle yanılmaktadırlar. Çünkü ıspanak sanıldığı kadar demir bakımından zengin olmadığı gibi, demirin bağırsaklarda emilmesine de engel olmaktadır.

Bazı kimseler demir eksikliğine karşı ilaç alırken, takviye olması için veya demir eksikliklerini daha çabuk kapatabilmek için ıspanak tüketmekte veya ıspanak suyu içmektedirler ki bu tamamen yanlıştır. Çünkü bu şekilde, aldıkları demir ilacının bağırsaklarda emilmesini de büyük oranda engellemiş olmaktadırlar. 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 olanıdır.

Söz demirden açılmışken hemen belirtmekte çok büyük fayda görüyorum, **Hamilelik dönemlerinde demir eksikliği çeken anne adaylarının dünyaya getirdikleri çocuklar ileri yaşlarında çok büyük bir olasılıkla (%85 - %90) yüksek tansiyon hastası olmaktadırlar.** Bu nedenle hamile bayanların özellikle hamileliklerinin ilk beşinci ayına kadar demir eksikliği çekmemelerine 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. Gerek çay, gerek kahve ve gerekse de kola türü içecekler demirin vücudumuz tarafından hem emilmesini hem de demirin normalden daha fazla olarak vücudumuzdan atılmasına neden olmaktadırlar.

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 asittir**. Aynı şekilde ıspanak, **oxalic asit** bakımından da oldukça zengindir. Oxalic asit de demirin bağırsaklarda emilmesini büyük ölçüde olumsuz yönde etkileyen (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 kolay kolay mümkün olmayabilir.

Değerli okuyucu, bu kitapta **demir eksikliğine** karşı uygulaması çok kolay, çok etkili ve de kısa zamanda sonuca götüren birkaç tane kür önerdim. Bu kürleri uygularken ve kür tamamlandıktan sonra, çikolata ve aşırı fosfat içeren besinleri ve çay ve kola türü içecekleri tüketirken ölçülü olmak gerekir. Takviye olarak demir ilacı alanlara da

tavsiyem, zaman zaman C-vitamini de almalarıdır, zira demirin bağırsaklardaki emilme oranını yükselten daha doğrusu emilmesini en iyi takviye eden C-vitaminidir.

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

Depresyon ve Ispanak

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 tesirlerin 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 duygusuyla sarar. Siz de yanı başınızda oturan en sevdiğiniz insana yardım edememenin acısını çekersiniz.

Amerika Birleşik Devletleri'nin on üçüncü başkanı Abraham Lincoln'un 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 sıkıntıları dünyada yaşayan tüm insanlara eşit olarak paylaştırmış olsanız, dünyada tek bir mutlu insan bulamazsınız.* ” . Abraham Lincoln'un bu ifadesini bazı psikoanaliz kitaplarında da bulmak mümkündür. Amerika'da zencilerin köleliğine son verdiren Abraham Lincoln'un 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 acz duyduğumuz çağın vebası depresyon insanlık var olduğu müddetçe sürecektir. “*Suç ve Ceza*” romanının ünlü yazarı Fyodor 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 araştırma konusudur.

Günümüz koşulları, ekonomik ve sosyal şartlar, genetik etkenler, hormonlar, sağlıksız beslenme, kötü geçen çocukluk yılları, 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 bir tanesi yirmidört saat boyunca insan vücudundaki hormon dengelerinin değişiyor olmasıdır. Gün içerisinde değişen hormon dengesine göre, ıspanağın içerdiği antidepresan özellikli etkin maddelerin de bu değişikliğe karşı 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 hormonunun** 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 ayrıcalığı kazandırmaktadır.

Özellikle sabah ve akşam saatlerinde bazı hormonların konsantrasyonlarında önemli ölçüde farklılıklar gözlenmektedir. Bu konsantrasyon değişiklikleri gün içerisinde ruh halinin değişmesine neden olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda ıspanağın beklenen olumlu etkisini zayıflatır (bakınız: Maydanoz.). Çünkü aynı bir 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, gerek maydanoz ve gerekse de tere medyatör bitkilerdir.

Maydanozun içerdiği **alpha-nerodilol**, **beta-fernesen** ve **jasmonik asit** maddeleri tereotunun içerdiği antidepresan maddelerin işlev artırıcı görevini üstlenirler. Bu ikili kürün en önemli özellikleri kolay uygulanabilir olması ve herhangi bir yan tesirinin olmamasıdır. Ispanak, maydanoz ve tereotu aynı gün içerisinde kr olarak uygulanması insanda **antidepresan**, **antianxiety** (korkuya karşı), **antifatigue** (yorgunluğa karşı) ve **antiinsomniac** (uykusuzluğa karşı) etki yapar. Kitabımda tereyle ilgili bilgileri ayrı bir bölümde toplamadım. Ispanakla ilgili bölümün sonunda kısa bilgiler halinde vermeyi daha uygun gördüm.

Yeri gelmişken bir noktayı hatırlatmayı uygun buluyorum. Bu kürü tek başına yorgunluk veya tek başına uykusuzluk şikâyetlerine karşı uygulamamak gerekir. Bu kr 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 krlerin nasıl uygulanacağı maydanozla ilgili bölümde anlatılmıştır.

Güneşin az olduğu mevsimlerde yetiştirilen ıspanak yüksek oranda nitrat içerir. Ispanağın içerdiği nitrata 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 nitrata uzaklaştırmış olursunuz. Unutmayınız ki, haşlama esnasında bazı faydalı maddeler de nitrata beraber haşlama suyuna geçecektir.

Ülser ve Ispanak

Mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri olanların ıspanak tüketiminde dikkatli olmaları gerekir. Bazı ülser hastalarında ıspanak tüketimi öylesine olumsuz etkilidir 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 olmalarını önemle belirtmek isterim. 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 yapacaklardır? Bu sorunun cevabı basittir. Ispanak-kereviz krnde ıspanak yerine maydanoz kullanacaklardır. Bu durumda ıspanak yerine eşit ağırlıkta

maydanoz saplarıyla birlikte alınabilir. Hiçbir zaman kereviz-ıspanak kürünün gücüne erişemeyeceği de bilinmelidir.

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 yaklaşık bir hafta daha uzun uygulayarak hemen hemen aynı sonucu elde etmek mümkün olabilecektir.

Gut Rahatsızlığı ve Ispanak

Gut rahatsızlığı olanların ıspanak tüketiminde ölçülü olmaları gerekir. Çünkü ıspanak yüksek miktarda **purin** içermektedir. Ispanak yemeğini hazırladıktan sonra aynı gün tek bir öğünde tüketiniz, bir sonraki öğüne arttırmayınız ve uzun müddet sıcak tutmayınız. Çünkü ıspanağın içerdiği fazla **nitrat** bakteriler tarafından **nitrite** dönüştürülmekte ve proteinle birleşen nitrit, bağırsak kanserine neden olabilen **nitrozamine** dönüşmektedir. Nitrozamin riskini ortadan kaldırmak istiyorsanız, öğününüzün üzerine veya 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 Tereotu

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 türüne karşı önleyici özelliği vardır. Bu etkin madde hem antiseptik hem de antibakterial özelliklidir.

Tereotuna ayrıcalık kazandıran yapraklarında bulunan gadoleic asittir. Hamile bayanların, hamileliklerinin ilk dört ayında özellikle tere otundan uzak durmalarını tavsiye ederim. Tere otunu satın alırken mutlaka dikkat edilmesi gereken nokta, taze olması ve kesinlikle de sararmış olmamasıdır. Yaprakları sararmış olan tere otu zehirli maddeler içermektedir. 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 olabilmektedir. Tere fazlaca tüketildiği takdirde idrar yaparken yanma yapar. Bu durum karşısında endişe edilmemelidir.

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

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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Domates

Latince	: Lycopersicon esculentum
İngilizce	: Tomato
Almanca	: Tomate
Özellikleri	: Kalp büyümesine karşı • kalbin dıştan yağlanması karşı • antioksidan • kolesterol düşürücü • prostat büyümesinden dolayı idrar yapma zorluğuna karşı • prostat kanserine karşı önleyici • yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı önleyici • prostat büyümesine karşı

Üzerinde düşündüğüm zaman beni heyecanlandıran birkaç tane sebze vardır. Bu sebzelerden 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 nimettir. Ayrıca, domatesin kalp büyümesi başlangıcında da tedavi etme gücü olabilmektedir.

Uzun yıllardan beri bitkiler üzerine yapmış olduğum araştırmalarımın sonucunda çok önemli bulgular elde ettim. Bu sonuçları değerlendirdiğim zaman, bazı bitkilerin insanın bir organı üzerinde ağırlıklı olarak doğrudan etkili olabileceğinin farkına vardım. Yani, öyle bitkiler var ki adeta insanın bir organına yönelik olarak şifa vermek amacıyla yaratılmış. Bunun en güzel örneği kalp yağlanması 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 tabii olanlarını ve yine tabii olarak yetiştirilmiş olanlarını tercih ediniz. **Hormonlu domateslerin** veya **hibrid tohumdan üretilen domateslerin** kesinlikle kalp büyümesine ve kalbin dıştan yağlanmasına karşı etki etme özelliği yoktur. Ayrıca, domatesin tabii 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 yükleri 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 kalp büyümesine karşı önleyici olarak domates kürü oldukça etkilidir. Haftada iki-üç defa, yemeklerden yarım saat önce taze sıkılıp 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 içerlerse, domatesin kalp büyümesini önleyici ve durdurucu etkisinden mükemmel bir şekilde faydalanabilirler.**

Kalp büyümesinin arkasında yatan diğer bir neden de genetik (irisi) 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 zorluğuna** karşı domates suyu kürü mükemmel bir çözümdür. Kürü uygulamaya başlayanlar, kısa zamanda çok başarılı sonuçlar almaya başlamaktadırlar.

Dikkat

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 ayaküstüne 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.

Liken ve Egzama Hastaları Dikkat

Domateste bulunan

5-HYDROXYTRYPTAMINE
ACETONE
ALPHA-OXOGLUTARIC-ACID
ALPHA-PINENE
AUROXANTHIN
BENZYL-ALCOHOL
BUTANOL-2-ON-3
CINNAMALDEHYDE
CITRAL
DAMASCENONE
FARNESAL
LYCOPHYLL
METHYL-SALICYLATE
NESTIGOGENIN
PHENYL-2-ETHANOL
PIPECOLIC-ACID
TRANS-ACONITIC-ACID

etkin maddeleri egzamayı azdıran etkin maddelerdir. Özellikle farnesal, lycophyll ve pipecolik asit etkin maddelerinin aynı anda domatestede bulunması, egzamayı tetiklemektedir. Eğer egzama ve liken şikâyetiniz var ise, domates tüketiminden uzak durunuz. Egzema hastaları, domatesi tükettikten birkaç saat sonra egzama şikâyetlerinin artış gösterdiğini hayretle gözleyebilirler. Yukarıda belirtmiş olduğum etkin maddeler tek başlarına fonksiyonel değildirler. Yukarıda belirtmiş olduğum etkin maddelerin tamamını bir bütün olarak değerlendirmek gerekir.

Egzama şikâyeti olanların domates tüketiminde ölçülü olmalarını öneririm. Özellikle çiğ domates tüketiminde ölçülü olmaları gerekir. Domates, içerdği bazı etkin maddeler bakımından egzamayı azdıran bir sebzedir.

Sarı Nokta veya Yaşlılığa Bağlı Makula Dejenerasyonu

Yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonu olarak bilinen görmedeki keskinliğin azalması, bakılan bir noktanın görülememesi veya bakılan bölgenin üzerinde leke varmış gibi görülmesi, bakılan şeklin çarpık veya olduğundan uzun veya 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 etkilemektedir. 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 çoğaldıkça görmedeki keskinlik azalmakta, şekiller olduğundan farklı (eğri ve çarpık) algılanmaktadır.

Makula dejenerasyonunun "yaş" ve "kuru" olmak üzere iki tipi varsa da modern tıp detayda daha farklı sınıflandırabilmektedir. "*Yaş tip*" hızlı gelişir ve 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 (irisi)
- sigara
- alkol
- damar sertliği
- hipertansiyon
- açık göz rengi
- fazla güneş ışığına maruz kalmak

şeklinde sıralanabilir. Unutmayınız, bu hastalığın geri dönüşü yoktur ama ilerlemesini yavaşlatıcı tedavi şekilleri vardır. Bu konuda en yeterli 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 doğada 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 dejenerasyonuna 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 rol oynadığını Mayıs 2003 tarihinde açıklamışlar ve etkin madde olarak da **lutein** maddesini belirtmişlerdir.

Ancak benim çalışmalarımda gördüğüm, domatesin yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı çok daha etkili olduğudur. Özellikle domatesin içerdiği bazı karotenoidler ve bu karotenoidlere özgü medyatör maddeler sadece ve sadece domatese özgüdür. Bu konuda domatesin gözlere olan olumlu etkisi başka hiçbir sebze bu oranda değildir. Gerek lutein gerek **zeaxanthin** bilinen birer karotenoiddir.

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 uyguluyorsunuz demektir. Lutein maddesi vücudumuz tarafından hiç üretilmeyen bir maddedir. Bunu sebze ve meyveler üzerinden alırsınız.

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 bir tanesi her iki kürün de diğer 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 kullanacaklarının tercihini okuyucunun kendisine bırakıyorum. Domatesin içerisinde bugün için bilinen tam yirmüç tane **antioksidan** madde vardır. Bunların bazılarını aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

Tablo: Domateste Bulunan Bazı Önemli Antioksidan 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 miktar olarak en fazla 20 ppm dolaylarında bulunur. Lykopenin en bol bulunduğu meyveyse memleketimizde 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 şekilde domatesten alırız. Yeri gelmişken tekrar belirtmekte fayda görüyorum, herhangi bir besinde bir etkin maddeden en fazla miktarda olması, o maddenin en faydalısı ve en etkili olduğu ya da en çok o besinden alınabileceği anlamına gelmez.

Domateste bulunan diğer bir etken madde de **rutin**dir. Rutin maddesinin biyolojik etkinlik olarak vücudumuzda gösterdiği olumlu etkiler çok çeşitlidir. Bunlardan başlıcaları **anticataract** (katarakta karşı, katarakt oluşumunu engelleyici), kan şekerini dengeleyici, karaciğer metabolizmasında oluşan toksinleri uzaklaştırıcı (**antihepatotoxic**), yüksek tansiyonu önleyici, hem antibakteriyel hem de antiviral olmasıdır. Rutin aynı zamanda da **antivaricose** (varise karşı) özelliğe sahiptir. Hurma, kayısı, greylift ve günlük tükettiğimiz çayda da dikkate değer oranlarda rutin vardır. Rutin en bol olarak beyaz dutun yapraklarında bulunur (20.000 - 60.000 ppm). Maydanozdaysa 30.000 ppm civarında bulunur. Kayısıda da yaklaşık olarak 17.700 ppm bulunur. Rutinin **östrojen hormonunu** dengeleyici özelliğinin olduğu da bilimsel makalelerde belirtilmektedir. Domatesin içerisinde bilinen yirmibeş tane antibakteriyel özellikte olan madde vardır. Bunların arasında en önemlileri **cinnamaldehyde**, **beta-sitosterol**, **alpha-pinene**, **squalene** ve **citraldir**.

Tablo: Domateste Bulunan Bazı Etkin 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

Domatesin içerdği **5-hydroxytryptamine** çok fonksiyonlu bir maddedir. Bu fonksiyonlarından bazıları antiparkinsonian (parkinson hastalığına karşı) ve cancer-preventive (kansere karşı koruyucu) olmasıdır. 5-hydroxytryptamine aynı zamanda antidepresan özelliğe de sahiptir.

Kür: Kalp büyümesine ve iyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu idrar yapma zorluğuna karşı

Gerek kalp büyümesine, gerekse de iyi huylu prostat büyümesinin neden olduğu idrar yapmadaki zorlanmaya karşı aynı kür uygulanır. Burada dikkat edilecek en önemli nokta satın alınan domateslerin olgun, transgen tohumdan üretilmemiş ve de hormonsuz olanlarının kullanılmasıdır. Bir ay boyunca her gün akşam yatağa gitmeden bir saat önce bir bardak taze sıkılmış domates suyu içilir. Bu bir aylık start (başlangıç) kürü çok önemlidir. Bir aydan sonra haftada iki veya üç defa birkaç ay boyunca uygulamaya devam edilir. Bu kür sayesinde, yukarıda domatesin belirtilen diğer özelliklerinden de istifade ediyorsunuz demektir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kereviz

Latince : **Apium graveolens L. var. Rapaceum**
İngilizce : **Celery**
Almanca : **Sellerie**
Özellikleri : **Siroza karşı • demire bağlı kansızlığa karşı • gut hastalığına karşı • her tür ağrılı romatizmal şikâyeteye karşı • kolesterol düşürücü • otoimmün hepatite karşı**

“Neden kerevizde kimyası birbirlerinden farklı bu kadar madde bir arada toplanmıştır? Neden başka hiçbir sebze 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 sebze bu kadar çok değişik biyolojik aktivite gösteren etkin madde yoktur.

Tablo 1: Kerevizde Bulunan Bazı 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-caryophyllene	5 000-43 000
Capric acid	200-213
Foliacin	0.3-6.5
Cis-dihydrocarvone	15 000

Kereviz gerek kokusu nedeniyle, gerekse de damağa pek hitap etmeyen tadından dolayı ender tüketilen bir sebzedir. Kendine özgü kokusunu veren içerdiği phthaliden maddesinden kaynaklanmaktadır. Kereviz, bilinen tüm sebzeler içerisinde karaciğerin birinci sırayı alan dostudur ve bu özelliğinden dolayı yerini hiçbir sebze dolduramaz.

Kan dolaşımının, sindirimin, kan pıhtılaşmasının, hormon dolaşımının ve pek çok biyokimyasal reaksiyonun oluşmasında (metabolizma) rol oynayan ve destek çıkan organımız karaciğerin çok önemli ve çok yönlü işlevleri vardır. Bu çok yönlü işlevlerinin olması nedeniyle de, karaciğerin sağlıklı çalışması büyük önem kazanmaktadır. Kerevizin karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasındaki etkinliği hiçbir sebzenin yerine getiremeyeceği bir özellik olduğundan, siroz hastaları için kereviz adeta bir mucizedir denilebilir.

Almanya'da Dr. Carl J. Brandt'ın yaptığı istatistiğe göre, hemen hemen her gün 60 gram alkol tüketimini günlük hayatlarında alışkanlık haline getiren erkeklerin %40'ı siroz hastalığına yakalanmaktadır. Bu sınır bayanlarda günlük 20 gram alkol demektir. Yani, hemen hemen her gün 20 gram alkol tüketimini alışkanlık haline getiren bayanların da %40'ı siroza yakalanmaktadırlar.

Neden kadınlarda alkol oranı daha düşük diye düşünebilirsiniz. Bunun sebebi kadınların midesinde erkeklere göre daha az ADH-enziminin bulunmasıdır. Aynı miktarda alkol, erkeklere göre kadınlarda çok daha çabuk ve çok daha fazla etki eder. Bunun nedeni midede bulunan ADH-enzimidir (AlkolDeHydrogenaz-Enzimi). ADH-enzimi alkolü parçalayan bir enzimdir ve erkeklerin midesinde kadınlara göre çok daha fazladır. Bu nedenle erkeklerin aldıkları alkolün önemli bir kısmı midelerinde yok edilmeye başlar. Aynı miktarda alkol alan bir kadının midesindeyse ADH-enzimi çok daha az bulunduğundan, alkol kadınların midesinde çok daha az yok edilir ve dolayısıyla da daha fazla alkol bağırsaklara geçerek kana karışır. Erkekle aynı miktarda alkol almasına rağmen kadının kanında daha fazla alkol bulunmasının nedeni budur.

Kerevizin şıfa veren kürünü uygulamak hem kolay hem de çok basittir. Aşağıda belirtilen uygulamaya göre kerevizi kullanan başlangıç aşamasındaki siroz hastaları kısa zamanda olumlu değişikliklerin farkına varabileceklerdir. Kereviz, karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasını en iyi destekleyen, karaciğeri rejenere ederek arındıran ve tedavi eden bir sebzedir. Bu özelliğinden dolayı kerevizin yerini hiçbir sebze dolduramaz.

Kereviz hem gerçek bir siroz önleyici ve hem de sirozun ilerlemesini durdurucu gücü olan bir bitkidir. Kerevizin başlangıç aşamasındaki siroz hastalığını tedavi edici gücü, Allah'ın siroz hastalarına sunduğu sonsuz nimetlerinden biridir. Kerevizin siroza karşı tedavi edici etkin maddeleri başka hiçbir sebzede yoktur. Özellikle de bu etkin maddelere yardımcı görevi üstlenen promotor etkin maddeler yine kerevize özgüdür.

Kereviz kürü karaciğer sirozunun başlangıç aşamasındaki bazı hastaların karaciğerini de tamamen eski haline getirebilmektedir. Araştırmalarım esnasında kerevizin içerdiği bazı etkin maddelerin siroz hastalarına nedenli yardımcı olabileceğini gördüğümde nasıl heyecanlandığımı anlatamam. Siroz riski altında olan hepatit-B ve hepatit-C hastalarının zaman zaman uygulayacakları kereviz kr, bu hastalar için bulunmaz bir nimettir.

Karaciğerin vücudumuzda çok önemli takviye edici görevleri vardır. Bunlardan en önemlileri sindirimi, kan dolaşımını, kan pıhtılaşmasını, metabolizmayı ve hormon dolaşımını takviye etmesidir. Bu belirtilenlerden karaciğerin ne kadar önemli bir organımız olduğunu anlamaktayız.

Sirozun ileri aşamalarında bazı durumlarda erkeklerin göğüslerinin büyüdüğü gözlenir. Bunun nedeni erkeklerde de bulunan östrojen hormonunun sirozdan dolayı karaciğerde 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 incelenmesi neticesinde belirlenir. Eğer alkole bağlı siroz oluşmuşsa derhal alkolün terk edilmesi gerekir. Siroz hastalarının özellikle tuzdan uzak durmaları gerekir. Sirozun aşamalarına göre uygulanacak olan diyeti hekim önerecektir.

Kereviz ve Otoimmün Hepatit

Değerli okuyucu, günümüzde otoimmün hastalıkların çeşitliliği giderek artmaktadır. Otoimmün ne demektir? Vücudun kendi doku veya organlarına karşı **antikor** (antibody) geliştirmesidir. Kısaca, bağışıklık sisteminin (**immün sistem**) kendi doku veya organlarını yabancı (düşman) olarak görmeye başlayıp, kendi içerisinde kendi hücrelerine savaş açmasıdır. Yani, bir ülkede iç savaş çıkmasına benzetilebilir.

Çoğu otoimmün hastalıkların 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 örnek teşkil eder.

Otoimmün hepatit hastalığı da sebebi bilinmeyen bir otoimmün hastalıktır. Karaciğer hücrelerinin inflamasyonu (iltihaplanma) sonucunda gelişir. Otoimmün hepatit hastalığında, bazı antikorlar ve IgG (İmmün-gamaGlobulin) değerleri yükselir.

Bugün için otoimmün hepatitin üç tipi vardır. Teşhis aşamasında yapılacak analiz sonuçlarına göre hangi tip olduğu hekiminiz tarafından belirlenir. Gelişen karaciğer iltihaplanması sonucunda karaciğer enzimleri de (ALT, AST ve GGT) yükselmeye başlar. Yeri gelmişken hatırlatmakta fayda görüyorum, otoimmün hepatit viral değildir. Yani, hepatit B veya C gibi virüse bağlı bir hastalık değildir.

Otoimmün hepatite karşı uygulanacak olan kereviz kürü bu hastalığın kontrol altına alınmasında, IgE ve yüksek olan enzim değerlerinin normal değerlere indirilmesinde muhteşem bir destekleyici ve yardımcıdır.

Uzun zamandır otoimmün hepatite bağlı şikâyeti olan çaresiz hastalara önermiş olduğum kereviz kürü imdatlarına yetişmiştir. Otoimmün hepatit hastaları kereviz kürüne ilaveten lavanta kürünü de kısa aralıklarla uygulamalıdır. 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 rizikosunu 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 hastalıklarının siroza dönüşme riskini büyük ölçüde engellemiş olurlar. Kerevizin tüketilmesi tabii ki bir kür olarak düşünülmelidir. Kerevizin yağ, tuz, soğan ve bazı baharatlar ilave edilerek yapılan yemeğiyle, siroz hastalığına karşı önleyici ve iyileştirici özelliğinden faydalanmak mümkün değildir.

Trikloretilen gibi bazı kimyasal maddeler, bazı ilaçlar (örneğin methotrexat), bazı tropik hastalıklar veya demir, bakır ve yağ metabolizmasında olan bozukluklar da siroz hastalığına neden olabilmektedir. Ayrıca safra kesesi kanalları enfeksiyonu gibi durumları takiben de siroz görülebilir.

Kerevizde bulunan çok önemli iki tane karotenoid, **luteinxanthin ve zeaxanthin**, kalın bağırsak kanserini önleyici özelliğe sahiptir. Bu iki karotenoid domates, havuç ve yumurtada da bol miktarda bulunmaktadır. Her ikisi de güçlü antioksidan özelliğe sahiptir. Antioksidanların en önemli özelliği serbest radikalleri yok ederek hücreye zarar vermelerini engellemektir. Bu sayede hücre membranı da (zarı) stabilize olur.

Kerevizin kansızlığa karşı olan gücü çok büyüktür. Demire bağlı kansızlığın çözümünde adeta bir mucizedir. Ancak, kerevizin tek başına bu gücünden faydalanmak mümkün olamamaktadır. Kerevizin bu gücünün harekete geçebilmesi başka bir deyişle bu görevi yerine getirebilmesi için bu işlevini artırıcı başka bir sebzeye ihtiyaç vardır. Bu da ıspanaktır. Aşağıda belirtilen uygulama şekline göre hazırlanacak olan kereviz-ıspanak karışımı kansızlığa karşı ideal bir çözüm oluşturmaktadır.

Kansızlığa karşı bol ciğer tüketmenin ne kadar iyi takviye edici olduğunu sürekli duyarız. Bol bol ciğer yedikleri halde bir türlü beklenen takviyeyi göremeyenlerse çoğunluktadır. Benim burada esas vurgulamak istediğim, 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 olmaktadır. Ayrıca ciğerin içerdği ağır metaller yine sağlığımız açısından olumsuzluklara neden olabilmektedir.

Özellikle bazı bayanların kronikleşmiş durumda olan kansızlıklarına karşı kereviz-ıspanak karışımı kürünü uyguladıkları zaman alacakları sonuç onları şaşırtacaktır. Kansızlıklarından dolayı yıllardır halsizlik çeken, bir türlü yataktan kalkmak istemeyen, güne zor başlayan ve yorgunlukları alışkanlık haline gelmiş birçok insan tanıdım. Bu kürü önerdiğim insanların birkaç gün içerisinde kendilerinde meydana gelen olumlu değişiklikleri hissettikçe ve yaşadıkça, şaşkınlıklarını ve mutluluklarını gizleyemediklerini görmek benim için büyük bir mutluluk olmuştur.

Gut Hastalığı

Gut hastalığını çeken bilir. Onun işkencesini 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 ayak başparmağıdır. Kronikleşmiş olanlarda dizler, ayak ve kol bilekleri, ellerin küçük eklemleri de etkilenir.

Kontrol altına alınmadığı takdirde ciddi böbrek rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olan bir hastalıktır. Gut rahatsızlığının tipik özelliği, kanda ürik asidin yüksek düzeye çıkarak, eklemlerde kristalleşmesi sonucunda aşırı ağrı ve yangıya neden olmasıdır.

Gut hastalığına yakalanmış olanların uygulayacakları kereviz kürü mükemmel bir yardımcıdır. Gut hastalığı, eski tarihlerden beri Avrupa ülkelerinde zenginlerin hastalığı olarak bilinirdi. Bunun nedeni zenginlerin 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 gerekir. Kırmızı et tüketiminde de ölçülü olmaları gerekir.

Haftada iki-üç defa öğünlerinizde tüketeceğiniz kereviz, gut hastalığınızı kontrol altına almanızda mükemmel bir destekleyici olacaktır. Kerevizi her türlü baharattan, salçadan uzak, az suda az haşlayıp çok az sıvı yağ ilave ederek hazırlamak gerekir. Kereviz kürünü uygularken içine başka sebze ilave etmeyiniz. Bu şart kitaptaki diğer bütün kürler için de geçerlidir.

Kerevizin Parkinson hastalığına karşı önleyici gücü, birbirlerinden tamamen farklı beş tane etkin maddeden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, astım şikâyeti olanların da kereviz tüketmelerinde büyük faydalar vardır. Çünkü astıma karşı içerdği etkin maddeler önemli birer destekleyicidir.

Romatizmal Şikâyetlere Karşı

İltihaplı eklem romatizmasına karşı, kereviz kürünün gücü bulunmaz bir nimettir. Yapmış olduğum araştırmaların sonucunda, kerevizin romatizmal şikâyetlere karşı etkili olabileceğini gördüğümde nasıl heyecanlandığımı unutamam. Bu konudaki ilk anım zaman zaman beni büromdan evime götüren taksi şoförünün yaşadıklarıdır.

Büromdan evime geç saatlerde giderken, taksi durağına telefon ederek araç istiyordum. Bu sayede, duraktaki bütün şoförleri tanımaya başlamıştım. Eve gidene kadar mutlak sohbetlerimiz olurdu. Şoför bir gün, *“Hocam, her gün bir hap atıyorum ama ayaklarımdaki ağrılara bir türlü fayda etmiyor”* dedi. Kendisine hekimin ne teşhis koyduğunu sorduğumda *“Artiritis”* eklem romatizması teşhisi konulduğunu söylemişti. Kendisine, bir takviye olarak kereviz kürünü uygulamasını önermiştim. Uygularken de kullanma şekline mutlaka uyması gerektiğini belirtmiştim. Aradan, birkaç hafta geçtikten sonra, aynı taksi şoförüyle bürodan evime gidiyordum. Bana, *“Hocam, size ne kadar teşekkür etsem azdır, ayaklarımdaki ağrılar öylesine azaldı ki, bazen kendi kendime neden kaç gündür hiç ağrım olmadı mı diye soruyorum”* demişti. Kendisine yapmış olduğum öneriyi tamamen unutmuştum. Taksiden inerken bir insana yardım edebilmiş olmanın mutluluğuyla kendisine iyi sabahlar diledim.

Roma İmparatorluğu döneminden beri kerevizin iktidarsızlığa karşı etkin rol oynadığı savunulmaktadır. Günümüzde de bunun böyle olduğuna inananlar ve savunanlar vardır. Avrupa’da ve Amerika’da internet üzerinden yayınlanmakta olan bazı sağlık sitelerinde kerevizin iktidarsızlığa karşı etkili olduğu belirtilmekte ve kereviz ekstresi tabletleri satılmaktadır. Oysa kereviz, iktidarsızlığa karşı anladığımız manada bir çözüm getirmemektedir.

Kereviz, ilişki esnasında cinsel organın sertleşme problemlerine karşı mükemmel bir çözüm getirmektedir. Cinsel ilişkiye girememek veya cinsel arzusun azalmasıyla cinsel organın ilişki esnasında sertleşmemesi birbirlerinden tamamen farklı şeylerdir. Bu şikâyetler hep iktidarsızlık olarak anlaşılmaktadır. İktidarsızlık genel bir tanımdır. Ne tür bir iktidarsızlık şikâyeti olduğu hekim tarafından ortaya konulduktan sonra doğru tedavi ve doğru bitkisel takviye yapılabilir. Bu konuda hekiminize danışınız.

Orta yaşlardan itibaren bazı erkeklerde östrojen hormonu yükselir. Bunun sonucunda, cinsel ilişkiye girme arzuları veya bu doğrultudaki istekleri azalabilir. Bir kaç ay boyunca cinsel ilişkiye girme arzuları olmayabilir. Çoğu zaman böyle durumların arkasında yükselmiş olan östrojen hormonu yatmaktadır.

Bu konuda bir hekimle konuşup iktidarsızlık şikâyetinin nedenleri teşhis edilmelidir. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum, hastalık genel bir tanımdır. Bu nedenle hastalık yoktur, hasta vardır. Sonuç olarak, bir hekime gidip hastalığın veya şikâyetin ne olduğu, ne olabileceği ve de nasıl olduğu konusunda teşhisi koydurmak gerekir. Hekim tarafından teşhis konulmadan kendi kendinize teşhis koymanız yanlıştır.

Değerli okuyucu, kerevizle ilgili olarak konuya başlarken kerevizin, kimyası birbirlerinden tamamen farklı çok çeşitli etkin madde içerdiğini belirtmiştim. Bu çeşitlilik kerevizi her derde deva gibi gösterebilir. Doğrudur da. Ancak, içerdiği etkin maddeler hem miktar olarak azdır hem de içerdiği bir etkin madde diğer bir etkin maddenin etkili olmasını olumsuz etkilemektedir. Bu noktada yapılacak olan şey, kerevizin içerdiği etkin maddenin etkili bir şekilde ön plana çıkarılabilmesi için, uygun karşımı (ikinci bir bitkiyi) bulmaktır. Örneğin, demir eksikliğine karşı kerevizin mutlaka ıspanağın desteğine ihtiyacı vardır. Demir eksikliğine karşı ne kereviz ne de ıspanak tek başlarına etkili değildir. Mutlaka bu iki sebzenin ikili kür halinde uygulanması gerekir.

Yıllardır demir eksikliği çekip de bir türlü şifa bulamayanlar kereviz-ıspanak ikili karşım kürünün nasıl mucizeler yarattığını çok iyi bilirler. İşte, bu noktada belirtmek istediğim kerevizin cinsel ilişki esnasında cinsel organın sertleşme problemine karşı etkin madde içermesine rağmen, tek başına kereviz kürünün bu konuda çözüm getiremeyeceğidir. Kerevizin bu konuda yardımcı olabilmesi için tıpkı demir eksikliğine karşı önerdiğim kereviz-ıspanak karışımında olduğu gibi ikinci bir bitkiye ihtiyaç vardır. Ancak, bu sayede kerevizin sertleşme problemine karşı etkili olan etkin maddesi etkisini gösterebilmektedir.

Uyarı: Kereviz Tüketimi ve Yüksek Tansiyon

Herhangi bir nedenle tek başına kereviz kürünü uzun müddet (on günden fazla) uygulamak durumundaysanız, tansiyonunuzu (kan basıncı) zaman zaman ölçtürmeniz gerekir. Çünkü kereviz kürü uzun müddet kullanıldığı zaman bazı kişilerde tansiyon yüksekliğine sebep olabilmektedir. Bu nedenle tek başına kereviz kürü uygulamak durumunda olanların tansiyonlarını sık sık kontrol ettirmeleri gerekir. Eğer tansiyonda bir yükselme gözleniyorsa, kereviz kürünü uygulamaktan vazgeçmek gerekir. Özellikle yüksek tansiyon hastalarının kereviz kürünü uygulamadan önce hekimlerine mutlaka danışmaları gerekir. Genel olarak da yüksek tansiyon hastası olanların kereviz yemeğini çok sık tüketmemelerini öneririm.

Peki, gut hastası olup da kereviz kürünü uygulayamayanlar bitkisel yönden çaresiz mi kalacaklar? Bu sorudan yola çıkarak kerevizin bu anlamda yerini dolduracak olan farklı bir bitkiyi araştırmaya başladım. Bu bitkinin hem gut hastalığına çözüm getirmesi, hem de tansiyonu kullanırken yükseltmemesi gerekiyordu. Uzun yılların deneyimi sayesinde iki yıllık bir çalışma sonucunda bu bitkinin "biberiye" olduğunu buldum. İşte son araştırma sonuçlarımdan bir tanesi de gut hastalığına karşı mükemmel bir tedavi edici gücü olan biberiye kürünün uygulamasıdır. Aşağıda bu kürün nasıl uygulanacağı verilmiştir. Biberiye ve diğer özellikleri hakkında daha geniş bilgiye sahip olmak isterseniz, "Tıbbi Bitkiler" adlı kitabıma bölümüne bakabilirsiniz.

Kür 1: Siroz hastalığını önleyici ve tedavi edici

Üç ay boyunca, haftada üç defa 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 ml klorsuz suda

(yaklaşık bir veya bir buçuk su bardağı) altı-yedi dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte haşlanır. Haşlanmış kerevizin kendisi ve suyu öğle veya akşam yemeklerinden yarım saat önce aç karnına tüketilir. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Kerevizin kendisini yemekten hoşlanmayanlar için uygulama şekliyse şöyledir. Yarım litre kaynamakta olan klorsuz suya (yaklaşık iki buçuk su bardağı) ince dilimlenmiş 300 – 350 gram kereviz ilave edilir ve ağzı kapalı olarak kısık ateşte yedi dakika haşlanır. Sadece 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 ilave etmeyiniz.

Not: Siroz hastaları bu kürü en erken üç ayda bir tekrar ederler.

Kür 2: Kansızlık şikâyetine karşı (demire bağlı anemi)

Kullanılacak olan malzeme 250 gram taze ıspanak ve 200 gram kabuğu soyulmuş kerevizdir. Kaynamakta olan bir litre klorsuz 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 bir su bardağı içilir. Akşam da aç karnına veya akşam yemeğinden bir saat sonra bir su bardağı içilir. Onbeş gün müddetle sabah ve akşam içimleriyle gün atlamadan devam edilir. Onbeş gün sonra on gün ara verilir. On gün aradan sonra aynı şekilde tekrar sabah ve akşam olmak üzere onbeş gün devam edilir. Toplam otuz günlük uygulamayla kür tamamlanmış olur.

200 gram kerevizin yumrularının yerine kerevizin sadece taze ve yeşil olan yapraklarını ve saplarını da kullanabilirsiniz. Üç adet saplı (dallı ve yapraklı kısımları, yaklaşık 150 gram) kereviz yeterli olabilecektir. Bu takdirde 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 yukarıda belirtildiği gibidir.

Kerevizi çoğu zaman pazarlarda bulmak mümkün olmamaktadır. Ancak, son yıllarda süpermarketlerde dondurulmuş olarak hem taze ıspanağı hem de taze kerevizi bulmak mümkündür. Kereviz-ıspanak kürü için derin dondurulmuş bu sebzeleri de aynı amaçla kullanabilirsiniz. Etkisi aynıdır.

Süpermarketlerden aldığınız derin dondurulmuş ıspanak veya kerevizi aynı şekilde buzdolabınızın derin dondurucu kısmında veya buzlukunda korumak zorundasınız. İhtiyacınız olan miktarı aldıktan sonra fazla bekletmeden tekrar derin dondurucunuza veya buzdolabınızın buzluk kısmına koymak zorundasınız. 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 onbeş gün müddetle ara vermeden uygulanması gerekir. Bu nedenle tedbirinizi önceden alarak yeteri kadar taze ıspanağı ve taze kerevizi tedarik etmeniz gerektiğini unutmayınız. Kullandığınız şişeyi mutlaka buzdolabında koruma altına alınız. **Hazırlanan miktar iki günlüktür.** Şişenin içinde geriye kalanın ertesi gün kullanmak için buzdolabında korunması gerekir. Hiçbir zaman bir litreden fazla hazırlamayınız. Çünkü hazırlanan ıspanak-kereviz karışımı 48 saatten fazla dayanmaz ve tedavi edici özelliğini de önemli ölçüde kaybeder.

Demirin vücudumuz tarafından en fazla alındığı besinler arasında et %10-%20 ile birinci sırayı almaktadır. Bitkisel besinlerdeki demir alınımyısa (resorpsiyon) en fazla %1 - %5'dir. Bu genel bir kuraldır. Ancak, kereviz-ıspanak karışımı bu kuralı bozmaktadır. Kereviz-ıspanak karışımında bu oran %34' ün üzerindedir.

Önemli Not: Eğer şeker hastasıysanız bu kürü hekiminize danışmadan uygulamayınız.

Dikkat

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 daha faydalı olacaktır.

Eğer sigara içme alışkanlığınız varsa unutmayınız ki sigara vücudunuzdaki C-vitaminini önemli ölçüde azaltmaktadır. Demirin bağırsaklarda emilmesinde C-vitamini önemlidir. Çünkü C-vitamini demirin vücudumuz tarafından emilmesini takviye edici özelliğe sahiptir. Bu sebeple beslenmenizde C vitaminine ağırlık vermeniz mühimdir.

Kür 3: Ağrılı romatizmal şikâyetlere karşı

Haftada iki-üç defa birer porsiyon dilimlenmiş kerevizi yarım litre klorsuz suda ağzı kapalı olarak kısık ateşte beş-altı dakika haşlayınız. Haşlama suyunu ikiye bölerek öğle veya akşam yemeğinden bir saat önce veya yemeklerden iki saat sonra içiniz. Haşlama esnasında tuz veya sıvı yağı kullanmayınız. Her gün taze hazırlanmalıdır.

Haşlanmış kereviz dilimlerini her defasında tüketme zorunluluğu yoktur. Ancak, ilk haftadaki kürde tüketilmesinde fayda vardır. İkinci haftadan sonra sadece haşlama suyunu içmekle yetinebilirsiniz. Birinci haftadan sonra romatizmal ağrılarınızın giderek azaldığını gözlemek mümkündür.

Bu kür en fazla üç hafta uygulanır. İleride tekrar romatizmal ağrılar kendini göstermeye başlarsa bir haftalık kür yeterli olacaktır. Eğer romatizmal şikâyetler çok fazlaysa, bu takdirde başlangıç haftasında haftada üç-dört defa birer porsiyon uygulanarak başlanabilir.

Tablo: Kerevizin İçerdiği Bazı Etkin Maddelerin Özellikleri

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	Astima karşı
Diuretic	İdrar söktürücü
Antimpotence	İktidarsızlığa karşı
Vasodilative	Damar genişletici
Immunostimulant	Bağışıklık sistemini güçlendirici, uyarıcı

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Enginar

Latince	: Cynara scolymus
İngilizce	: Artichoke
Almanca	: Artischocke
Özellikleri	: Rahim ağzı kanserini (cervix cancer) önleyici • safra kanalları ve safra kesesi şikâyetlerine karşı • kolesterol ve trigliserid düşürücü

Enginar, antikçağda Mısırlıların en önem verdiği sebzelerin başında gelirdi. Romalılar onun sindirimi kolaylaştırdığını çok iyi biliyorlardı. 16. yüzyıldan itibaren de Avrupa'da kralların menüsünden eksik olmayan bir besindi.

Enginarın içerdiği en önemli etkin maddelerden biri cynarindir ve en çok da yapraklarında bulunur. Cynarin gerçek bir karaciğer dostudur. Aynı anda hem karaciğeri uyarak safra asidi salgılamasını, hem de safra kesesini uyarak safra asidinin bağırsağa dökülmesini sağlar. Bu sayede bağırsaklarda bulunan yağların daha hızlı bir şekilde geçişini (passage) ve parçalanmasını sağlayarak sindirimi kolaylaştırmış ve de hızlandırmış olur. Bağırsaklardan geçişin hızlanması kolesterol ve trigliseridin daha az absorbe edilmesi demektir. Cynarin grubunun en önemli etkin maddeleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo: Cynarin Ve Cyanidol Grubu Etkin Maddeler

Cynarin	Cyanidol-glucoside
Cynarolide	Cyanidol-5-glicoside
Cynarapicrin	Cyanidol-3-caffeyilglucoside

Cynarin, diüretik (idrar söktürücü), karaciğeri rejenere etme ve karaciğerin çalışmasını kolaylaştırıcı (hepatotonic) özellikleri olan etkin bir maddedir. Karaciğerin safra asidi salgılamasında etkin rol oynayan diğer bir etkin madde de scolymosidedir.

Scolymoside, zaten choleric özelliği (safra kesesini uyarak saf asidinin bağırsağa dökülmesini hızlandıran) uzun zamandan beri bilinen bir maddedir.

Enginar, **kolesterol ve trigliserid** düşürücüdür. Bu konuda ağırlıklı etkin madde **luteolin ve cynarindir**. Luteolin, halk arasında kötü kolesterol olarak bilinen LDL'nin oksitlenmesine engel olmaktadır. Bu sayede damar sertliği (atherosclerosis) olarak bilinen rahatsızlığa karşı da önleyici güç göstermektedir. Yine enginar da bulunan, kolesterol ve trigliseridin düşürülmesinde yardımcı rol oynayan diğer etkin maddelerden bazıları **ferulik asit, inulin ve beta-sitosteroldür**. Kolesterol, vücudumuzdaki bütün hücreler tarafından üretilir. Ağırlıklı olarak üretildiği organımız karaciğerdir. İnsan vücudu, ihtiyacı olan kolesterolün yaklaşık %70-80'ini kendi karaciğerinde üretmektedir. Sağlıklı bir yaşam için ihtiyacımız olan geri kalan yüzdeyi de dışarıdan besinler üzerinden alırız. Kolesterol insan sağlığı için hayati önem taşır.

Kolesterol, dokumuzun temel yapı taşlarından bir tanesidir. Kolesterol yine bazı hormonların (örneğin, steroid hormonlar) temel yapı taşıdır. Kolesterol aynı zamanda safra asidinin üretilmesi için gerekli olan hammaddestir. Ancak, günümüzün insanı daha çok 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 düşürülmesine yardımcı olabilirsiniz. Karaciğerde bulunan **cholestrin-7a-hydroxylase** enzimi, yine karaciğerde bulunan kolesterolü safra asidine dönüştürmektedir. Oluşan safra asidi de buradan bağırsaklara taşınarak dışkıyla dışarı atılır. Enginarla bulunan **linoleic asit**, cholestrin-7a-hydroxylase enzimini aktive ederek, daha fazla kolesterolün safra asidine dönüşmesini sağlamaktadır. Burada hemen şunu belirtmekte fayda görüyorum, enginar kolesterolün düşürülmesi için bir ilaç olarak düşünülmemelidir. Daha çok kolesterolünüzün düşürülmesinde, kontrol altına alınabilmesinde veya dengelenmesinde yardımcı veya destekleyici beslenme kürü olarak değerlendirilmelidir. Eğer yüksek kolesterol probleminiz varsa, mutlaka bir hekime gidiniz ve önerilerini uygulayınız. Enginar kürünü de hekiminizin önerilerine paralel olarak bir takviye 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 sırasıyla kahvede bulunan **arabik yağı ve diterpendir**. Günde bir fincan içeceğiniz kahvenin, kolesterolü büyük oranda olumsuz etkileyeceğini düşünerek hemen bu konuda huzursuz olmaya gerek yoktur. Ancak, günde 3-4 fincan veya daha yukarısını tüketiyorsanız ve kolesterolünüz de yüksekse, bu takdirde yüksek kolesterole bağlı şikâyetinizde kahvenin de önemli bir payı var demektir.

Sebze olarak tükettiğimiz enginarın içerdiği bir grup etkin madde ve bu etkin maddelerin medyatörleri enginara çok önemli bir önleyici özellik kazandırmaktadırlar. Enginarın, başka hiç bir sebze bulunmayan ve spesifik (özel) olarak **rahim ağzı kanserini (cervix cancer)** önleyici özelliğinin olabileceğini gördüğümde bu sonuç beni çok şaşırtmıştı. Daha doğrusu rahim ağzı kanserine karşı enginarın böyle bir potansiyel gücünün olabileceğini tahmin bile etmemiştim

Enginarı her zaman taze olarak bulmak mümkün olmamaktadır. Süper marketlerin derin dondurucu sebze reyonlarında hazır dondurulmuş olarak sunulan enginarı da bu amaçla kullanabilirsiniz. Normal olarak yirmi yaşından sonra bayanların yılda bir defa rutin olarak jinekoloğa giderek, rahim kontrollerini yaptırmaları önerilir. Bu kontrollerdeki 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 dönüşümünü engelleyici önlemleri almış olabileceklerdir. 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 örneği mikroskop altında incelenerek enfeksiyon, bakteri, mantar veya hücrelerde yapısal değişiklik olup olmadığına bakılır.

Hekiminiz bu sayede ileride doğabilecek veya gelişebilecek sorunların ortadan kaldırılması için gerekli önlemleri önceden alma imkânı bulacaktır. Yine 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, diğer bir ifade tarzıyla tamamen sağlığa kavuşma oranı çok yüksektir.

Rahim ağzı kanseri kısa zamanda ortaya çıkan bir kanser türü değildir. Ortalama sekiz ile on yıl veya daha uzun zaman içerisinde gelişerek kansere dönüşür. Bu nedenle, rahim ağzı kanserine yakalanmak ihmal ve tedbirsizlik sonucudur. Zamanında testlerini ve kontrollerini yaptırmak rahim ağzı kanseri riskini ortadan kaldırmak için çok önemlidir. Bu nedenle bayanların altı ayda bir mutlaka jinekolog kontrolünden geçmeleri, onlar için hayati önem taşımaktadır. Ne acıdır ki, memleketimizde kadınlarımızın çoğu bu tür rutin kontrolleri yaptırmamaktadırlar ya da yaptıramamaktadırlar. Az gelişmiş ülkelerde meme kanserinden sonra ikinci sırayı alan rahim ağzı kanserinin görülme sıklığı Amerika'da en son sırayı almaktadır. Bunun nedeniyse Amerika'da smear tarama testinin zorunlu olmasıdır.

Yukarıda belirtildiği gibi mikroskop altında incelenen numune, Yunanlı hekim Papanicolaou adına izafeten 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 kontrole gelinmesi önerilir.
PAP-3	Şiddetli enfeksiyonel duruma veya önemli ölçüde hücre değişiminin varlığına işaret eder ki, mutlaka 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 kanserinin başlangıcı şüphesi olarak yorumlanır.
PAP-4b	Büyük oranda hücre değişiklikleri var demektir ve rahim boynu kanseri şüphesinin göz ardı edilmemesi gerekir.
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-4D test sonuçları ileri zamanlarda da tekrar ediyorsa biyopsi yapılması gerekir. Değerli okuyucu, bu konuda size en iyi yorum ve önlemleri hekiminiz sunacaktır.

Laboratuar inceleme sonuçlarına göre rahim ağzı (cervix) kanseri risk grubunda olanlara, mükemmel bir takviye ve önleyici olarak haftada iki-üç defa öğünlerinde çok az suda haşlanmış enginar tüketmelerini özellikle tavsiye ederim. Haşladıkları suyu da dökmeyip içmelerinde çok büyük faydalar vardır. Bu kürü uygularken mümkün olduğu kadar yağ kullanmamaya özen gösteriniz. Eğer, yağsız olarak tüketilmesi çok zor geliyorsa, ancak sıvı yağ kullanılmalı ve oranı porsiyon başına bir tatlı kaşığı geçmemelidir. Ne kadar az yağ kullanılırsa o kadar etkilidir.

Mümkün olduğu kadar enginarın taze olanını tercih etmekte de fayda vardır. Süpermarketlerin derin donduruculu sebze reyonlarında bulabileceğiniz enginar da bu amaçla kullanılabilir. Ancak, pazarlarda tazesini bulmuyorsa öncelikle tazesini tercih edilmelidir.

Enginar kürü rahim ağzı kanserini önlemiş diyerek hekime gitmeye veya artık kontrole gitmeye gerek yok gibi bir düşünceye kapılmamak gerekir. Enginar kürünü ancak hekim kontrolüne ve önerilerine ilaveten yukarıda izah edildiği şekilde uygulayabilirsiniz.

Enginar birkaç tane kan şekerini düşürücü etkin maddeye de sahiptir. Bunlardan en önemlisi inulin maddesidir. Enginarın pişirilmesi esnasında içerdiği inulin maddesi, fruktoza (meyve şekeri) dönüşmektedir. Bu dönüşüm şeker hastaları için bir avantajdır. Çünkü fruktoz için insülin hormonunun salgılanmasına gerek yoktur. Örneğin, mutfaklarımızda kullandığımız normal toz şekerin tüketilmesi halinde pankreas, insülin hormonu salgılayarak kan şekerimizin kandaki seviyesinin normal sınırlarda kalmasını sağlar. Şeker hastalarında pankreas sağlıklı çalışmadığından insülin hormonunun salgılanması da yeterli düzeyde olamayacağından, kan şekerinin dengelenmesi ve normal düzeylerde seyretmesi sağlanamayacak ve kan şekeri de yükselme gösterecektir.

Almanya'da, Würzburg Üniversitesi Tıbbi Bitkilerin Gelişim Tarihi Kürsüsü öğrencileri, enginarı “2003 yılının tıbbi bitkisi” olarak seçtiklerini açıklamışlardır. Enginarın aslında son derece önemli bir bitki olduğunun bir başka kanıtı da işte budur.

Enginar hazmı kolaylaştırıcı özelliğinin yanında, karaciğerde safra asidinin salgılanmasını artırdığı (choleretic) için vücuda alınan yağın daha kolay parçalanmasını sağlar. Karaciğerde salgılanan safra asidi, safra kanallarıyla safra kesesine gelir. Safra kesesinde içerdiği su uzaklaştırılır. Safra asidi aynı zamanda safra kesesinde yoğunlaştırılır (susuzlaştırılır). Buradan da gerektiğinde yoğunlaştırılmış safra asidi olarak on iki parmak bağırsağına (duodenum) dökülür. Eğer ağır yağlı yemekler yenilmişse safra asidi daha fazla üretilir ve bağırsağa gönderilir. Normalde vücudumuz bir 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 sebzесinin yapraklarında bulunan en az iki tane etkin madde ve bu etkin maddelerin medyatörleri sayesinde karaciğer uyarılarak fazla safra asidi üretmesi sağlanır; safra kanallarının kasılma hareketi (contraction) yapması sağlanarak da, karaciğerde üretilmiş olan safranin kolayca onikiparmak bağırsağına ulaşması sağlanır. Bu sayede safra kanallarının ve safra kesesinin daha rahat çalışması sağlanmış olur. Sonuçta, bağırsaklardaki yağlar safra asidi tarafından daha hızlı parçalanır ve sindirim büyük ölçüde kolaylaşmış olur. Safra asidi bir taraftan bağırsaklardaki yağı parçalarken diğer taraftan da parçaladığı yağlarla emilsiyon oluşturmakta ve bu emilsiyon kabızlığın oluşmamasının önemli unsurlarından biri olmaktadır.

Safra kesesini **cynarin** dışında uyaran (choleretic) etkili maddeler arasında **1,3 dicaffeoylquinic acid, 3-caffeoylquinic acid ve scolymoside** bulunmaktadır. Doğrudan etkili olan bu maddeler, enginarın yapraklarında çok daha zengin olarak bulunur. Bu etkin maddelerin diğer bir özelliği de kabızlığı önleyici güçlerinin (anticonstipation) olmalarıdır. Sindirim ve özellikle de safra şikâyetlerine karşı enginar yapraklarından yapacağınız kürün ne denli etkili olduğunu hayretle gözleyebilirsiniz. Enginarın sadece içi değil yaprakları da insan sağlığı için çok faydalıdır. Pazardan aldığınız enginarın yapraklarını atmayınız. Bu yaprakları gölgede kurutarak ileri zamanlarda aynı amaçla kullanabilirsiniz. Bu yapraklar sağlığınız için çok faydalıdır.

İsviçre mutfağı denilince, hemen akla milli yemeklerinden biri olan “röşti” gelir. Röşti rendelenmiş patatesten yapılan bir yemektir ve röştinin onlarca değişik hazırlanış şekli vardır. Mantardan ete kadar çok farklı malzemeyle hazırlanan çeşitleri mevcuttur. Yanında değişik soslarla servisi yapılır.

İsviçre'de hemen hemen her restoranda enginar ve yapraklarından yapılmış “cynar” adı verilen alkollü bir içki vardır. Bu içki genelde ya aperatif olarak yemekten önce ya

da yemeğin üzerine bir kadeh olarak alınır. Bu içkinin özelliği sindirimi kolaylaştırmasıdır. Yani, karaciğerin uyarılarak daha fazla safra asidi salgılatması, dolayısıyla da yemeğin hazmını kolaylaştırması içindir. Enginarın bu özelliğinden istifade edebilmek için alkolle yapılmış olması gerekmez.

Aşağıdaki kürde vermiş olduğum uygulama şekli alkol kullanılarak servis yapılandan çok daha etkili ve faydalıdır. Enginar yapraklarından zaman zaman yapacağınız birkaç günlük kür, hem sindirim sisteminizi düzene sokacak, hem safra kanallarınızı ve safra kesenizi enfeksiyonlara karşı koruyacak hem de safra kesesi taşı oluşumunda önemli derecede önleyici rol oynayabilecektir. Belki bu noktada aklınıza şu soru gelebilir; “Acaba, enginar yapraklarının kürü safra kesesi taşlarını da eritir mi?” Hayır. Ancak, zaman zaman uygulanacak bu kür sayesinde safra kesesi taşlarının büyümesi ve çoğalması yavaşlatılmış olacaktır. Aynı zamanda da safra kesesine bağlı şikâyetlerin en aza indirilmesinde etkili olacaktır. Ağır bir yemekten sonra veya ziyafetten dönüşünüzde kendinize enginar yapraklarından hazırlanmış bir sindirim kolaylaştırıcı hazırlarsanız nasıl rahatladığınızı hayretle görebilirsiniz.

Enginar yapraklarının nasıl kullanılacağı aşağıdaki kürde izah edilmiştir. Unutmayınız, enginarın yapraklarının kullanılmasının nedeni yapraklarının içerdiği sindirimi kolaylaştırıcı etkin maddeler içermesi ve de karaciğerin safra asidi üretmesi için karaciğeri uyarmasıdır. Enginarın içi olarak bilinen kısmıysa kolesterol düşürücüdür. Haftada iki-üç kez çok az sıvı yağda hazırlanmış olarak tüketeceğiniz enginar yemeği kolesterolünüzün kontrolünde, dengelenmesinde ve düşürülmesinde etkin rol oynayacaktır.

Kür: Safra kesesi ve sindirim şikâyetlerine karşı

Enginarın en dış yapraklarını bu amaçla kullanmayınız. En dış yapraklarının 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 olarak alabilirsiniz. Bu konuda sayısal bir değer vermek gerekirse, kür için bir defalık hazırlanan yaprakların toplam ağırlığı 10 gramı geçmemelidir. Ortalama olarak altı-yedi gram kullanılması bir defalık tüketim için normal ölçüdür.

Bir adet orta boy enginarın tüm alt yaprakları iki su bardağı dolusu kadar kaynamakta olan klorsuz suyun içine atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak beş dakika haşlanır. Soğuduktan sonra süzülüp suyu içilir. Aç veya tok karnına içilebilir. Bu kür bir ay müddetle haftada iki veya üç gün uygulanır ve daha sonra duruma göre zaman zaman haftada bir defa tekrar edilir. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

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 mümkündür. Ancak, su içmeden ancak bir kaç gün yaşayabilir. Oysa Anadolu'nun bazı yörelerinde bebekler, “su” demedikçe su vermezler. Allah'ım, ne büyük bir cehalet ve batıl inanç... Kısacası, bu bir vahşet!

Yapılan araştırmalar, kadınların erkeklere göre daha az su tükettiklerini göstermiştir. Hâlbuki bayanlar ciltteki kırışıklıkların oluşumunda ve artmasının arkasında az su içmenin yattığını bilselerdi su içimine mutlaka daha fazla önem verirdi. Yeterli oranda su içenlerde yaşlanma daha yavaştır. Cildin taze ve canlı görünmesinde, vücudun ihtiyacı olan yeterli suyun alınması çok önemlidir. Günde en az birbuçuk litre su içmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir. **“Sadece susayınca su icilir” diye bir kural yoktur.** İster susayınız ister susamayınız, gün boyu en az birbuçuk litre su içmeyi ihmal etmeyiniz. Hele gece yatağa giderken içeceğiniz bir bardak suyun hikmeti saymakla bitmez.

Değerli okuyucu, normal kilosu olan 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 bir değişim göstermemektedir. Buna karşı yağ oranı artmakta ve su oranı da azalmaktadır. Kilo alırken, vücudumuzdaki su ve yağ oranı değişmektedir. Vücudumuzdaki yağ oranı artmakta ancak su oranı azalmaktadır. Bu noktada önemle vurgulamak istediğim husus şudur. Kilosu fazla olan insanların, normal kilolu insanlara göre daha fazla su içmeleri gerekir. Bunun sebebiyse, kilo aldıkça insan vücudunda su oranının azalmasıdır. Normal kilosu olan bir insan günde en az 1,5 litre su içmek zorundadır.

Vücudumuzda her an milyonlarca biyokimyasal reaksiyon oluşmaktadır. Bunların bazılarının sonucunda toksinler oluşmaktadır. Tükettiğimiz birçok besinde toksinler bulunmaktadır. Toksinlerin genel bir 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 verildiği zaman bol miktarda açığa çıkan bu toksinler sağlığımızı (organlarımızı) olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle hızlı kilo verilmemesi 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 cereyan eden elektrokimyasal reaksiyonlar vasıtasıyla tıpkı bir elektroliz gibi sudan oksijen kazanılır. Dikkat edilecek olursa kilo arttıkça vücudumuzdaki yağ oranı artmakta ancak vücudumuzdaki toplam su miktarı azalmaktadır. Bu nedenle özellikle kilolu insanların gün boyunca yeteri kadar su almaya dikkat etmeleri gerekir.

Fazla kilosu olan insanların **hareket etmek istememelerinin** ve kendilerini yorgun hissetmelerinin arkasında yatan gerçeklerden biri de vücutlarında yeteri kadar suyun depolanamayışından kaynaklanmaktadır. Çünkü hücrelerin ihtiyacı olan oksijen, sadece solunum yolu ile aldığımız oksijene bağlı olmayıp, hücrelerde suyun elektrokimyasal olarak elektrolizi sonucunda ortaya çıkan oksijene de bağlıdır.

Değerli okuyucu, susuzluğunuzu sadece ve sadece suyla gideriniz. Suyun yerini hiç bir şey dolduramaz. Bazı insanlar, susuzluklarını daha sağlıklıdır diye düşünerek bitkisel çay veya taze sıkılmış meyve sularıyla gidermeye çalışırlar. Bu yanlış bir uygulamadır. **Vücudunuzu meyve suyuyla yıkayabilir misiniz?** Öyleyse susadığınızda da susuzluğunuzu sadece ve sadece 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 bazen hoşnutsuz olan garsonlarla dahi 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 içeceklerle karşılamaya kalkarsanız, vücudunuzun su ihtiyacı kesinlikle giderilemez ve karşılanamaz. Bu durum açlık duygunuzun daha fazla tetiklenmesine neden olur. Sık sık karnınız acıkır ve yemek yerken de doyma duygunuz geciktikçe gecikir. Hâlbuki yemeğe başlamadan önce içeceğiniz bir bardak su sindirimin ön basamaklarını hızla harekete geçirecektir. Suyla öğününüze başladığınız için de yemek sonrası tatlı yeme ihtiyacınız gelişmeyecektir. Hele hele sofradan kalkarken en son olarak içeceğiniz iki bardak su, kabızlığın ve şişkinliğin de önleyicisi olacaktır.

Giderek su içme alışkanlığımızı ve geleneğimizi kaybediyoruz. Osmanlı döneminden kalma tarihi susuz sokak çeşmeleri, Anadolu'nun her şehrinde kaybolup gitmiş binlerce doğal çeşme, günümüzde yok artık. Köylerdeki en küçük bakkal dükkânı bile çeşit çeşit boyalı içecekleri, katkılı meyve sularını, kola türlerini satışa sunmuşken, çocuklarımıza tarihi su içme kültürümüzü ve geleneğimizi nasıl anlatacağız ve öğretebileceğiz?

Su hayattır, su sağlıklıdır. Yerini hiçbir şey dolduramaz. Sağlıklı yaşamın ve sağlığımızı korumanın ve de hastalıklara karşı dirençli olabilmenin temelinde su içmek yatar. Vücudumuzun ihtiyacı olan oksijeni bir tek havadan değil sudan da almaktayız. Hücrelerimiz tıpkı bir elektroliz reaksiyonunda olduğu gibi suyun moleküler yapısında bulunan oksijeni de kullanmaktadır. Bu bağlamda suyun vazgeçilmezliği daha da

artmaktadır. Su ihtiyacımızı ne kadar çok su haricindeki içeceklerle karşılırsak, metabolizmamızın değişmesine ve olumsuz etkilenmesine o oranda sebep oluruz. Bu tercihler 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 çok tatlı değil ki!*” diyorsunuzdur. Kolanın içeriğinde bulunan bir madde o kadar çok acıdır ki, bu acılığı ortadan kaldırmak için çok fazla şeker ilavesine ihtiyaç duyulur. Bu acı madde, kolanın esas tadını ona kazandıran 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 almadığınıza bağlıdır. Saçların canlı ve parlak olması, yine vücudumuzun ihtiyacı olan suyu dengeli olarak alıp almadığınıza bağlıdır. **Saçlara parlaklık ve canlılık veren** krem veya benzeri destekleyiciler kısa çözümler getirmektedir. Günlük ihtiyacımız olan en az bir buçuk litre suyu tüketmediğimiz takdirde saçların parlaklığı veya canlı görüntüsü kalıcı değildir.

İdrara çıktığınızda idrarınızın rengi koyulaşmışsa biliniz ki vücudunuz susuz kalıyor ve böbreğiniz zorlanıyor. Rengi açılana kadar gün içerisinde su içiniz. Eğer bir-iki gün içerisinde rengi hala açılmıyorsa, 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 gereklidir. Susama duygusunu beklemeden en az bir buçuk litre suyu gün içerisinde içmek gerekir.

Vücudumuzdan **toksinlerin atılabilmesi**, gün içerisinde yeterli ölçüde su tüketmemize bağlıdır. Organlarımızın rahat çalışabilmesi için vücudumuzun ihtiyacı olan en az birbuçuk litre suyu gün boyu tüketmemiz gerekir. Yeterli derecede su içilmesi kanın daha rahat akışını sağlar.

Kanın rahat akması demek, kalbimizin de rahat çalışması demektir. Yine yeterli ölçüde suyun vücuda alınması kalbin yükünü hafifletir. Bu sayede kandaki oksijen daha hızlı bir şekilde tüm vücuda 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 halde bulunmaktadır. Bize ancak %2'nin %3'ü içebileceğimiz ve kullanabileceğimiz su olarak geriye kalmaktadır. Bu da içtiğimiz suyun hiç de söylendiği gibi bol olmadığını, daha doğrusu onun ne kadar az olduğunu göstermeye yeterlidir.

İnsanoğlu gün geçtikçe artan bir hızla çevreyi kirletmekte ve su kaynaklarımızın kirlenmesine neden olmaktadır. Unutmayınız ki, bu tabiata verilen bir cezadır. Tabiata verilen her ceza insanın kendisine geri döner. Eğer tabiatı cezalandırırsanız tabiat da sizi cezalandırır. Eğer kullandığınız bir pili toprağa atarsanız, zamanla pilin içerdiği zehirli ağır metaller yağmurların da yardımıyla kaynak sularına karışır ve yemek masanızın üzerinde içilmek için sizi bekleyen bardaktaki suyun içerisinde tekrar size geri döner. Dolayısıyla, çevremizi kirlletmeye bir son vermeli ve yaptıklarımızın bedelini çocuklarımızın da ödemesine engel olmalıyız.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Pırasa

Latince	: Allium porrum
İngilizce	: Kurrat
Almanca	: Porree
Özellikleri	: Kabızlığa karşı • iyi huylu prostat büyümesi şikâyetlerine karşı • böbrektaşını önleyici • safra kesesini çalıştırıcı • Parkinsona karşı • vertigoya karşı • safra kesesi şikâyetlerine karşı

Sarımsak, soğan, pırasa kimyasal içerik olarak birbirlerinin aynı olan çok sayıda ortak etken madde içerirler. Ancak, detayda incelediğimiz zaman her birinin bir diğerinden farklı üstün özellikleri olduğunu görürüz.

Şiddetli kabızlık çekenlere pırasa yemeği mükemmel bir çözüm getirmektedir. İlk günlerde sık sık tüketilecek olan pırasa yemeği bağırsak florasını hem 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. Bunlardan bazılarını aşağıdaki tabloda belirtmiş bulunuyorum. Pırasanın içerdiği bazı kükürtlü bileşikler vertigo şikâyeti olanların yardımına koşar. Haftada birkaç kez çok az yağda 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 genelde pek çözüm getirmeyecektir. Örneğin, sinameki kabızlığa karşı önerilen bir bitkidir. Ben sinamekinin bir veya iki defa kullanılmasına karşı değilim. Ancak, sinameki uzun zaman kullanılıp bırakıldığı zaman, kabızlık daha şiddetli bir şekilde tekrar edebilmektedir. Sonuçta, kabızlığa karşı giderek daha güçlü çözümler aranmaya başlanmaktadır.

Tablo: Pırasada Kükürt İçerikli Bazı Etken Maddeler

methysülfid	Propane-thiosulfonate
Methylalliin	Propyl-disülfid
Ethysülfid	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 tükettiğiniz zaman mutlaka normalde içtiğinizden daha fazla su içmeniz gerekir. Aksi takdirde kabızlık kaçınılmazdır. Her insan kendisinde 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. En az iki saat başka hiç bir şey yemeyiniz.** Yemeklerin üzerine tatlı yeme alışkanlığınız varsa bundan mutlaka vazgeçiniz. Hangi öğün olursa olsun tamamladıktan en az iki saat sonra tatlı yiyebilirsiniz. Bu kural meyveler için de geçerlidir. Ancak, taze beyaz üzüm hariçtir.

Söz kabızlıktan açılmışken hemen belirtmekte fayda görüyorum; **cennet meyvesi** (kaki veya Trabzon hurması da denir) kabızlığa karşı mükemmel bir çözümdür. 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. Gün boyu en az 1,5 litre su tüketmeye önem 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. Böbreklerde oxalat kristal oluşumunu engelleyen (inhibe eden) içerdiği metal-chelator özelliği olan bu etkin maddelerdir.

Parkinson, İyi Huylu Prostat Büyümesi ve Vertigo Hastaları

Parkinson, iyi huylu prostat büyümesi ve vertigoya bağlı şikâyetleri olanların haftada üç-dört kez pırasa tüketmelerinde çok büyük faydalar vardır. Bu amaçla tüketilecek pırasanın çok az sıvı yağ kullanarak hazırlanması gerekir. Hazırlanan pırasanın suyu ziyan edilmemelidir, çünkü haşlama esansında sağlık açısından önemli etkin maddeler suyuna geçmektedir.

Hem sindirimi kolaylaştıran hem de safra kesesinin rahat çalışmasını sağlayan pırasa gerçek bir safra kesesi dostudur. **Safra kesesi şikâyeti olanların** enginarla ilgili kısmı da dikkatlice okumaları gerekmektedir.

Dikkat

Pırasanın pirinçsiz olarak hazırlanması gerekir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Keçiboynuzu (Harnup)

Latince	: Ceratonia siliqua L.
İngilizce	: Carob, St. John's Bread, Locust bean
Almanca	: Johannisbrot
Özellikleri	: Nefes darlığına karşı • alerjik nefes darlığına karşı • soğuk alerjisine karşı • iktidarsızlığa karşı • akciğer ödemi yok edici • balgam söktürücü • akciğer kanserini önleyici • hareketli sperm sayısını artırıcı • astıma karşı • ishale karşı • kabızlığa karşı

İngilizcesi her ne kadar “carob” ise de, genelde “St. Johns Bread” olarak bilinir. Almancası da “johannisbrot” dur. Her iki lisanda da “**Yakup Peygamberin Ekmeği**” anlamına gelir. Yakup peygamberin çölde ekmek yerine tükettiği bir meyvedir. Yaklaşık 5000 yıldan beri bilinen bir meyvedir. Birkaç yüzyıl öncesine kadar yapılan tatlılarda ağırlıklı olarak 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 büyük olmuştur. İkinci Dünya Savaşı’nda Almanların işgal ettiği Yunan adalarında yaşamakta olan halk açlık tehlikesini keçiboynuzu sayesinde aşmıştır

Harnup ağacı ilk onbeş yıl hiç meyve vermeyen bir ağaçtır. Yetişkin bir ağaç 1000 kiloya kadar meyve verebilmektedir. Keçiboynuzunun içerdiği çekirdeklerin her biri 0,2 gram gelir. Bu çekirdeklerin ebatlarına bakılmaksızın her biri aynı ağırlıktadır. Yani, tek bir harnup çekirdeği 0,2 gram ağırlığındadır. Bu 0,2 gram ağırlık neden bu kadar mühim diye soracak olursanız, cevabı eski çağlara kadar dayanır. Antikçağda ve daha öncesinde altın ve kıymetli taşları hassas olarak tartabilmek için keçiboynuzunun çekirdekleri kullanılmıştır. Günümüzde de 0,2 gramın karşılığı 1 karat olarak kullanılmaktadır. Kıymetli taş veya metal satanların kullandıkları 1 karat buradan gelmektedir. Karat kelimesi keçiboynuzunun (harnup) Latince adı olan “Ceratonia”dan türetilmiştir. Beş tane keçiboynuzu çekirdeği 1 gram ağırlığındadır.

Yıllar içerisinde insanlar harnubun beslenmedeki önemini unuttular. Çeşit çeşit hazır besinler tüm süpermarketlerde insanın hizmetine sunulurken, tabii (doğal) beslenme gelenekleri ve alışkanlıkları da yavaş yavaş ortadan kalkmıştır. Son bir kaç yıldan beri 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 tabi. Aynı şekilde, kepeğini içeren pirinç normal pirinç fiyatının hemen hemen iki buçuk misli fiyatla 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 yüksek 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 harnuba dönelim. Akdeniz bölgesinin sahil şeridindeki memleketlerden İtalya, İspanya, Kıbrıs ve Türkiye’de bol miktarda yetişmektedir. Keçiboynuzunun ortalama %35’i düşük moleküler yapıli karbonhidratlardan oluşur. Yine yaklaşık %40’i yüksek moleküler yapıli nişasta içermektedir. Yağ oranıysa oldukça düşük olup ancak %1’dir. Kakaonun yerine kullanılabilen en mükemmel çözüm olmuştur. Kakaoda bulunan kafenoidleri içmez. Örneğin, keçiboynuzunda theobromin yoktur. Kakaoda yüksek miktarda bulunan yağ, harnupta sadece %1’dir. Kakaoda bulunan birkaç tane etkin madde migreni tetikleme özelliğine sahiptir. Harnup için bu durum söz konusu değildir.

Kakao ve Harnup

Migren şikâyeti olanlar genelde çikolataya karşı açlık duymaya başladıklarında migren ağrılarınin başlama devresine girmişler demektir. Unutmayınız ki, çikolatanın temel maddesi kakaodur. Harnup kakaoya karşı alerjisi olanlara ideal bir alternatif çözüm getirmektedir. Eğer kakaoya karşı alerjiniz varsa, keçiboynuzunu rahatlıkla tercih edebilirsiniz. Unutmayınız ki, kakao vücudumuzda alerjiye neden olan antikor üretimine sebep olmaktadır. Bu nedenle alerjiye yatkınlığı olanların veya alerjik reaksiyonları olanların kakao tüketiminde ölçülü olmalarını tavsiye ederim.

Özellikle okul çağındaki çocukların severek tükettikleri kakaolu süt ve ürünlerinde dikkatli olunuz. Eğer çocuğunuzda alerjik şikâyetler varsa ve alerjiye bağlı diğer rahatsızlıklar söz konusuysa (örneğin astım gibi) kakaolu besinlere karşı ölçülü olmakta büyük faydalar vardır. Kakaoya karşı alerjisi olan (alerji tipi-IgE) çocuklar için keçiboynuzu mükemmel bir alternatiftir. Keçiboynuzunun kakao karşısındaki diğer avantajı da **oksalik asit** içermemesidir. Çocukların ve yetişkinlerin ishallerinin durdurulmasında keçiboynuzu ideal bir destekleyicidir. Keçiboynuzunun içeriğindeki 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 gerekmektedir. Çünkü keçiboynuzu vücuttan ağır-metallerin 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 şekilde bize sunulmaktadır. Teknolojinin sunduğu bu tür kolaylıklar, insanın sağlıklı beslenmesine karşı hazırlanmış tuzaklardır. Örneğin, çoğumuz televizyon karşısında atıştırmak üzere hazırlanmış sağlığımıza zarar veren ürünleri kullanıyoruz. Oysa

bunların yerine televizyonun karşısında birkaç tane yavaş yavaş tüketeceğiniz keçiyoynuzu hem keyif vericidir hem de sağlıklıdır. Birkaç zaman sonra vücudunuzda bunun olumlu etkilerini hissetmeye başlayabilirsiniz. Eğer, şeker hastasıysanız hiç çekinmeden günde birkaç tane çiğ olarak keçiyoynuzu tüketebilirsiniz. Kan şekeriniz yükselmeyecektir. Çiğ olarak tüketilen harnubun, kan şekerini yükseltmeyeceğini bulduğumda hiç şaşırmadım diyebilirim. Çünkü bu özelliğinin içerebileceği bazı etkin maddelerde saklı olduğu şüphesini uzun zamandan beri taşıyordum.

Harnubun sağlıklı ve dengeli beslenmede çok önemli bir yeri vardır. Çok düşük oranda yağ içermektedir. Düşük kalorilidir. Yenildiği zaman insanı uzun zaman tok tutar. **İshale karşı** mükemmel bir takviyedir. **Kabızlık** şikâyeti olanların da tüketmesi gereken bir meyvedir. Belirli bir dönem keçiyoynuzu tüketenler, sindirim sistemlerinin nasıl harekete geçtiğini ve kabızlık problemlerinin de yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nasıl ortadan kalktığını hayretle görebileceklerdir. 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 harnubu tercih etmektedirler.

Nefes Darlığı ve Astım

Keçiyoynuzu, Anadolu'da harnup olarak da bilinir. Batı Akdeniz bölgesinde kısaca "boynuz" da denilmektedir. Keçiyoynuzunun en büyük özelliği **nefes darlığına** karşı oldukça etkili olmasıdır. Keçiyoynuzunun nefes darlığına karşı etkili olan etkin maddesi hemen hemen başka hiçbir bitkide bulunmamaktadır. Bu etkin madde aynı zamanda bazı **alerjik astım** rahatsızlıklarında öylesine etkilidir ki, kullanmaya başladıktan hemen sonra sonuç almak mümkün olabilmektedir.

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. Keçiyoynuzunu önerdiğim.bu insanların çoğu daha hemen ertesi gün rahatlamaya başladıklarını söylediler. Çocuklarda, keçiyoynuzu (harnup) kürünü uygularken dikkat edeceğiniz en önemli nokta günde bir defa ve sadece sabah kahvaltısı arasında tüketilmesidir. Öğle veya akşam uygulanmaması gerekir. Guatr rahatsızlığından dolayı nefes darlığı çekenler de bu kürden olumlu sonuçlar aldıklarını belirtmişlerdir.

Tablo: Keçiyoynuzunda Bulunan Bazı Etkin Maddeler

Alpha-aminopimelic acid	Concanavalin
Beta-D- glucogallin	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 tablodan da görüldüğü gibi gallik asit çok yönlü bir maddedir. Bu maddenin belirtilen bu özelliklerini artıran ve takviye eden, keçiboynuzunda bulunan promotor maddelerdir.

Tablo: Gallik Asitin Etkin Özellikleri

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
Immunostimulant	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 keçiboynuzunun desteği bulunmaz bir imkândır. Akciğerlerde oluşan ödeme karşı spesifik olarak etkilidir. **Balgam** söktürücü ve astıma karşı tedavi edici gücü çok fazladır.

Sigara içenler keçiboynuzu kürüne başladıktan bir kaç gün sonra nasıl balgam çıkardıklarını hayretle gözleyebileceklerdir. Keçiboynuzunun, insanlığın korkulu rüyası olan **akciğer kanserini önlediğini** gördüğüm zaman heyecanımdan günlerce uyku uyumadığımı farkına bile varmamıştım. Keçiboynuzunun bu koruyucu ve önleyici özelliği tabiat ananın insanlara olan bir lutfudur. Ödemli akciğer kanseri hastalarda, ödemin uzaklaştırılmasında keçiboynuzunun olumlu etkisi hiç de yabana atılmayacak kadar önemlidir.

Keçiboynuzu, akciğer kanserini önleyen mükemmel bir meyvedir. Ancak, akciğer kanserine yakalanmış olanlar için tedavi etme gücü çok zayıftır. Burada da belirtmekte tekrar fayda görüyorum. Bir bitkinin hastalığı önleyici özelliğiyle o hastalığı tedavi etme özellikleri birbirlerinden farklı şeylerdir. Keçiboynuzu kürü insan vücudunda bulunan OGG1 (8-OxoGuanine DNA Glycosylase) enzimini aktive etme özelliğine sahiptir. OGG1 enzimi, 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. Keçiboynuzu (harnup) kürü OGG1 enziminin aktivitesini yükselterek, bu kanser türüne karşı güçlü bir önleyici özellik göstermektedir. Sigara içenler zaman zaman kürünü uygulamaları halinde keçiboynuzunun akciğer kanserine karşı önleyici gücünden büyük faydalar göreceklerdir.

Keçiboynuzu aynı zamanda hareketli sperm sayısını arttıran özelliğe de sahiptir. Aktif sperm sayısı az olan ve az sperm sayısından dolayı çocuğu olmama riski yüksek baba adaylarının kullanmasında çok büyük fayda vardır. 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 aramışlardır.

İsviçreli çok yakın bir aile dostum aynı sorunla karşı karşıyaydı. Kendisi uzun yıllar bu konuda çok değişik tedaviler görmüştü ve sonuç hep başarısızlıktı. 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. Spermilerin hareketliliği de önemlidir. 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 spermeleri daha hareketli duruma getiriyor. Bir taraftan az sayıdaki hareketli sperm sayısını yükseltmekte diğer taraftan da mevcut hareketli spermelere daha fazla hareketlilik kazandırmaktadır. Normal sperm sayısı oldukça düşük olmasına rağmen, spermilerin belli bir yüzdesinin hareket hızı yükseldiğinden yumurtaya ulaşma oranı yükselmektedir. Bu sayede sperm sayısı normal sayının altında olmasına rağmen hamilelik başlayabilmektedir.

Keçiboyunuzu 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? Spermilerin baş kısmında bir kesecik bulunmaktadır. Bu keseciğe acrosome denir. Bu keseciğin içerisinde çok sayıda değişik enzimler bulunmaktadır. Sperm, yumurtaya temas ettiği anda, acrosome içerisindeki enzimler yumurtanın membranını (zarını) parçalarlar (çözerler, eritirler) sperm yumurtanın içerisine girer ve döllenme başlar.

İşte, yumurta zarıyla temas eden sperm-acrosomunun içerdiği enzimler yeterli aktiviteye sahip değillerse, yumurtanın membranını (zarını) parçalayamazlar (eritemezler, çözemezler). Ve yumurtanın döllenmesi mümkün olmaz. Görülüyor ki, hareketli sperm yumurtaya ulaştığı halde döllenme mümkün olmayabilmektedir. İşte, keçiboyunuzu kürü hem hareketli sperm sayısını artırmakta, hem hareketli spermeleri daha hareketli kılmakta ve hem de spermin baş kısmında bulunan acrosome içeriğindeki enzimlerin aktivitesini yükselterek, yumurta zarının parçalanmasına imkân sağlamaktadır.

İktidarsızlığa karşı adeta mucize çözüm keçiboyunuzdur. Keçiboyunuzu kürünün etkisini viagrayla mukayese etmek mümkün değildir. Keçiboyunuzu kürü, iktidarsızlık için viagra'nın bir gecelik getirdiği çözüme karşı bir defalık veya bir gecelik çözüm getirmemektedir. Aksine, iktidarsızlığı tedavi ederek uzun bir zaman dilimi içerisinde kalıcı çözüm getirmektedir. Dönem dönem uygulanacak kürle de iktidarsızlığı ortadan kaldırmaktadır. Bu kür iktidarsızlık çeken erkeklerin hiç çekinmeden kullanabilecekleri bir kürdür. Herhangi bir yan tesiri olmayan bu uygulama, iktidarsızlık şikâyetleri olan erkekler için ideal bir yardımcıdır. Viagra'nın belirtilen yan tesirlerinin hiçbirini keçiboyunuzu küründe yoktur.

Keçiboyunuzu kürü uygulanırken, iktidarsızlığa karşı etken olan etkin maddelerinin önce vücutta depolanmaları gerekir. Bu etkin maddeler vücutta ancak belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra hücre içindeki transformasyon mekanizmasını harekete geçirerek (uyararak) etkilerini göstermeye başlarlar. Hücre içinde etkinliğini (aktifliğini) kaybetmiş olan bazı enzimleri aktive ederek şikâyetlerin ortadan kalkmasına neden olurlar. Etkin maddelerin, vücudumuzda depolandıktan sonra etkilerini göstermeye başlamaları hemen hemen bütün bitkisel kürler için geçerlidir. Kürün uygulanması esnasında etkin maddelerin önce vücudumuzda depolanması gerektiğinden genel olarak tüm bitkisel kürlerin sonuca ulaşması (etki edebilmesi) zaman almaktadır. Bu nedenle bitkisel kürleri uygularken sabırlı olmak gerekir.

Bu kürü uygulamak isteyen şeker hastalarının önce hekimlerine danışmaları gerekir. Çünkü keçiboyunuzu fazla miktarda şeker içermektedir. Yaklaşık 85.000 ppm fruktoz, 95.000 ppm glikoz 215.000 ppm sakaroz içerir. Diğer bir ifadeyle eğer 100 gram keçiboyunuzu tüketilirse yaklaşık 8,5 g fruktoz, 9,5 g glikoz ve 21,5 g sakarozu vücudumuza almış oluruz. Bu kürü uzun müddet uygulayanların göz ardı etmemeleri

gereken bir nokta da, bir miktar kilo aldırmasıdır. Değerli okuyucu, aşağıdaki uygulama şekillerinden herhangi birine göre keçiyoynuzu kürünü uygulamaya karar verirsiniz ya da keçiyoynuzunu çiğneyerek tüketirseniz kan şekerinizin yükselmeyeceğini biliniz.

Şeker hastalarının birçoğu keçiyoynuzunun kan şekerlerini yükselteceğini düşünürler, hâlbuki bu yanlış bir düşüncedir. Kan şekerini yükselten keçiyoynuzunun pekmezidir. Bu nedenle şeker hastalarının keçiyoynuzu pekmezini tüketirken dikkatli olmaları ve hekimlerine danışmaları gerekir. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum, aşağıda belirtmiş olduğum uygulama şekillerine göre haşlanmış keçiyoynuzu suyu şeker hastalarının kan şekerini yükseltmemektedir.

Çok sık karşılaştığım bir soru da şudur: *“Keçiyoynuzu 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, keçiyoynuzunun aynı zamanda şeker dengeleyici etkin maddelere sahip olmasında yatmaktadır. Keçiyoynuzu pekmezi hazırlanırken şeker dengeleyici etkin maddeler büyük bir oranda yok olduğundan pekmez kan şekerini yükseltmektedir. Birçok kimse, pekmezinde de aynı şifa gücü vardır diyerek keçiyoynuzu kürlerini pekmeziyle yapmaktadırlar. Bu düşünce doğru değildir. Keçiyoynuzu pekmezi belirtmiş olduğum rahatsızlıklara karşı en fazla %20 oranında etkilidir.

Yeri gelmişken önemli bir noktayı açıklamakta fayda görüyorum. Keçiyoynuzunu kesinlikle on dakikadan fazla haşlamayınız. On dakikanın üzerindeki haşlama süresinde kan şekerini yükseltme riski başlamaktadır. Aşağıda vermiş olduğum uygulama şekillerinde haşlama süreleri, uygulanacak olan küre göre üç ile sekiz dakika arasında değişmektedir. Dikkat edilecek olursa, keçiyoynuzuyla ilgili olarak belirtmiş olduğum hiçbir kürde sekiz dakikanın üzerinde haşlama süresi yoktur.

İyi huylu prostat büyümesi (benigne prostate hyperplazy) şikâyeti olanların zaman zaman keçiyoynuzunu çiğ olarak tüketmeleri çok faydalıdır. Çünkü keçiyoynuzu, iyi huylu prostat büyümesine neden olduğu bilinen **5-alpha-reductase enziminin** aktivitesini düşüren (inhibe eden) beş tane etkin maddeye sahiptir. 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 en önemlileri idrar yapma zorluğu, idrar kesesini tam boşaltamama, sık sık idrara çıkma isteği, geceleri birden fazla idrara kalkma ve idrarın çatallanma veya fiskeye şeklinde gelmesidir.

Değerli okuyucu, kitapta belirtilen tüm uygulamaları size önerildiği şekilde hazırlayınız ve uygulayınız. Uygulama sürelerine ve miktarlarına uyunuz. Tabiat ana bir denge, nizam ve kural üzerine kuruludur ve belirli kurallara göre çalışmaktadır. İnsan da tabiat ananın bir parçası olduğuna göre insan vücudu da aynı şekilde belirli

dengeler çerçevesinde çalışmaktadır. Örneğin, demir. 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 vitamin haplarını fazla fazla kullanırlar. Çünkü fazlasının insan vücuduna zarar vermediğini zannederler. Unutmayınız ki, vitaminlerin eksikliği sağlığımız açısından hayati önem taşıırken, fazlası da vücudumuza zarar verir. Aynı şekilde size önerilen bitkileri de belirttikleri şekilde kullanmak gerekir. Daha çabuk sağlığımı 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 öğütülme (un haline getirme) esnasında havayla temas eden bir ok etkin madde oksitlenerek veya havanın oksijeniyle reaksiyona girerek tedavi edici özelliğini kaybetmektedir. Keçiboynuzu pekmezinin de aynı derecede etkili olabilmesi için üretimi esnasında uygulanması gerekli bazı kurallar vardır. Bu kurallar yerine getirildiği ve önlemler alındığı takdirde keçiboynuzu pekmezi de aynı amaçla kullanılabilir hale getirilebilir. 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 onun tabii halini kullanmak gerekir. Aktarlarda bu amaçla tabii haldeki keçiboynuzunu bulmak mümkündür. Hem daha ucuz hem de 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 ishale** bu durumda çiğ olarak tüketilmesi gerekir. Söz kabızlıktan açılmışken, 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. Ilımlıya bırakınız. Ilık olarak suyunu içiniz. Arzu edilirse pişmiş ayva parçalarını da tüketebilirsiniz. Hem çiğnemesi kolaydır, hem bağırsak florasını düzenleyicidir, hem de sindirime yardımcıdır. Bu amaçla halk arasında “*ekmek ayvası*” olarak bilinen cinsini kullanmayınız. Bu özellik sert ayvada vardır.

Akciğer Kanseri ve Keçiboynuzu

Değerli okuyucu, akciğer kanseri hastalarında radyoterapiye bağlı fibroz doku oluşabilmektedir. Fibrotik dokunun oluşması neticesinde ödem oluşabilmekte ve bu durum hastanın yaşam kalitesini oldukça zorlaştırmaktadır. Fibroz doku oluşumu aynı zamanda öksürüğü de tetikleyerek hastanın şiddetli öksürük krizleri yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca, fibroz dokunun olduğu bölgede sekresyon (vücut sıvısının salgılanması) artışı olduğundan öksürükle beraber sarı renkli sekret sıvı da dışarı atılmaktadır.

Genel olarak, akciğerde oluşan ödemi uzaklaştırmada keçiboynuzu kürü mükemmel bir yardımcıdır. Keçiboynuzu kürü akciğere yönelik olarak ödemi uzaklaştırmada spesifiktir. Adeta, akciğer ödemi 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 gözleyerek anlar.

Keçiboynuzu Tüketerek Zayıflama ve Sağlıklı Beslenme

Öğünlerden bir saat önce çiğ olarak tüketeceğiniz iki-üç tane keçiboynuzunun sizi nasıl uzun müddet tok tuttuğunu hayretle gözleyebilirsiniz. Olgun keçiboynuzunu çiğ olarak tüketmek gerekir ve de uzun uzun ağızda çiğnenmesine 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 midenin vazifesine büyük oranda katkıda bulunur. 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. Besinlerin içerdiği yağ, şeker ve proteinler vücudumuz tarafından emilemezler. Emilebilmeleri için mutlaka önceden vücudumuz tarafından üretilen enzimler yardımıyla kimyasal olarak parçalanarak emilebilir hale dönüştürülmeleri gerekir. Sindirim sistemimizde en az yirmibeş tane birbirinden farklı kimyasal parçalayıcı enzim bulunmaktadır. Ağız salyasında, midede ve bağırsaklarda besinlerin içerdiği şekeri, yağı ve proteinleri kimyasal olarak parçalayan ve emilebilir hale getiren yani vücudumuz tarafından kullanılabilir şekere, yağa ve proteine dönüştüren enzimler bulunur. Bu enzimler üç ana grupta toplanır.

Proteinleri parçalayan enzimlere
Yağları parçalayan enzimlere
Şekeri parçalayan enzimlere

PROTEAZ
LİPAZ
AMYLAZ

denir. Yemekten bir saat önce çiğneyerek tüketilen iki-üç adet keçiboynuzu, lipaz ve amylaz enzimlerini frenleme (inhibe etme) özelliğine sahiptir. Harnup, bu enzimlerin

aktivitesini düşürür. Bu sayede, besinlerin içerdiği yağ ve şeker çok daha az oranda parçalanırlar. Parçalanmayan yağ ve şeker vücudumuz tarafından kullanılamayacağı (emilemeyeceği) için dışkıyla dışarı 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 yağ, şeker ve proteine dönüştürülmeleri gerekir.

Zayıflamak isteyenler şekere karşı ölçülü olmak zorundadırlar. Eğer şeker veya tatlı tüketimine karşı iştahınız varsa, hiç çekinmeden altı-yedi tane keçiyoynuzu tüketebilirsiniz. Keçiyoynuzu tüketimi tatlıya karşı olan iştahınızı giderirken, size kilo da aldirmayacaktır. Bu arada ne kolesterolünüz ne de kan şekeriniz yükselmeyecektir. Şeker hastaları çekinmeden keçiyoynuzu tüketebilirler. Olgunlaşmış keçiyoynuzu (kahverengi-siyah) çiğ olarak tüketilmelidir. Çiğ olarak tüketilen keçiyoynuzu kan şekerini yükseltmez. Şeker hastaları da çekinmeden günde 5-6 adet keçiyoynuzunu çiğ olarak tüketebilirler. **Bu kural keçiyoynuzunun pekmezi için kesinlikle geçerli değildir.**

Kür 1: Genel nefes darlığı, alerjik nefes darlığı ve soğuk alerjisine karşı

Orta büyüklükteki keçiyoynuzundan altı-yedi tanesini önce soğuk su altında yıkayınız. Daha sonra bunları küçük küçük (3-4 cm uzunluğunda) kırarak, kaynamakta olan yarım litreye yakın klorsuz suyun içine atınız. Kısık ateşte yedi-sekiz dakika ağız kapalı olarak kaynatınız. Soğuduktan sonra süzerek suyunu cam şişeye doldurunuz.

Her gün sabah kahvaltısı arasında ve akşam yemeğinden önce bir çay bardağı içilir. Yaklaşık yarım litre olarak hazırladığınız keçiyoynuzu 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 onbeş gün devam ediniz. Onbeş günlük kürü uygularken bir çay bardağı içerisine bir küçük çay kaşığı bal ilave edip karıştırınız, sabah kahvaltınız arasında ve akşam yemeğinden önce birer çay bardağı içiniz. Keçiyoynuzu kürünü uygularken sabah kahvaltınızda ayrıca bal tüketmeyiniz. İleri dönemlerde şikâyetin tekrar etmesine bağlı olarak birkaç kez tekrarlanabilir.

Dikkat

Sadece bu küre özel olarak beş ile oniki yaş arasındaki çocuklarda nefes darlığı veya alerjiye bağlı nefes darlığı söz konusuysa, bu takdirde Kür 1'e göre hazırlanıp sadece bir çay bardağı sabah kahvaltısı arasında içilecektir. Akşam yemeklerinde içilmeyecektir.

Dikkat

Bu kürü uygularken kahvaltıda ayrıca bal tüketmeyiniz. Daha güçlü olur diye bir çay kaşığından daha fazla bal ilave etmeyiniz.

Kür 2: Akciğer kanserini önleyici

Kür 1'den en önemli farkı ve dikkat edilmesi gereken noktası kaynama süresidir. Soğuk su altında altı-yedi adet keçiboynuzunu yıkadıktan sonra 600-650 ml (yarım litreden biraz fazla) kaynamakta olan klorsuz 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 temiz bir kaba suyunu alınız. Her gün taze hazırlanmalıdır. Her ay arka arkaya dört gün sabah ve akşam birer çay bardağı içiniz.

Kür 3: Hareketli sperm sayısını ve kalitesini artırıcı ve erkeklerdeki iktidarsızlığa karşı

Kaynamakta olan yaklaşık yarım litre klorsuz 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. Her gün taze hazırlanmalıdır. 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: Akciğer ödemeine karşı

Kaynamakta olan yaklaşık yarım litre klorsuz 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 onbeş dakika dinlendiriniz. Dinlenme süresi tamamlandıktan sonra kaşıkla keçiboynuzu parçalarını çıkartınız. Soğuduktan sonra üçte birini sabah aç karnına, üçte birini öğlen aç karnına, son kalan üçte birini de akşam yatağa giderken içiniz. Her gün taze hazırlanmalıdır. Bu uygulamaya bir hafta boyunca her gün devam ediniz. İkinci haftadan itibaren haftada dört gün ödem tamamen bitene kadar uygulamaya devam ediniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Taze Beyaz Üzüm

Latince : Vitis vinifera L.

İngilizce : Grape

Almanca : Weintrauben

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, bilinen tüm meyveler içerisinde en geniş spektrumlu antioksidandır. Hiç bir meyvede, üzümde olduğu kadar kimyası birbirinden farklı antioksidan özellikli madde yoktur. Kısaca, taze beyaz üzüm bilinen tüm meyveler içerisindeki en güçlü antioksidandır ve en az onbeş tane antioksidan özellikli etkin madde içerir. Taze beyaz üzümün geniş spektrumlu antioksidan olması, **pro-oksidan, NO-Scavenger, antiperoksidan, peroxyinitrite-Scavenger** özellikli etkin maddeleri aynı anda içermesinden kaynaklanır. Bu özellik ağırlıklı olarak sadece taze beyaz üzümde bulunmaktadır. Eğer gerçekten beyaz üzümün tüm bu özelliklerinden faydalanmak istiyorsanız, onu tüketirken ölçülü olmak zorundasınız. Günde yarım kiloyu kesinlikle geçmemeniz gerekir. Bu ölçünün üzerine çıkmadığınız takdirde, onun tüm şifa veren özelliklerinden azami derecede (maksimum) istifade ediyorsunuz demektir. En doğru tüketim şekli, öğleden sonraları en fazla 250-300 gram taze beyaz üzümü bir defada tüketmektir.

Yoğun bir çalışma temposu içerisinde ve stres altındaysanız, öğleden sonraları tüketeceğiniz yarım salkım üzümün (yaklaşık 250-300 gram) en geç yarım saat sonra sizi nasıl rahatlattığını, stresinizin nasıl kaybolduğunu, yorgunluğunuzun adeta buharlaşıp gibi üzerinizden nasıl kalktığını ve dinlendiğinizi hayretle hissedeceksiniz. Tüm bunlara ilave olarak kendinizi daha dinç ve daha enerjik hissetmeye başlayacaksınız. Daha etkili olur düşüncesiyle, yukarıda belirttiğim ölçünün üzerine çıkmayınız. Ancak şeker hastalarının bu konuda hekimlerine danışmadan uygulamaya geçmemeleri gerekir. Eğer **kronik yorgunluktan şikâyet ediyorsanız** haftada bir kaç defa tüketeceğiniz bir bardak taze beyaz üzüm suyu bu yorgunluğunuzun ortadan kalkmasında büyük bir destek olacaktır.

Taze beyaz üzümün **sedative** (sakinleştirici) özelliği içerdiği dokuz tane birbirinden farklı maddeden kaynaklanmaktadır. Bunlar arasında **nerol, gaba, benzyl-alcohol** ve **alpha-terpineol** en önemlileridir. Gaba aynı zamanda tranquiler, sedative, hypotensive (tansiyon düşürücü) ve antistress özelliklidir. Üzümde bulunan **gaba** maddesinin tansiyon düşürücü özelliği de varmış düşüncesine kapılıp, üzümü bir tansiyon düşürücü ilaç olarak düşünmek yanlıştır.

Taze beyaz üzüm ve taze siyah üzümü tüketirken ölçülü olması gereken iki grup vardır. Bunlardan birincisi ilk dört ayını tamamlamamış hamile bayanlardır. İkinci gruptaysa hekimleri tarafından **“karaciğer yağlanması”** teşhisi konulmuş kişiler yer almaktadır. Hamile bayanların taze üzüm tüketimlerinde ölçülü olmalarını gerektiren neden taze üzümün içerdiği **ellagik asittir**. Bu asit, **abortifacient** (düşük yaptırma) özelliğine sahiptir. İkinci bir nedeni de yine taze üzüm çeşitlerinin içerdiği **diethyl-amin** maddesinden kaynaklanır. Diethyl-amin **teratogenic** bir maddedir, yani bir embriyo yada fetusun gelişimini engelleyebilecek ve bozabilecek niteliktedir.

Karaciğer yağlanması teşhisi konulmuş olan hastaların da taze üzüm türlerinin tüketiminde ölçülü olmaları gerekir. Çünkü taze üzümün içerdiği **betaine** maddesinin **lipotropic** (karaciğer yağlanmasına neden olan) özelliği vardır. Buradan hamile bayanların ve karaciğer yağlanması olanların kesinlikle taze üzüm yememeleri 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 özelliğini destekleyen kimyası birbirinden farklı en az oniki tane **vasodilatif** (damar genişletici) etkin madde içermesinden kaynaklanır. Damarların genişlemesiyle tansiyonunuzda da hafif bir düşme gözlenirken, genişleyen damarlarda kan daha rahat akar ve bundan dolayı da rahatlama doğal bir sonuçtur. Vasodilatif özelliği olan bu maddelerden bazıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo: Vasodilative (Damar Genişletici) Özelliği Olan Etkin Maddeler

Myricetin	Luteolin
Arginine	Kaempferol
Alpha-linolenic acid	Ferulic acid
Anthocyanins	

Değerli okuyucu, yeri gelmişken tekrar belirtmekte fayda görüyorum. Yukarıdaki tabloda taze üzümde bulunan vasodilatif özelliği olan etkin maddeleri görüyorsunuz. Bu etkin maddelerin her birinin işlevlerini artıran ayrı ayrı medyatörler vardır. Bundan dolayı hiç bir bitkiyi içerdiği etkin maddelerinden dolayı değerlendirmeyiniz. O bitkiyi ve içindeki tüm etkin ve etkin olmayan maddelerini 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 antioksidan maddedir. Vücudumuzda oluşan biyokimyasal reaksiyonlar esnasında serbest radikal adı verilen, çok hızlı reaksiyona girerek özellikle hücre zarına veya hücre içindeki DNA ya zarar veren (mutasyon) maddeler oluşmaktadır.

İşte, hücreye zarar verebilen bu serbest radikallerin zararsız hale getirilmesinde etkin rol oynayan maddelere antioksidan madde veya kısaca antioksidan denir. **Taze**

beyaz üzüm bilinen tüm meyveler ve sebzeler içerisinde en güçlü antioksidan özellikli olanıdır. Unutmayınız, her sebze ve her meyvede birkaç değişik antioksidan madde bulunmaktadır. Ancak, taze beyaz üzümle bu konuda hiç bir meyve veya sebze kıyaslanamaz. Taze beyaz üzümü mevsiminde ve günde bir salkımdan (200-250 gram) fazla olmamak kaydıyla tüketirseniz, o zaman onun 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 tabii antioksidanlar üretmektedir.

Sağlıklı beslenmenin önemli kurallarından bir tanesi de yemeğin üzerine hemen tatlı veya meyvenin yenmemesidir. Yenilecekse, öğünlerden en az iki saat sonra yenilmesi gerekir. Ancak, taze üzüm bu kuralı bozar. Yemeğinizi yedikten sonra üzerine taze beyaz üzüm yiyebilirsiniz. Çünkü taze üzümün içerdiği bir asit türü, gerçek bir salya artırıcıdır (**sialogogue**). Siz taze üzümünüzü çiğnerken öylesine fazla salya salgılaması olur ki, üzümünüzü yiyip bitirdikten sonra dahi bir müddet daha salya salgılandığından yutkunmaya devam edersiniz.

İşte bu, ağızdaki salyada bulunan **pityalin** enzimidir (alpha-amilaz)ve sindirimi kolaylaştırarak hızlandıran önemli bir enzimdir. “*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 çok daha kolaylaşır.

Kendi kendinize şu deneyi yapabilirsiniz. Bir gün boyunca acele etmeden tüm öğünlerinizde yemeklerinizi ve meyvelerinizi daha çok çiğnedikten sonra yutunuz. Bunu uyguladığınız günde 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 rahatlığı yaşamanız, sizi sofrada daha uzun oturarak doğru çiğneme alışkanlığını kazandırabilir ve yemeğinizi daha keyifli yemenizi sağlar. Bunu birkaç gün uygularsanız daha hızlı bir şekilde alışkanlık kazanabilirsiniz. Özellikle çocuklarınızla beraber sofraya oturduğunuzda bunu mutlaka izah ederek onlara örnek olunuz. Sizin örnekleriniz onların gelecekteki alışkanlıklarını oluşturmaktadır. Memleketimizin sağlıklı nesillere ihtiyacı olduğunu unutmayınız.

Bazen keşke Mustafa Kemal Atatürk bir on yıl daha fazla yaşayabilseydi diyorum. Çünkü o dönemde kerevizin siroz hastalığına karşı olumlu etkisinin olduğu bilinmiyordu.

Değerli okuyucu, unutmayınız ki, tüm zenginliğiniz, önünüzdeki yemeği sağlık ve huzur içinde yiyebildiğiniz kadardır.

OPC

Fransa, doymuş yağ oranı tüketiminin en fazla olduğu Avrupa ülkesidir. Fransız peynir çeşitleri yüksek oranda doymuş yağ içerirler. Doymuş yağlar sağlıklı ve dengeli beslenmede arzu edilmeyen yağlar sınıfındadır. Özellikle kalp-damar rahatsızlıklarının ortaya çıkmasında tıbbın suçladığı bu tür yağlardır. Kalp damarlarının içten yağ bağlayarak giderek daralmasında ve ileri aşamalarda da tamamen tıkanmasında etken olan yüksek doymuş yağlardır. 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 doymuş yağla beslenmelerine rağmen, düşük orandaki kalp-damar hastalıklarının sebebi son yıllarda araştırma konusu olmuştur. Bu konuda çalışan birçok bilim adamı **OPC**'nin önemli bir rol oynadığı fikrinde birleşmişlerdir. OPC üzüm, üzüm çekirdeği ve şarapta bulunmaktadır. Nedir OPC? OPC (**Oligomeric Proantho Cyanidin**) üzüm çekirdeğinde bulunan çok güçlü bir antioksidan maddedir. OPC'nin en önemli özelliği kan yağının ve kolesterolün oksitlenmesini önlemeye çalışmasıdır. Kısaca, OPC kan yağının ve kolesterolün serbest radikaller tarafından oksitlenmesine engel olmakta (antioksidan) ve bu sayede kalp damarlarında yağ birikimine engel olabilmektedir. Fransa'da üzüm çekirdeği ve çam ağacı kabuklarının karışımından elde edilen OPC zayıf kan damarlarının tedavisi için onaylanmış bitkisel bir ilaçtır.

OPC üzerine yazmama neden olan birinci sebep, 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-kompleksinin öylesine güçlü antioksidan özelliği vardır ki bugüne kadar araştırılmış ve incelenmiş hiçbir meyvede ve çekirdeklerinde 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. Bu 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 bağlamasında da önleyici gücü mevcuttur.

Yukarıda üzümün özelliklerini belirtirken organları ve kanı arındırdığını belirtmiştim. Arındırma kavramından neyi anlatmak istediğimi kısaca açıklamak istiyorum. Aldığımız besinler değişik ağır metaller içermektedirler. Her ne kadar bu ağır metaller içtiğimiz sulara veya aldığımız besinlerde eser miktarlarda bulunuyorsa da özellikle karaciğer, akciğer, böbrekler ve yağ dokularında zaman içerisinde birikmekte ve sağlığımızı olumsuz yönde etkileyerek bazı rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etken olmaktadırlar. İnsan sağlığını önemli ölçüde olumsuz etkileyen ağır metallerin başında kurşun, kadmiyum, cıva ve nikel gelmektedir. Vücudumuzda zaman içerisinde birikebilen bu ağır metaller birer toksindir. Ağır metal emisyonlarının

başlıca kaynakları kâğıt, petrokimya, gübre, petrol rafinerileri, çelik, cam, çimento, tekstil ve deri sanayidir. Ayrıca araçların egzoz gazlarında da ağır metaller bulunmaktadır. Soluduğumuz havadan içtiğimiz suya, tükettiğimiz balıktan yediğimiz sebze ve meyveye kadar hemen hemen herşeyin içinde bu ağır metaller mevcuttur. Bu durum sanayileşmenin ve teknoloji kullanımının doğal bir sonucudur.

Bu sanayi kollarında çalışan ve çevresinde yaşayan kişilerle, büyük kentlerde yoğun araç trafiği içinde hayatlarını geçiren kişilerin maruz kaldıkları ağır metal emisyonuna karşı vücutlarını arındırmak için üzüm en güzel çaredir. Üzüm bilinen tüm meyveler içindeki en güçlü metal-chelator özellikli meyvedir. Yani vücudumuzun değişik organ ve dokularında biriken ağır metallerin dışarı atılmasını sağlar. Vücudumuzun bu ağır metallerden temizlenmesine “arındırma” diyoruz. Arındırma sadece ağır metallerin uzaklaştırılması anlamına gelmez. Tükettiğimiz besinlerin birçoğu organik yapılı toksinler de (zehir) içermektedir. Organik yapılı toksinlerin uzaklaştırılmasında üzümün bir etkisi yoktur. Organik yapılı toksinlere verilecek bir örnek, zirai ilaçların sebze ve meyveler üzerindeki kalıntılarının vücuda alınması örneğidir. Çünkü tarımda kullanılan zirai ilaçlar organik toksinlerdir. Ağır metaller ise inorganik toksinlerdir. Organik yapılı bu toksinlerin uzaklaştırılmasında da en güçlü sebze beyaz lahanadır. Bu konuda ilgili bölüme bakınız.

Kalp Ritmi Bozukluğu ve Taze Beyaz Üzüm

Taze beyaz üzüm kürünün **kalpteki ritim bozukluğuna karşı önleyici ve tedavi edici** gücü bulunmaz bir özelliktir. Kalbinde **arithmi, extrasistol** şikâyeti olanların günde 200-250 gram tüketecekleri taze beyaz üzüm bir mucizedir diyebilirim. Taze beyaz üzümü kür olarak uygulayarak bu şikâyetlerinden kısa zamanda kurtulmuş 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 size önerilmiş olan ölçünün üzerine çıkmayınız.

Reservatrol

Reservatrol, taze beyaz üzümün kabuklarında bol miktarda bulunan çok önemli bir etkin maddedir. Kötü huylu kolesteorol (LDL) seviyesini düşüren, damar sertliğini önleyen ve antioksidan özellikli etkin bir maddedir. Reservatrol, son yıllarda üzerinde çok sayıda araştırmanın yapıldığı bir maddedir. Yakın gelecekte bu etkin maddenin yepyeni yönleri ortaya konacaktır.

Dikkat

Eğer vücudunuzun herhangi bir yerinde zor kapanan veya henüz kapanmamış bir yaranız varsa üzüm, üzüm çekirdeği ve ceviz tüketiminden yara kapanana kadar kesinlikle uzak durunuz. Üzüm ve ceviz tüketimi yaraların kapanmasını geciktirir, hatta yarayı azdırma gücü vardır.

Dikkat

Kanda uzun süreli iltihap bulunması önemli ve ağır sonuçları olabilecek sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, kalp romatizmasına neden olabilir. Taze beyaz üzümün, özellikle kalp kapakçıklarına enfeksiyonun yerleşmesini engelleme gücü vardır. Ayrıca, bademcik enfeksiyonuna bağlı faranjitin (tonsillofarenjit) 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 kırmızıturp veya taze beyaz üzüm tüketmenin kandaki enfeksiyonun organlara zarar vermesini ve yerleşmesini önleyici gücü bir mucizedir diyebilirim.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Yulaf Samanı

Latince	: 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 karşı

Halk arasında **ala** olarak bilinen derideki beyazlanmaya tıp dilinde **vitiligo** denilmektedir. Henüz sebebinin ne olduğu bilinmemektedir. Bazı bilim adamları sebebinin kalıtsal olabileceğini veya otoimmün sistemin 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 beyazlanmanın 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 kullanmaları önemli bir önleyici destek oluşturmaktadır. Mısır ununun vitiligo üzerinde hem önleyici hem de yayılmasını durdurucu rolü vardır. Vitiligo şikâyeti olanların kahve tüketiminde de ölçülü olmaları şarttır.

Vitiligonun hemen hemen her insanda görüntüsü aynıysa da aslında çok farklı çeşitleri vardır. Deri hastalıklarının birçoğunun temelinde sağlıklı 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 okuyacaksınız. Yılda bir-iki defa karaciğeri arındırma kürü uygulayarak, karaciğere bağlı deri hastalıklarına ve vitiligoya karşı vücudunuza direnç kazandırmış

olursunuz. Karaciğerin arındırılması tüm vücudun genel sağlığı bakımından da çok çok faydalıdır.

Bronşit ve Bronşite Bağlı Nefes Darlığı

Bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı şikâyetlerinde yulaf samanının gücü tabiat ananın insana bir lütfudur diyebilirim. Çoğu zaman yulaf samanını bulmak zor olmaktadır. Bundan dolayı buğday veya arpa samanıyla aynı sonucu almak mümkün mü diye sorular sorulmaktadır. Ne yazık ki, yulaf samanının yerini bilinen hiçbir saman dolduramaz. 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** (kanseri önleyici) özelliklere de sahiptir. Scopoletin bütünü 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 ve hem de kerevizde yeterli miktarda bulunmaktadır. Ancak, hiçbirinde yulaf samanındaki kadar fonksiyonel ve de etkin değildir. Bunun sebebiyse yulaf samanında bulunan işlev artırıcı maddelerin (functional mediator group) ne havuçta, ne kerevizde ve ne de yeşil dolmalık biberde bulunmamasıdır.

Yulaf samanının bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı şikâyetlerinde nasıl kullanılacağı aşağıda izah edilmiştir. Yulaf samanında bulunan diğer bazı önemli etkin maddeleri aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

Tablo: Yulaf Samanında Bulunan Bazı Önemli Aktif Maddeler

Etkin maddeler	Etkin maddeler
Acotik asit	Malonik asit
Aegilopsin	Pantothenik asit
Avenalumin-I	Putrescine
Avenarin	Quercetin
Beta-sitosterol	Secalose
Choline	Spermidine
Isorientin	Tricine
Isovitexin	Vanillik asit
Malik asit	Vitexin-O-glucosid

Değerli okuyucu, zaman zaman geçmiş yıllarda araştırmış olduğum bitkilere geri döner tekrar tekrar incelerim. Bu durum, bana bir taraftan o bitkiyle ilgili hatıralarımı tazeleme, diğer taraftan da zaman içerisinde kazanmış olduğum bilgi birikimi ve deneyimlerle veri-bankamdaki (data-bank) sonuçları tekrar değerlendirme olanağını

sağlamaktadır. Yine böyle bir çalışmamda gözlemlediğime göre yulaf samanı yaprakları **spermidine** ve **spermine** adı verilen iki önemli **antioksidan** madde içermektedir. Yapraklarında zengin olarak bulunan **methionine** etkin maddesi aynı şekilde güçlü bir antioksidandır.

Yulaf Samanı Demir, Potasyum ve Fosfor Deposudur

Yulaf samanı yapraklarında bulunan demir ve potasyum başka hiçbir tahıl grubunun yapraklarında böylesine zengin değildir. Bu yapraklar adeta potasyum ve demir deposudur. Şüphesiz ki, içerdiği potasyum ve demir yetiştği bölgenin iklim şartlarına ve toprağın kimyasına bağlı olarak değişkenlik gösterecektir. Yulaf samanı yaprakları en az 100 ppm ile 1200 ppm arasında değişen demir içermektedir. Potasyum içinse 1.600 ppm ile 80.000 ppm arasında değişkenlik gösterebilmektedir.

Anemi ve kalpte ritim bozukluğu şikâyeti olanlar için yulaf samanı kürü mükemmel bir destekleyicidir. Yulaf samanı bitkisinin içerdiği demir ve potasyumdan faydalanabilmek için yapraklarının toplanır toplanmaz belli bir sıcaklıkta hemen ısıtılmalı 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 uygulayacağınız kürüyle Alzheimer'e karşı korunabilirsiniz. Alzheimer'in birinci ve ikinci evresinde olanlar için de mükemmel bir geciktirici ve yavaşlatıcıdır. Yeri gelmişken hemen belirtmekte fayda görüyorum. Alzheimer'e karşı yapılacak havuç kürüyle aynı zamanda uygulanmaması gerekir. Yulaf samanı kürüyle havuç kürü arasında en az onbeş günlük geçiş dönemi olmasına dikkat etmek gerekir. Kısaca, eğer havuç kürü uygulanıyorsa bu kür tamamlandıktan onbeş 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 aşağıda 3 numaralı kürde açıklanmıştır.

Kür 1: Ala (vitiligo) hastalığına karşı

Üç tatlı kaşığı (yaklaşık 15 gram) yulaf samanını kaynamakta olan bir litre klorsuz suyun içine atınız. Ağız kapalı olarak kısık ateşte üç dakika kaynatınız. Ilıdıktan sonra süzünüz. Lekelerin olduğu bölgeye en az beş dakika etki ettiriniz (üzerinde bekletiniz) (pamuk kullanabilirsiniz). Etki ettirdikten sonra parmak uçlarınızla lekelerin olduğu bölgeleri hafif hafif bastırmadan yarım dakika ovuşturunuz. Daha sonra tekrar beş dakika etki ettiriniz. Beş dakikalık etki ettirme 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 yumuşatmanız daha etkili olur. Kesinlikle kullanılmış olan yulaf samanı suyunu ertesi ve daha sonraki günler için kullanmayınız. Her defasında taze olarak hazırlanması ve kullanılması gerekir. Yulaf samanı suyunu hazırladıktan, süzdükten ve ılıdıktan hemen sonra uygulayınız. Yulaf samanı suyunu bir kaba alıp ellerinizi de beş dakika içine daldırabilirsiniz. Hazırlanan yulaf samanı suyunun, üzerinden on saat geçtikten sonra haricen veya dâhili olarak hiçbir şekilde kullanılmaması gerekir.

Kür 2: Bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığına karşı

Bir çay kaşığı (yaklaşık beş gram) yulaf samanını kaynamakta olan bir su bardağı klorsuz suya atınız. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte beş dakika kaynatınız. Soğuduktan sonra süzünüz. Üç hafta boyunca haftada iki çay bardağı içilir. Üç haftadan sonra şikâyetin seyrine göre devam edilir. Yulaf samanı suyunu her içim için taze hazırlamak şarttır. Kesinlikle on saatten fazla beklemiş yulaf samanı suyunu haricen veya dâhili olarak kullanmayınız.

Kür 3: Alzheimer, KOAH ve anemiye karşı

Bir su bardağı (150- 200 ml) klorsuz su önce kaynatılır. Kaynamaya başladıktan sonra bir tatlı kaşığı yulaf samanı ilave edilir ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak yedi dakika kaynatılır. Yedinci dakika dolar dolmaz bekletmeden (sıcakken) süzülür. Ilıyınca yudum yudum içilir. Bir ay boyunca gün aşırı (gün atlayarak) sabah, öğle veya akşam yemeklerinden iki saat sonra yudum yudum içilir. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir. Bir ayda toplam onbeş kez içilmiş olacaktır. Bir aydan sonra onbeş gün ara verilir ve aynı şekilde bir kez daha tekrar edilir. Şikâyetlerin seyrine göre kür aynı şekilde dönem dönem tekrarlanabilir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Mercimek

Latince	: Lens culinaris
İngilizce	: Lentil
Almanca	: Linse
Özellikleri	: Kolesterol düşürücü • radyoterapi ve kemoterapi sonrası • trombozite 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 mercimekte** vardır. Mercimek aynı zamanda mükemmel bir protein deposudur. Etin yerini en iyi dolduran bakliyatlardan biridir.

Yağsız yeşil mercimek çorbası kürü, en az enginar kadar kolesterolü 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 bir hekime gidiniz.

Beslenmeye bağlı olarak kolesterol yüksekliği varsa bu takdirde haftada birkaç defa tüketeceğiniz yağsız yeşil mercimek, kolesterolünüzü kontrol altına almanıza önemli katkıda bulunabilecektir. Eğer genetik olarak hyperkolesterol söz konusuysa, bu takdirde bu kürün faydasının olmayacağını bilmesi gerekir. Genetik olarak kolesterol yüksekliği (hyperkolesterol) durumunda hekim kontrolünde ve yine 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 çok büyük faydalar vardır. Çünkü erken teşhis edilen kolesterol yüksekliği ileride yakalanma riski altındaki olduğunuz birçok hastalığın tedbirini almış olacaktır.

Kolesterol yüksekliğinin zaman içerisinde sebep olacağı hastalıklar genelde geri dönüşü olmayan kalıcı rahatsızlıklardır. **Unutmayınız ki, kalıcı rahatsızlıklar yaşam kalitenizi düşürür.**

Dikkat: Yüksek Kolesterol Şikâyeti 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 besinler üzerinden aldığımız kolesterol üzerinde herhangi bir düşürücü özelliğe sahip değildir. Bu nedenle kolesterol oranı yüksek olan besinlere ve şeker oranı yüksek olan tatlılara karşı mutlaka ölçülü olunması gerekir. Önerilen diyetle, 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 diyabet hastalığına (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 sıkça karşılaşılan bir durumdur. **Panzitopeni** demire bağlı kansızlık (anemi), trombozit ve lökosit sayısındaki düşüş olarak tanımlanır. Trombozit sayısındaki düşüş özellikle kemoterapi sonrası gözlenmektedir. Bu durumda olan hastalara haftada en az üç-dört kez çok az sıvı yağ ve az su kullanarak yapılmış yeşil mercimek çorbası tüketmelerini öneririm. Bu bir aylık mercimek kürü, platelerin (trombozit) normal seviyelerine gelmesinde mükemmel bir takviye oluşturacaktır. Bu kür anemiye karşı etkili değildir. Anemiye karşı kullanılacak olan kür, kereviz-ıspanak kürüdür. Bu kür için ilgili bölümü okuyunuz. (bakınız: Kereviz)

Yeşil mercimek çorbasına ek olarak uygulanacak 10 günlük lavanta kürü trombozit sayısını daha da hızlı bir şekilde yükseltecektir. Lavantanın hazırlama ve tüketim şekli, lavanta bölümünde hepatit hastalarının uyguladıkları kürdür.

Dikkat: Lavanta kürünü, tek başına trombozit (platalet) sayısını yükseltme amaçlı kullanmayınız. Ancak, mercimek kürü tek başına uygulanabilir.

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.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Arslanpençesi

Latince	: Leontice leontopetalum
İngilizce	: Rakaf
Almanca	: Löwentrapp
Özellikleri	: Meme-, lenfbezi-, rahim-, ve prostat kanserlerini önleyici • hormon dengeleyici • menopoz dönemi şikâyetlerine karşı • iyi huylu prostat büyümesini önleyici • düzensiz regl dönemleri ve PMS'ye 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 şikâyeti olan bayanlara 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 ağrılarım 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 gerektiğine inandım. 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 sistemiğim, migrene bağlı olabilecek hiçbir kapıyı açmama imkân 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 sistemiğim mi hata yapmıştım? İşin açıkçası sistemiğime toz konduramazdım. Yıllardır araştırdığım yüzlerce bitki kurmuş olduğum sistemiğime uyarken, bir tek arslanpençesi yüzünden onu değiştiremezdim. Benzer sistematik problemleriyle ısrırgan 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 sistemiğimin yeterli olmadığına karar vermiştim ki, sistemiğimi değiştireceğime onu daha da geliştirmem gerektiğine karar verdim ve bu konudaki çalışmama bir müddet ara verdim. Çünkü yapacak başka çok 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 uyumadığımı farkına vardım. Çok ender yaşadığım bir baş ağrısı başlamıştı. Bir ağrı kesici (analjesik) 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 kullanılması 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 baş ağrısının bir diğer ismi de vasküler yani damarsal baş ağrısıdır. Migrenli kişilerin büyük çoğunluğunda baş ağrısı 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 eder. **Migren** herhangi bir hastalığın belirtisi olabildiği gibi, belirli bir neden olmadan da görülebilir. İrsi 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 başlatabilirken 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. Baş ağrısına 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 meme CA olan ve opere edilmiş bir hastanın telefondaki heyecan dolu anlatımı ve yaşadıkları beni çok duygulandırdı. *“Sayın hocam ben sol göğsü alınmış meme kanseri bir bayanım. 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 konuda detaylı bir şekilde brokoli bölümünde bilgi verilmiştir.

Yeri geldikçe belirttiğim gibi, hiç bir şey sebepsiz yaratılmamıştır. Her şey bir sebep üzerine yaratılmıştır ve yaratılmış her şeyin de bir vazifesi ve 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 önleyicidir ve koruyucudur. Eğer, miyomlar küçük boyutlardaysa 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 irsi 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 kanserlerine yakalanma riski taşıyan gruplar vardır. Bu gruptakiler için arslanpençesi kürü bitkisel olarak en ideal çözümdür. Almanya Bonn Üniversitesi İnsan Genetiği Anabilim Dalı başkanı Prof. Peter Propping 19 Eylül 2001 tarihinde yaptığı açıklamada genetik riskin %10 olduğunu bildirmiştir. Yani, kanserin kalıtsal 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 kırbaş olarak da bilinmektedir. Birbirlerinden tamamen farklı bu iki bitkinin bir tanesi üzerinde uzun yıllar araştırma yaptığım *Leontice leontopetalum*, diğeri ise *Alchimilla vulgaris*dir. *Alchimilla vulgaris* bitkisi, bayanların düzensiz regl dönemlerine karşı kullanabilecekleri bir bitkidir. Aynı zamanda hormon dengeleyici özelliği de vardır. Ancak, diğer özellikleri 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 kendiniz toplarken kolayca ayırt edebilmeniz için, yapraklarının kenarlarına dikkat ediniz. Doğru olan *Leontice leontopatalum*dur. Her ikisinin de çiçekleri sarı renklidir. Ancak, benim bahsettiğim ve doğru olan

arslanpençesinin yapraklarının kenarları düzgündür. Diğerinin (Alchimilla vulgaris) yapraklarının kenarlarıysa ince testere dişlidir.

Arslanpençesi hemen hemen tüm Akdeniz Bölgesi 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 **hemafrodittir**. Yani, hem erkek hem de dişi organlarını aynı zamanda bulundurur. Bu bitkinin toksin (zehirli) ve de herhangi bir yan tesir özelliği olmadığından hiç çekinmeden kullanılabilir. Bütün bunlardan başka, alınan her hangi bir ilaçla da etkileşmesi söz konusu değildir.

Arslanpençesi çiçek açtıktan kısa bir zaman sonra toplanmalıdır. Gerek çiçeklerini gerekse de yapraklarını kısa zamanda dökmektedir. Çiçeklerini henüz açmamışsa toplanmamalıdır. Kökleri yumru şeklindedir. Bu yumrulara kesinlikle zarar verilmemelidir. Çünkü bir yıl sonra aynı yumrudan ürün alınabilmektedir. Yumrular genelde toprağın oldukça altındadırlar. Toprak yüzeyine yakın bir seviyeden makas veya bıçakla gövdesinden kesebilirsiniz. Gölgede, havadar bir ortamda (örneğin, balkonda) ve zemine serilecek temiz kuru bir bezin üzerinde kurutabilirsiniz. Kesinlikle naylon sergi kullanmayınız. Arslanpençesinin **kökleri hariç** yaprakları, yaprak sapları, gövdesi ve çiçekleri kullanılır. Kesinlikle köklerini kullanmayınız.

Bu bitkinin en önemli niteliği birden çok şifa verici özelliğinin 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 oluşma nedenlerinden biri de hormon dengesizliğidir. Meme kanserine karşı koruyucu ve önleyici olarak arslanpençesinin **hormon dengeleyici** gücü tabiat ananın insana sunduğu sonsuz nimetlerinden biridir. Gerek meme ve gerekse prostat kanserlerinin irsi (kalıtsal) olma riski mevcut 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 bayanlar** için bulunmaz bir imkândır. Özellikle menopoz döneminde stres, uykusuzluk, gerginlik, ruhsal sıkıntı, sinirlilik, ruhsal değişkenlik, isteksizlik, sıcak basması, sebepsiz korku ve terleme nöbetleri gibi şikâyetlerin ortadan kalkmasında arslanpençesi çayı çok büyük bir yardımcı ve destekleyicidir. Menopoz döneminde osteoporoz ve dolaşım bozuklukları gibi somatik şikâyetler de ortaya çıkabilmektedir. Menopoz dönemindeki tüm bu şikâyetlerin ortaya çıkış nedeninin arkasında yumurtalıkta üretilen östrojen hormon seviyesinin giderek azalması yatmaktadır. İşte, bu nedenle menopoz dönemindeki bayanlara östrojen hormonu tedavisi uygulanmaktadır. Östrojen hormon tedavisi uzun zaman uygulandığı takdirde, meme kanseri gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, bu konudaki uygulama kararını ancak, uzman bir hekim verebilir. Son yıllarda, her hangi 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 genç bayanın ağırlı, ruhsal sıkıntılı, depresif ve gerginlik içinde geçirdiği regl dönemleri için de arslanpençesi çayı bulunmaz bir yardımcıdır. Arslanpençesi kürünü uygulayanlar, kısa zamanda ne derece etkili olduğunu gözleyebilirler.

Erkeklerin orta yaşlarından sonra korkulu rüyalarından biri de **iyi huylu prostat büyümesidir (benigne prostate hypertrophy)**. İyi huylu prostat büyümesinin en önemli 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 cinsel isteksizliğin yavaş yavaş kendisini gösterebilmesi gibi problemler ortaya çıkar. Bütün bunlar prostat büyümesinin neden olduğu sonuçlardır. İşte, iyi huylu prostat büyümesini önleyebilmek ve sağlıklı bir biçimde prostat fonksiyonlarının çalışmasını sağlayabilmek için **arslanpençesi çayı** bulunmaz ve yeri doldurulamaz 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).

Tekrar vurgulamakta büyük fayda görüyorum; bir hastalığı önlemek, hastalığı tedavi etmekten çok daha kolaydır. Hastalık ortaya çıktıktan sonra çoğu zaman vücudumuzda önemli tahribatlar yapabilmekte, yatağa düşürebilmekte veya kalıcı bazı şikâyetlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sonuçta insanın yaşam kalitesi düşmektedir.

Bayanlar ve erkekler yaklaşık 35 yaşından sonra, yılda en az bir iki defa arslanpençesi kürünü uygulamaları halinde birçok hastalıktan korunmuş olurlar.

Erkeklerde **prostat bezinin sağlıklı bir şekilde çalışması** ve menopoz döneminde bulunan bayanların da menopoz dönemlerini sıkıntısız bir biçimde atlatabilmeleri için arslanpençesi çok önemli doğal bir yardımcıdır. Özellikle prostat ve meme kanserine yakalanmaktan çekinen kişiler arslanpençesi kürünü zaman zaman uyguladıkları takdirde çok büyük bir oranda bu riskten kendilerini 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 vücudumuzun bağışıklık sistemi (immün sistem) bu hücreleri yok etmektedir. Vücudumuzun bağışıklık sistemi herhangi bir nedenden dolayı zayıflarsa kanser hücrelerini denetlemekte yetersiz kalabilmektedir. Bu yetersizliğinden dolayı da kanser hücrelerinin sayılarının artmasına ve gelişmelerine engel olamaz duruma düşmektedir. Bu nedenle kansere bağışıklık sisteminin zayıflamasının yol açabileceği bir hastalık olarak da bakılabilir. Ancak, bağışıklık sisteminin zayıflaması durumunda ortaya çıkan hastalık bir tek kanser değildir. En genel anlamda şunu söyleyebiliriz. Bağışıklık sistemi zayıflamış olanlar her türlü hastalığa karşı tehlike içindedirler. Bundan dolayı bağışıklık sistemimizin güçlü olması gerekir. Bağışıklık sistemini en iyi güçlendiren sebzeler ve meyveler arasında brokoli, beyaz lahanaya, domates, kayısı, portakal ve taze beyaz üzüm bulunmaktadır. Bu durumda, bu sebze ve meyveleri doğru şekilde tüketmek de pek çok hastalıktan korunmamız anlamına gelmektedir.

Meme ve Prostat Kanserinde Çevre Faktörleri

Meme ve prostat kanserinde son 20 yıl içerisinde %100 artış olmuştur. Bilim adamlarının bu artışın nedeni üzerindeki ortak görüşleri çevre faktörlerinde birleşmektedir. Çevre faktörlerinde bu konudaki birinci sırayı zirai ilaçlar almaktadır. Almanya Resmi Sağlık Kuruluşları, 8 Kasım 2000' de toplanarak en az 200 tane zirai ilaç 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 katkısız değildir. Her biri 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 gerekse de meme kanserlerinin oluşmasında hormon dengesizliğinin rolü vardır. Hormon sistemi üzerinde olumsuz etkisi olan zirai ilaçlardan ve kimyasal maddelerden bazıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tarımda kullanılan zirai ilaçların olumsuz olarak etkilediği diğer bir faktör de erkeklerdeki sperm kalitesidir. Sanayileşmiş ülkelerde yaşayan erkeklerin genel olarak 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 tane

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 olan 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.

Tablo: Hormon Sistemini Olumsuz Etkileyen Bazı Zirai İlaçlar ve Kimyasal 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

Hamilelik dönemlerinde östrojen hormonu (**diethylstilbestrol = DES**) tedavisi gören anne adaylarının dünyaya getirdikleri erkek çocuklarının yetişkin dönemlerinde sperm kalitelerinin düşük olmaktadır. Yani, sperm sayıları normal değerlerin altında kalmaktadır.

Sperm sayıları düşük olan erkeklerin sperm sayılarını yükselten mükemmel bitkisel çözüm keçiboynuzudur. Keçiboynuzu hareketli sperm sayısını kısa zamanda yükseltme özelliğe sahiptir. Bu konuda detaylı bilgi için ilgili bölüme bakınız.

Arslanpençesinin kullanma şekli

Arslanpençesi kür olarak kullanılır. Başarı oranı çok yüksek olan bu bitkinin önerilen kullanma şekline göre tatbik edilmesi çok önemlidir. Size önerilmiş olan miktarların üzerine çıkmayınız. Demleme (çok hafif ateşte kaynatmak) sürelerine mutlaka özen gösteriniz.

Kür 1: Meme-, rahim-, lenf bezi- ve prostat kanserlerini önleyici

Kaynamakta olan bir su bardağı kloruz suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık dört-beş gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte sekiz dakika ağız kapalı olarak demlenir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Kesinlikle demleme süresi tamamlandıktan sonra bitki kabın içinde daha fazla bekletilmez, süzerek ayrılır. Bir ay boyunca bir gün arayla (gün aşırı) bir su bardağı içilir. Bir aydan sonra onbeş gün ara

verilir. Onbeş günlük aradan sonra altı ay boyunca haftada iki defa birer bardak içilir. Altı aydan sonra dönem dönem uygulanır. Her defasında taze hazırlanır.

Kür 2: Meme-, rahim-, lenf bezi- ve prostat kanserlerini tedavi edici veya yavaşlatıcı

Bu durumda hazırlanış şekli yukarıdaki gibi olup, sadece tüketim şekli farklıdır. Bir ay boyunca her gün bir su bardağı (150-200 ml) içilir. Bir aydan sonra bir hafta ara verilir. Bir hafta aradan sonra altı ay boyunca haftada dört gün bir bardak (yaklaşık 150-200 ml) içilir. Altıncı aydan sonra haftada bir veya iki defa içilir.

Kür 3: Menopoz dönemindeki bayanlar için

Bir numaralı kullanma şekli aynen uygulanır.

Kür 4: Bayanların regl dönemlerinin rahat geçmesi için

Bir numaralı kullanma şekli aynen uygulanır.

Kür 5: Bayanların kadınlık hormonlarını düzenleyici

Kaynamakta olan bir su bardağı klorsuz suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte ağzı kapalı olarak on dakika demlenir. Daha sonra soğumaya bırakılır ve süzülür. Demleme işlemi tamamlandıktan sonra mutlaka süzme işleminin yapılması gerekir. Kesinlikle demleme süresi tamamlandıktan sonra bitki kabın içinde daha fazla bekletilmez ve süzerek ayrılır. Kırkbeş gün boyunca bir gün arayla (gün aşırı) akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra bir su bardağı içilir. Her defasında taze olarak hazırlanması gerekir. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Şikâyetlerin durumuna göre dönem dönem tekrarlanabilir.

Kür 6: Migrene karşı

Kaynamakta olan bir su bardağı klorsuz suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) kurutulmuş arslanpençesi atılır ve kısık ateşte on dakika ağzı kapalı olarak kaynatmaya devam edilir. On dakika tamamlanınca ocaktan alındıktan sonra iki dakika bekletilir ve süzülür. Akşam yemeklerinden sonra uykunuz yaklaşıncaya ılıkken tamamı içilir. Birinci ve ikinci hafta her gün içilir. Üçüncü haftadan itibaren bir gün atlayarak (günaşırı) iki ay boyunca içilir. Bu kür ileri dönemlerde ihtiyaca göre tekrarlanabilir.

Dikkat

Arslanpençesi çayı kullanırken içimini kolaylaştırmak için herhangi bir şekilde tatlandırıcı veya başka bir madde kesinlikle ilave edilmez. En erken yemek yedikten bir saat sonra içilir. Arslanpençesi çayını hazırlarken kesinlikle oniki dakikadan fazla demlemeyiniz. Demleme süresi tamamlandıktan sonra süzülerek ayrılması gerekir. Hazırlanan arslanpençesinin arta kalanı buzdolabında en fazla 3 gün korunabilir. Üçüncü günden sonra kullanılmaz ve mutlaka taze olarak tekrar hazırlanması gerekir.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Lavanta

Latince : Lavandula angustifolia

İngilizce : Lavender

Almanca : Lavender

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 • vitiligoyu önleyici • sedef ve ileri yaşlarda deride oluşan yaşlılığa bağlı lekelerle karşı önleyici • sakinleştirici ve rahatlatıcı (sedatif) • doğum sonrası perineal ağrılara karşı • uykusuzluğa karşı

Lavanta tarih boyunca hep süs bitkisi olarak değerlendirilmiştir. Ülkemizde de özellikle Akdeniz Bölgesi'nde süs bitkisi olarak yetiştirilen bir bitkidir. İngiliz ve Amerikan mutfağında bazı etli yemeklere sosun içerisine taze lavanta çiçekleri ve körpe olan lavanta yaprakları ilave edilir. Lavanta sosa mükemmel bir aroma kazandırır. Kendine has 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 onun hoş kokusunun sadece çiçeklerinde olduğunu zanneder. Hâlbuki yaprakları ve yaprak sapları da o muhteşem kokuya sahiptir. İlaç sanayi, bazı ağır kokulu tabletlere lavanta ilave eder. Bunun sebebi tabletin itici ağır kokusunu düzeltmek içindir.

Lavantanın çiçekleri ve yaprakları birbirlerinden tamamen farklı özellikte etkin maddeler içermektedir. Rahat ve sakin bir uykuyu sunan güç, lavantanın ağırlıklı olarak 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 **hepatite** ve **saç dökülmesine** karşı kullanımınıdır.

Lavanta **genel karaciğer rahatsızlığı** veya **karaciğer yetmezliği** şikâyeti olanların imdadına yetişen bir bitkidir. Lavanta kürü, sirozdan veya alkolden dolayı zarar görmüş karaciğer hücrelerinin rejenerasyonunda (tekrar yenilenmelerinde) veya bu hücrelerin tekrar sağlıklı bir şekilde çalışmaya başlamalarında öylesine etkilidir ki,

kürü uygulayan hastaların kısa zamanda almaya başladıkları başarılı sonuçlar herkesi şaşırtmaktadır. Karaciğer metabolizmasının çalışmasını belirleyen analiz sonuçlarını *“lavanta kürü kullanılmadan önce ve kullanıldıktan sonra”* şeklinde mukayese ederek, nasıl olumlu yönde bir düzelme olduğunu gözlemek mümkündür. Lavantanın bu özelliğinden dolayı yerini doldurabilecek başka bir bitkiyi henüz tanıımıyorum.

Hepatit-B ve hepatit-C hastalarının da uygulayabilecekleri lavanta kürü, karaciğer enzimlerini düzelterek hepatit-B ve hepatit-C virüslerinin aktive olmasına (güçlenmesine) karşı karaciğer metabolizmasını güçlendirecektir. Kısaca, bu kür karaciğerin bağışıklık sistemini öylesine güçlendirmektedir ki, her iki virüsün de aktive olmasını çok büyük oranda baskılayabilmektedir. Böylece de karaciğer hücre yıkımına engel olabilmektedir. Karaciğer hücre yıkımının giderek azaldığını, ALT ve AST karaciğer enzim değerlerinin kandaki seviyelerindeki düşüşle gözlemek mümkün olmaktadır. Çok sayıda hekimden aldığım e-mail, faks ve telefonda lavantanın hepatit-B ve -C virüslerine karşı **“baskılayıcı”** ifadesine karşı daha açıklayıcı yorum getirmem istenmiştir. Kendilerine bu konudaki duyarlılıklarından dolayı teşekkür ederim. **“Baskılayıcı”** kelimesini seçmemdeki sebep, günümüzde bu virüslerin vücuttan tamamen atılabilmesi için henüz kesin bir tedavi yönteminin olmamasından kaynaklanmaktadır.

Hepatit kronik döneme girmemişse, yani kronikleşmemişse, lavanta kürüyle virüsü tamamen vücuttan uzaklaştırma şansı yüksektir. Lavantada da çok sayıda antiviral etki gösteren etkin madde mevcuttur. Lavanta kürüyle çok kısa zamanda bu virüslerin faaliyete geçmesi durdurulabilmektedir. Yüksek olan karaciğer enzimleri de (ALT, AST, ALP ve GGT) kısa zamanda kontrol edilebilmekte ve normal değerlerine gelebilmektedir. ALT ve AST değerlerinin yükselmesiyle karaciğer hücrelerinin zarar görmesi doğru orantılıdır. Yani, ALT ve AST değerleri ne kadar yüksekse karaciğer de o kadar olumsuz etkileniyor demektir. Bu konuda sizleri en iyi aydınlatacak olan hekiminizdir. Hekiminize danışmayı ihmal etmeyiniz.

Lavanta kürünün uygulanmasıyla birlikte karaciğer metabolizması sağlıklı çalışmaya başlar. Karaciğer parankim hücreleri üzerinde lavanta kürünün aynı anda (simultan) iki ayrı etkisi gözlenebilmektedir. Bunlardan birincisi karaciğer metabolizmasının genel olarak sağlıklı çalışmasını sağlayarak karaciğeri güçlendirmektedir. Bu sayede hepatit rahatsızlığının dışında karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların imdadına da yetişmektedir. 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.

Dikkat

Hepatit-B veya hepatit-C den dolayı siroz başlangıcı olan hastaların lavanta kürüne ilave olarak kereviz kürünü de uygulamalarını önemle hatırlatmak isterim. 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 takviye ve de iyi bir yardımcı tedavi rolü oynayacaktır. Kereviz kürüyle ilgili olarak 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 okuyucudan ve hekimden hepatit-C ye karşı bitkisel olarak destekleyici bir tedavinin olup olmadığı sorusu gelmişti. O günlerde, henüz bu konudaki çalışmalarımı tamamlamadığım için olumlu bir cevap vermem mümkün değildi. Bazen, kısa zamanda ve çok kolay sonuca gidebileceğimizi zannettiğimiz 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.

İşte, hepatit-C ye karşı destekleyici bitkisel çözüm çalışmalarımı tahminimden çok önce tamamlamam yine böyle mümkün oldu. Lavantanın demleme süresi dört dakikayla sınırlı kaldığı takdirde, hem hepatit B ye hem de hepatit-C ye karşı etkili olabileceğini gördüğümde yaşadığım şaşkınlığı ve hayretimi unutamıyorum. Bu çalışmamda çok önemli olan bir nokta da, her defasında vurguladığım gibi, demleme süresinin (hazırlama şeklinin) ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymuş olmamdır.

Dünya Sağlık Teşkilatı'nın 1999 yılı verilerine göre tüm dünyada yaklaşık 175 milyon insanın kronik olarak 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. Tüm bunların dışında sterilize edilmemiş enjeksiyon ve sünnet aletleri de risk oluşturmaktadır. Bunların dışında, Temmuz 1992 den önce organ nakli yaptırmış olanlarda da bu risk vardır. Çok sık diyaliz cihazına bağlanmak zorunda olan hastalarda da az da olsa kapma riski vardır. HCV, karaciğerde enfeksiyona neden olmaktadır. Hepatit-C virüsü, bazı insanlarda uzun yıllar en küçük bir şikâyetle 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 nin erken tanısının konulması çok önemlidir.

Lavanta kürü, hepatit C hastalarının kullanacağı mükemmel bir destekleyici kürdür. Hemen 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 küründen çok başarılı sonuçlar almışlardır. Lavanta kürü hepatit-C virüsünün aktif hale geçmesini engelleyebilmektedir ve neden olduğu karaciğer enfeksiyonunun tedavisinde de mükemmel destekleyici rol oynamaktadır. Karaciğer metabolizmasının sağlıklı bir şekilde çalışmasını düzenleyerek 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 henüz bu virüsü yok edecek herhangi bir tedavi yöntemi mevcut değildir. 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 rölatif 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 yeni genotiplerin tanımlanmasıyla da artacaktır. Düşüncem odur ki, yakın gelecekte yeni hepatit virüsleri de tanımlanarak keşfedilecektir. 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 tanımlanmamış veya keşfedilmemiş, farklı, yeni bir genotipi olabilir.

Lavanta kürü uygulanırken, interferon tedavisinde gözlenen **flu-like symptoms** (subjektif semptomlar) denilen yan tesirleri gözlemek mümkün değildir. Örneğin, interferon tedavisinde gözlenen başlıca yan tesirler iştahsızlık, sıtma nöbetleri, baş ağrısı, soğuk algınlığı benzeri şikâyetler, susama, mide bulantısı ve beraberinde kusma ve eklem ağrılarıdır. Lavantanın kürü uygulanırken herhangi bir yan tesir yaşanmadığı gibi, sağlığınız için çok sayıda olumlu imkânlarını da beraberinde sunmaktadır. Lavanta kürü öylesine etkilidir ki çok kısa zamanda sonuçlarını almak mümkün olabilmektedir. **Lavanta kürüyle kısa zamanda sonuç almanın arkasında, karaciğer enfeksiyonuna karşı biyokimyasal reaksiyon hızının çok yüksek değerde olması yatmaktadır.**

Yeri gelmişken belirtmekte fayda gördüğüm bir nokta da şudur. Lavanta içerdiği bazı etkin maddelerin özelliğinden dolayı hem virüs replikasyonuna karşı frenleyicidir (**Anti-Viral Replikasyon-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 (çoğaltmasını) sağlar. Bu

çoğalma, aynı zamanda lavanta kürünün özellikle hepatit-B ve C virüslerine karşı antiviral etkili olduğunu gösterir.

Hepatit-C ye karşı genel ve yaygın bir aşı yoktur. Henüz olmayışının veya böyle bir aşının geliştirilmesinin zorluğu bu virüsün genomundaki rölatif 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 İçin Enginar

Hepatit-C ve Hepatit-B hastaları için **enginar** bulunmaz bir nimettir. Bu hastaların karaciğer metabolizmalarının sağlıklı ve dengeli bir şekilde 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 olarak) enginar tüketimini kür olarak uygulamaları bulunmaz bir imkândır.

Ancak, tekrar hatırlatmakta fayda görüyorum, 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 vardır. Lavanta kürü tamamlandıktan sonra da ilave olarak enginar kürü uygulanır. Çok az suda, tuz ve yağ ilave etmeden, 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 İçin

Yurtdışından ve yurtiçinden birçok hekimden aldığım e-mailde hemen hemen aynı doğrultuda sorular gelmektedir. Bu nedenle aşağıdaki iki paragrafı hekimlere yönelik olarak özel bir şekilde yazma ihtiyacım doğmuştur.

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 uğramaktadırlar. 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 oluşturması yeterli olamamaktadır. Yaklaşık 5 milyon Amerikalının Hepatit-C virüsüyle enfekte olduğu ve tüm dünyadaysa 180 milyon insanın aynı virüsle enfekte olduğu tahmin edilmektedir. Ve bu sayı giderek artmaktadır. Bugün için altı tane 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 bulunduğu (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 önceden enfekte olma şartı gerekmektedir. Ancak, en kesin sonucu alabilmek ve virüsün genotipini belirleyebilmek için RT-PCR yöntemi kullanılmak durumundadır.

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 sınırındır. Ortalama 5 yılda bir yapılan biyopsiyle enfeksiyonun aktivitesi (grading) ve fibroz dönemi (staging) belirlenerek, terapi opsiyonları 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.

Bu virüse karşı bağışıklık sistemimizi lavanta kürü nasıl güçlendirmektedir? Önce normal immün sistemin nasıl çalıştığına bakalım. Enfeksiyonun erken döneminde T-hücreleri Th1-hücrelerine ve daha sonraki dönemlerdeyse, Th2-hücrelerine diferansiye olurlar. Th1 hücreleri, Interleukin2 (IL-2), TNF-alfa ve IFN-gama salgılamaktadır. Bu salgılama sonucunda cytotoxic T-Lymphozyt aktivasyonu başlar. Enfeksiyon bölgesinde, NK-hücreleri ve macrophagelar recruiting olur ve cytokin-indüklemesiyle nonlys virüs eliminasyonuna 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 diferansiye 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?

Lavantanın ağırlıklı olarak çiçeklerinin içerdiği **1,8-Cineol** maddesi çok yönlü etki gösteren bir maddedir. Hem antiinflamatory, hem antiseptic, hem de hepatotonic özelliğe sahiptir. Lavantanın saplarında ve yapraklarında bulunan **alpha-pinene** ve beraberinde **umbelloferone** etkin maddeleri virüs replikasyonunu inhibe eden iki mükemmel antiviral etkili etkin maddedir. Replikasyonun stabilitesi ve kararlılığı için ursolic asit desteğine ihtiyaç vardır. Bu da fonksiyonel etkin madde olarak lavantanın sadece yapraklarında zengince bulunmaktadır.

Ursolic asitin antiinflamasyon etkisi de yabana atılmayacak kadar etkilidir. Lavanta bununla da kalmayıp tam 4 tane daha doğrudan antiviral etki gösteren etkin maddeye sahiptir. Lavantanın çiçeklerinde bulunan **2- Methyl- But- 3- En- 1- OL** maddesi ve **Bornyl-acetate**, hepatozitin içerdiği IMPDH- Enzimini (Inosin Mono Phosphat De Hydrogenase) inhibe ederek hücrenin daha az GTP (Guanosin Tri Phosphate) üretmesine neden olur. Virüsün replikasyonunda GTP enzimine ihtiyaç vardır. GTP enzimini doğrudan inhibe ederek, antiviral etki gösteren iki tane daha etkin madde bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi lavantanın yapraklarında ve saplarında, diğeryse sadece çiçeklerindedir.

Romatizma ve Hepatit

Değerli okuyucu, lavanta kürünün hepatite (karaciğer enfeksiyonuna) karşı tedavi gücü öylesine 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 romatik şikâyetleri olan hepatit hastalarının da lavanta kürünü bir-iki kür (onbeşer 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 ve karaciğer yağlanması şikâyeti olan hepatit hastalarında bu durum genel bir kural değildir. Tekrar belirtmekte fayda görüyorum ki, eğer karaciğer yağlanması şikâyetiniz varsa, taze beyaz üzümünden 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) fluktasyonlar (iniş-çıkış) gözlenebilmektedir.

Bunun özellikle alerjik mevsimlerden kaynaklandığı belirtilmektedir. Çünkü alerjik mevsim denilen bahar başlangıcı ve yaz mevsimine geçişlerde soluduğumuz havada bulunan polenler veya mevsim gereği tozlar, insan vücudunda alerjik reaksiyonlara neden olmaktadır. Unutmayınız ki, alerjik reaksiyonlar bir şekilde karaciğerin çalışmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuçta, hepatit-B veya C taşıyıcılarında ALT ve/veya AST değerleri iniş-çıkış (fluktasyon) gösterebilmektedir. Bu konuda hekiminiz size en doğru açıklamayı yapacaktır.

Karaciğer Metabolizmasını Olumsuz Etkileyen İlaçlar

Uzun vadeli kullanımlarda karaciğere zarar vererek ciddi karaciğer rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olan bazı ilaçlar ve metabolitleri bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, günümüzde bu ilaçların sayıları 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 **cytotoxan** gelirken, üçüncü sırayı ise, **helothane** gibi merkezi sinir sistemi rahatsızlıklarına karşı kullanılan ilaçlar almaktadır. Ağrı kesicilerden aspirin ve indomethacin 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 şikâyetlerinizin olduğu konusunda bilgilendiriniz. Çünkü bu durum, hekiminizin size vereceği ilaçlar açısından çok önemli bir kriterdir.

Lavantayı ilk defa çocukluk yıllarımda tanıdım. Anneannemin elbise dolabının bir ayrıcalığı vardı. Özenle katlanmış giysilerinin arasında ince tülbentlere sarılmış, yapraklı lavanta çiçekleri bulunurdu. Onun elbise dolabının kokusu çok farklıydı. Giydiği elbiseleri de ilk bir iki gün yoğun bir biçimde lavanta kokardı. Bazı geceler anneannemin odasında yer yatağında yatarım. Onun odasında uyuduğum geceler, lavanta kokusunu yastık yüzlerinde de derin derin algıladım. Öylesine rahat uyurdum ki... Bir gün, bitkiler üzerine olan araştırma ve çalışmalarım beni lavanta bitkisiyle karşılaştırdı. Onu koklar koklamaz anneannem aklıma geldi. Huzurlu, rahat ve uzun uzun uyuduğum geceleri anımsadım. Lavanta üzerine yaptığım çalışmalarım ilk gördüğüm, en az ondört tane sedatif (teskin edici, rahatlatıcı) özelliği olan etkin madde içermesi idi.

O yıllarda, anneannemin odasında uyurken, neden bu denli rahat, sakin ve uzun uyduğumun sebebini bulmuştum. Günümüzde, yeni yeni yayılmaya ve uygulama alanı bulmaya başlayan aromaterapide de kullanılan birçok bitkiden biri olan lavantanın kullanım sebeplerinden birinin de bu olduğunu zannediyorum. Lavantada bulunan **linaool** maddesi **sinir impulslerini yavaşlatma özelliğine** sahiptir. Bu mekanizma, kaslardaki gerginliğin alınmasını (antispasim), ağrının algılanmasındaki yavaşlamayı ve sakinleşmeyi, rahatlamayı ve sakin bir uykunun gelmesini açıklayabilmektedir. **P-cymene, alpha-pinene, cinnamaldehyde** ve **carvone** de lavantanın içerdiği sedatif özellikli etkin maddeden bir kaç tanesidir.

Lavanta üzerine olan çalışmalarımı tam sonlandıracağım sırada anneannemin, zaman zaman lavantayı demleyip çayını içtiğini de hatırladım. O yıllarda bunun nedenini sormak aklıma bile gelmezdi. Ancak, şu var ki lavanta çayı içmek sıradışı bir şeydi. Nane, papatya, kuşburnu veya adaçayı gibi bilinen ve demlenip içilen bir türden de değildi. Onun anısına lavantanın içindeki hikmeti araştırmak için üzerinde tekrar çalışmaya başladım. Lavantanın içerdiği etkin maddelerin kendine özgü bir sistematığı olduğunu gördüm. Bu sistematığın içerisinde gözlediğim, lavantanın tüm karaciğer metabolizmasını mucizevî bir şekilde düzenleyebileceğiydi. Siz değerli okuyucularıma bu satırları yazarken, o günkü gibi heyecanlandığımı belirtmek isterim.

Tabiat ana 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.

Tablo: Lavantada Bulunan Bazı Etkin Maddelerin Özellikleri

Özellik (en)	Özellik (tr)	Adet Etkin Madde
Antihepatotoxic	Karaciğer toksinlerine karşı	8
Hepatoprotective	Karaciğeri koruyucu	9
Hepatotonic	Karaciğeri sakınleştirici	7
Antiviral	Virüslere karşı etkili	8
Antiinflammatory	Antiinflatuar	14
Antioxidant	Antioksidan	7
Antitumor	Tümöre karşı	6
Cancer preventive	Kansere karşı koruyucu	6
Antimutagenic	Genetik mutasyona karşı	13
Antiseptic	Antiseptik	11
Sedative	Sakinleştirici, rahatlatıcı	14
Anticancer	Kansere karşı	7

Karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışması dolayısıyla yükselen enzim değerlerinin kısa zamanda kontrol altına alınmasında ve tekrar kısa zamanda normal değerlerine indirilmesinde lavanta kürü bulunmaz bir nimettir. Özellikle, hepatit-B ve hepatit-C virüslerinin aktive olabilmelerine karşı 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 risklerine karşı da mükemmel bir önleyici rolünün olabileceği gerçeği ortaya konmaktadır.

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 adeta tabii bir antibiyotik

olarak görev yapmaktadır. Lavantanın yapraklarında bulunan **bornyl-acetate** etkin maddesi antiviral olarak görev yapan en az sekiz tane etkin maddeden bir tanesidir. Karaciğer metabolizmasının düzenli çalışması amacıyla kullanılacak olan lavantanın bir yıldan daha fazla beklememiş olmasına özen gösteriniz.

Hepatit-C'nin sebep olabileceği karaciğer kanserine dönüşme riskini büyük bir ölçüde önleyen etkin maddelerden bir tanesi de lavantanın içerdiği **ursolic acid** fonksiyonel maddesidir. Değerli okuyucu, yeri gelmişken önemli bir noktayı hatırlatmayı uygun buluyorum. 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 sağlayabilmesi için bitkinin içerdiği diğer yardımcı etkin maddelere, medyatör maddelere ve birinci derecede fonksiyonel olan etkin maddenin işlevini artırabilmek için segunder 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, kullanılacak olan bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağı, ne müddetle demleneceği, ne zaman ve nasıl içileceği, ne kadar süreyle ve hangi aralıklarla uygulanacağıdır.

Dikkat

Aktarlardan alınacak olan lavantanın sadece çiçeklerinin değil eşit oranlarda yapraklarının da bulunması gerektiğine özen gösteriniz. Aktarlarda lavanta yağı da satılmaktadır. Bu amaçla lavantanın yağı daha da etkili olur düşüncesiyle kesinlikle kullanmayınız. Lavanta kürünün uygulanması esnasında, lavantanın çiçeklerinde bulunan lavandulol ve dihydrocoumarin ile yine yapraklarında 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 lekelerine** karşı da önleyici rol oynamakta ve de bu hastalıkların tedavisinde de önemli bir yardımcı ve destekleyici olmaktadır. Lavanta, saç dökülmesine karşı da çok etkilidir. Ancak, bu konudaki uygulama dıştan olup, hazırlanması 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 suyu sıcak doldurup lavantayı da sıcakken içine atınız ve suyu 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 istifade etmiş olursunuz. Tüm bayanların ayda bir-iki defa bu tür lavanta banyosunu yapmalarında çok faydalar vardır. Ancak, daha etkili olur düşüncesiyle kesinlikle lavanta yağı kullanmayınız.

Sivilceler ve Lavanta Kürü

Değerli okuyucu, bayanların kullandıkları pek çok pahalı kremin temelinde ciltteki sorunları gizlemek ve örtmek yatar. Hâlbuki ciltlerindeki lekeleri ve sivilceleri uygulayacakları lavanta kürüyle hiç de saklamaya veya örtmeye ihtiyaçları 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 giderek yok olmaya başladığını hayretle gözleyebileceklerdir.

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. Şüphesiz ki bu yeterli değildir. Çünkü akşam yatağa gitmeden önce yapılan uygulamayla gün boyu taşınmış olan krem ve fonlar uzaklaştırıldığında, cildin ihtiyacı olan doğal gün ışığı olmadığı için cilt kendisini rejenere edememektedir (yenileyememektedir). Sabah kalkıldığında tekrar sürülen kremler, dolgular ve fonlar cildin tekrar doğal ışıkla temasını kesmektedir.

Burada belirtmeden geçemeyeceğim bir nokta da şudur: Kullanılmakta olan birçok krem doğal olmayan ve tabiat ananın 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, dolgunsuz ve fonsuz olarak dışarı çıkmak istemeyeceğinizi anlarsınız.

Lavanta kürü size doğal cilt güzelliğinizi geri kazandıracaktır. Dalga dalga lekelerinizin kaybolmaya ve varsa sivilcelerinizin de yok olmaya başladığını hayretle göreceksiniz. Cilt renginizin açıldığını ve mükemmel bir canlılık kazandığını hayretle gözleyebileceksiniz. Yaşınız ne kadar gençse lavanta kürünün etkisini o kadar çabuk fark edersiniz. Eğer, yaşınız orta yaşı geçmişse bu farkı kürü uygulamaya başladıktan en geç onbeş gün sonra belirgin bir şekilde gözleme imkânı bulabilirsiniz. Yaşınız kaç olursa olsun, cildinizin sivilcelerden ve lekelerden arındırılmış olarak doğal güzelliğiyle görmek ve onu korumak istiyorsanız, lavanta kürü mükemmel bir çaredir.

Lavanta kürünü uyguladıktan sonra doğal güzelliğiniz için hiçbir krem ve fon kullanma ihtiyacı duymayacaksınız. Lavanta kürünün başarı oranını çok daha fazla

yükseltmek ve daha hızlı bir biçimde sonuca ulaşabilmek için beslenme şeklinize dikkat ederek bazı takviye uygulamalar da yapabilirsiniz. Her gün öğle yemeklerinden yarım saat önce hiç bir şey ilave etmeden tüketeceğiniz bir porsiyon preslenmiş **çilek lapası, karaciğer yetmezliğine karşı** önemli bir takviye oluşturur. 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 tüketmenin bu konuda çok yararı vardır. Enginarı tuzlamayınız ve porsiyon başına bir çorba kaşığından fazla sıvı yağ kullanmayınız. Artakalan haşlama suyunu da mümkünse içiniz. Taze kayısının karaciğerin dostu olduğunu unutmayınız. Lavanta kürünün başarılı olabilmesi için mutlaka yukarıda bahsetmiş olduğum beslenme şekline uyma zorunluluğu yoktur. Ancak bu beslenme şekliyle karaciğerin yükü hafifletmekte ve karaciğer daha rahat çalışmaktadır. Dolayısıyla, bu da cildinizin güzelliğine yansımaktadır.

Değerli okuyucu, karaciğer yetmezliği, kronik karaciğer enfeksiyonu, hepatit-B veya hepatit-C şikâyeti olanların beslenmelerinde **aflatoksin** içeren besinlerden de mutlaka uzak durmaları gerekir. Nedir aflatoksin? Aflatoksin, Aspergillus flavus adı verilen bir mantarın salgıladığı zehirdir (toksin). Örneğin, ekmeğin üzerinde oluşan yeşilimsi küf aflatoksin verilebilecek en güzel örnektir. Nemli veya uygun olmayan koşullarda ve ortamlarda depolanmış buğdayın, fıstığın, biberin veya fındığın üzerinde oluşabilen mantarın salgıladığı küf aflatoksin 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 oynayan maddelerdir. Ekmeğin üzerinde oluşmuş küf (mantar) varsa ekmeğin tamamının hiçbir şekilde tüketilmemesi gerekir. Çünkü ekmeğin yüzeyinde oluşmuş olan mantarın kökleri, gözle tespit 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 hiç bir şekilde 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 vererseniz, hem hayvanın sağlığını

olumsuz etkilersiniz, hem de sütünü içtiğiniz takdirde de aflatoksin size geri dönmüş olur. En doğrusu küf içeren 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 verdikleri yemleri mantar oluşumuna fırsat vermeyecek bir şekilde uygun şartlarda korumaları gerekir.

Doksanlı yılların ortalarında Avrupa'ya ihraç edilen kırmızı pul biberimizde aflatoksin bulunduğu uzun müddet bu biberimizin ihracatı yapılamamıştı. Çünkü toplanan kırmızıbiberler 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 hakim olmaya başladı. Beslenme üzerine yazılmış bazı kitaplarda da (yabancı dilden tercüme edilmiş), *“dilediğinizi yiyebilirsiniz”* şeklinde önerilerde bulunmaktadır. Ben bu görüşe kesinlikle katılmıyorum. Çünkü beslenmenin karaciğer rahatsızlıklarında çok önemli olduğuna inanıyorum.

Bazı bitkisel kürlerin de sağlıksız karaciğer metabolizmasının tekrar sağlıklı çalışmasında vazgeçilmez olduklarını biliyorum. Beslenmede 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.

Dikkat

Karaciğer yetmezliğine ve hepatit-B virüsüne karşı önermiş olduğum lavanta kürü, hepatit-C' ye karşı oldukça zayıf kalıyordu. Bu nedenle, hepatit-C' yi de kapsayan yeni bir lavanta kürünün uygulama şeklini geliştirmem ve de optimize etmem gerekiyordu. Aşağıda, kür 1' de vermiş olduğum lavanta kürü hem hepatit-B' ye, hem hepatit-C' ye ve hem de genel karaciğer yetmezliğine karşı geliştirmiş olduğum bir kürdür. Bu kürün hazırlanması ve uygulaması çok daha kolaydır. Ancak, dört

dakikalık demleme süresi tamamlandıktan hemen sonra fazla bekletmeden süzülmesi kesinlikle şarttır.

Kür 1: Karaciğer yetmezliğine, hepatit-B ve hepatit-C'ye karşı

Kaynamakta olan bir buçuk su bardağı klorsuz suya bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) lavantayı atınız ve onbeş dakika kısık ateşte ağız kapalı olarak demleyiniz. Demleme işlemi tamamlandıktan sonra sıcakken süzünüz. Onbeş gün boyunca her gün akşam yemeklerinden en az iki saat sonra bir çay bardağı dolusu ılık olarak içiniz. İçildikten sonra hiçbir şey tüketilmez. Her defasında (her kullanımda) taze olarak hazırlanması şarttır. Bir gün önce arta kalan miktarı kullanmayınız. Kolay olsun diye bir kaç günlük hazırlayıp buzdolabında koruma altına almayınız. Hiçbir şekilde damak tadına uygun olsun diye, içerisine şeker veya benzeri hiçbir katkı ilave etmeyiniz. Onbeş 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 sonlandırılmış olur. **Her sağlıklı insanın yılda bir defa onbeş günlük lavanta kürünü uygulamasında çok büyük faydalar vardır.** Karaciğer yetmezliği şikâyeti olanların, hepatit-B veya hepatit- C virüsü ile yaşamak zorunda olanların zaman zaman lavanta kürünü uygulamalarında çok büyük faydalar vardır.

Kür 2: Saç dökülmesine karşı

Bir tatlı kaşığı lavantayı 750 ml kaynamakta olan klorsuz suya ilave ediniz. Yaklaşık beş dakika yüksek sıcaklıkta (kaynama noktasına yakın) ağız kapalı olarak demleyiniz. Demleme tamamlandıktan sonra ılımasını bekleyiniz ve ılıkken süzünüz. Eğer saçlarınız temizse demlediğiniz lavanta suyuyla saçlarınızı yıkayınız ve yarım saat etki ettiriniz. Yarım saat etki ettirdikten 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 etki ettiriniz. Daha sonra sadece suyla durulayınız. Saç dökülmesi durana kadar haftada bir-iki defa uygulayınız. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Saç dökülmesi durduktan sonra önleyici amaçlı olarak zaman zaman uygulayabilirsiniz. Eğer saçlarınızda kepek varsa veya saçlarınıza parlaklık ve canlılık kazandırmak istiyorsanız bunun için çözüm ısırganıdır (bakınız: Isırgan).

Kür 3: Ciltteki sivilce ve lekelerle karşı

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 olan miktar bir su bardağıdır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Civanperçemi

Latince : Achille 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 azotça zengin topraklarda yetişenleri en uygun olanlarıdır. Nemli toprak bu bitki için uygun değildir. Günümüzde bilinen ikiyüzün üzerinde 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*

Civanperçemi kürü regl (adet) dönemlerini ağrılı ve depresif geçiren bayanların 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** maddesi kanamayı durdurucu (hemostatic) özelliğe sahiptir. **Azulen** maddesi ise antibiyotik özellik gösteren bir maddedir.

Değerli okuyucu, bitkilerdeki bazı etkin maddeler sadece ve sadece o bitkiye özgüdür. Yani, o bitkiye özel maddeler içerir ve doğada sadece o bitkide bulunur.

Aşağıdaki belirtmiş olduğum iki etkin madde civanperçemine özgüdür ve doğada bir tek onda bulunur.

- **Achillin**
- **Achilleine**

Her iki madde de bayanların adet dönemlerinde ağrılarının alınmasında etkin rol oynayan maddelerdir.

Bayanların regl dönemleriyle ilgili vurgulamak istediğim önemli nokta şudur. Genel bir kural olmasa da, regl döneminde ani kan şekeri düşüşü veya kan şekerinde gün boyu oynamalar kendisini belirgin bir şekilde gösterebilmektedir. Bu durumda olan bayanların 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 kendini gösterebilir. Bu tür şikâyetleri olan bayanların 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 farklılıklar gösterir. Geçmişte geçirdiği rahatsızlıklara göre veya mevcut rahatsızlıklarına göre de karaciğer metabolizması farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle civanperçemi bitkisinin küründen çok olumlu sonuçlar alan bir kimse, maydanoz veya ceviz yaprağı küründen daha az oranda olumlu sonuç alabilir. Aynı şekilde ceviz yaprağı küründen çok başarılı sonuçlar alan bir kimse, maydanoz kürü uygulamasından daha az oranda istifade edebilir. Kişi, önce maydanoz kürü ile başlamalı eğer istenilen düzeyde karaciğer parametrelerinde (hepatit B hastalarının zaman zaman karaciğer fonksiyonlarının nasıl çalıştığını gösteren analizlerinde) düzelme görülüyorsa, bu takdirde lavanta, civanperçemi veya ceviz yaprağı kürlerinin uygulamasına destekleyici olarak geçmelidir.

Değerli okuyucu tüm bu önerilerin bir yardımcı ve destekleyici olduğunu unutmayınız ve hekime gitmeden kendi kendinizi tedaviye kalkışmayınız.

Miyomu Olan Bayanlar Dikkat

Bazı kadınlarda miyoma veya miyomun büyüklüğüne bağlı olarak adet kanamaları daha fazla olabilmektedir. Hatta ara kanamalar da yaşayabilmektedirler. Miyomu olan bayanların 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. Civanperçeminin çayının içeriğinde bulunmaları durumunda bu etkilerini gösterememektedirler. Şüphesiz ki, bunun en önemli nedeni civanperçeminin içeriğinde bulunan diğer etkin maddeler, bu etkin maddelerin kanamayı durdurucu özelliğini ortadan kaldırmaktadır.

Kür 1: Hepatit-B hastaları için

Bir tatlı kaşığı (yaklaşık iki gram) civanperçemi, bir su bardağı kaynayan klorsuz suda ağzı kapalı olarak kısık ateşte dört dakika demlenir. Soğuduktan sonra süzülür. Bir hafta boyunca her gün akşam yemeklerinden en erken iki saat sonra bir su bardağı içilir. İçildikten sonra üzerine herhangi bir şey yenilmez. Bir hafta ara verilir. Toplam dört hafta uygulanır ve her haftanın sonunda bir hafta ara verilir. Dördüncü haftadan sonra bir ay ara verilir ve aynı kür aynı şekilde bir defa daha uygulanır ve sonlandırılır. İleriki tarihlerde zaman zaman uygulanır. Her defasında taze hazırlanmalıdır.

Kür 2: Bayanların sancılı geçen regl dönemlerine karşı

Bir tatlı kaşığı civanperçemi (yaklaşık iki gram) bir su bardağı kaynamakta olan klorsuz suyun içine atılır. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte üç dakika demlenir. Soğuduktan sonra süzülür. Regl döneminin başlamasına üç gün kala her gün sabah ve akşam bir su bardağı içilir. Her gün taze olarak hazırlanır. Reglinin bitimine kadar devam edilir. Bu kür her regl döneminde uygulanır.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Kuru Soğan

Latince	: 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 şikâyet eder. **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 ederler. Yine birçok prostatit hastası da şiddetli ağrılarında bahsederlerken, sanki bir bilardo topunun üzerinde oturuyormuş gibi tanımlamalarda bulunmaktadır. Onlar için oturmak da bir azap olmaktadır.

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 asittir**. Vücutta prostaglandin artışı inflamasyonu ve ağrıları artırır. Özellikle eklem ve romatizmal ağrıların ortaya çıkmasında en önemli sebeplerden bir tanesi de prostaglandin artışıdır. Romatizma ağrılarına karşı kullanılan ilaçların etkisi, prostaglandin üretimini azaltarak ağrıları hafifletmek şeklindedir. 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 etkisini gösterebilmektedir. Örneğin, soğandaki **ferulik asit** ekmeğin içerdiği nişastayla birleştğinde çok daha etkili olmaktadır.

Prostatit şikâyeti olanların kendilerini soğuktan korumaları gerekir. Özellikle soğuk kış aylarında prostatit hastalarının karın bölgelerinden başlayarak ayak parmaklarına kadar kendilerini soğuğa karşı koruyacak şekilde giyinmeleri gerekir. Çünkü soğuk havalar prostatit ağrılarını artırmaktadır. Prostatit hastalarının genel olarak en rahat ettikleri dönemler sıcak geçen 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 kilogramı geçmemelidir.

Değerli okuyucu, kime sorsanız soğanın en fazla cücüğünü sevdiğini söyler. Halbuki soğanın sağlığımız açısından en etkili olan kısımları en dışa doğru olan kabuklarıdır.

Dıştan içe doğru gittikçe 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 en dış yapraklarındadır.

Kasım ayları benim yirmibir 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. Onların memnuniyetleri onları çöpe atma zahmetinden kurtarmamdan kaynaklanmaktadır. Benimki de lahananın en değerli bölümünü almış olmamdandır. Değerli okuyucu, lahananın en dış yapraklarının en etkili olanlar olduğunu unutmayınız ve etkileri yoktur diye onları 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-isothiocynate, allicin ve alliin, cycloartenol maddeleri doğal antibiyotiktirler. Soğanı bu anlamda tartışmasız kılan cycloartenol maddesidir.

Kür 1: Prostatite bağlı şiddetli ağrılara karşı

Bir hafta boyunca her gün sabah ve akşam ikişer adet orta boy kuru soğan preslenip yarım dilim ekmekle beraber tüketilir. Presleme esnasında çıkan soğanın suyunu ziyan etmeyiniz ve de kesinlikle tuzlamayınız. Ekmeğinizi banarak yiyebilirsiniz. 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 önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyrini insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Üzerlik Tohumu

Latince : Pegalum 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 hapşıрма ve genel astıma** karşı oldukça etkilidir. Ona bu çok yönlü gücü veren içerdiği **vasicinone** maddesidir. Vasicinone aynı zamanda hem **bronş genişletici** (bronchodilator) hem de **solunum uyarıcısıdır** (respirastimulant). Vascionone maddesi bütün bunlarla da kalmayıp aynı zamanda **protein alerjisine** karşı da (antianaphylactic) çok etkilidir.

Türkiye'de yetişen üzerlik tohumunun yerini diğer ülkelerde yetişen hiçbir üzerlik tohumu dolduramaz. Memleketimizin topraklarında yetişen üzerlik tohumunun şifa gücü oldukça yüksektir.

Üzerlik tohumunda bulunan diğer bazı etkin maddeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo: Üzerlik Tohumunun İçerdiği Bazı Etkin Maddeler

Deoxyvasicinone	Harman
Harmaline	Harmine
Harmalol	Vasicinone

Tablo: Üzerlik Tohumunda Bulunan Vasicinone Maddesinin Özellikleri

Antiallergic	Alerjiye karşı
Antianaphylactic	Protein alerjisine karşı
Antiasthmatic	Astıma karşı
Bronchodilator	Bronşları genişletici
Antihistaminic	Antihistaminik
Hypotensive	Tansiyon düşürücü
Respirastimulant	Nefes almayı uyarıcı

Kür: Saman nezlesi, alerjik astım ve genel astım için

İki yemek kaşığı üzerlik tohumunu kaynamakta olan bir litre klorsuz suyun içine katınız. Kısık ateşte kaynatarak yüzünüzü buharına tutup hem ağızdan hem de burnunuzdan soluyarak (teneffüs ederek) buharını iki dakika müddetle içinize çekiniz. İki dakika tamamlandıktan sonra pamuğu üzerlik otu suyuna daldırınız ve her iki burun deliğinin iç kısmına iyice sürünüz (ıslatınız). Bu işleme onbeş gün müddetle

gün aşırı (bir gün durup bir gün uygulayarak)her defasında taze hazırlayarak devam ediniz. Daha sonra ihtiyaca göre zaman zaman uygulayabilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

Topuk Dikeni

Pek çok kişinin şikâyetçi olduğu topuk dikeni insana hem rahatsızlık verir hem de yaşam kalitesini ciddi bir biçimde düşürür. Topuk dikeni ayak tabanına aşırı yük binmesi ve aşırı zorlanmalar sonrası dokularda oluşan ödem, hematoma ve iltihap sonucu oluşan kireçlenmedir. Zaman içinde de büyüyerek topukta bir çıkıntı halini alır.

Kilonuz normalin üzerindeyse veya oldukça fazla yürümenizi veya ayakta sert zeminde kalmanızı gerektiren bir işiniz varsa, topuk dikeni problemiyle karşılaşma olasılığınız yüksektir. Düz ve yayvan ayakları olan veya çok yüksek ayak kavisi olan kişiler, topuk dikenine daha fazla eğilimlidirler.

Şikâyetler kademe kademe, topuk kemiğinde orta derecede bir ağrıyla başlar. Çoğunlukla ayağın bir taşla berelenmesiyle ilgilendirilir. Bu ağrıyı egzersiz sırasında değil de, egzersizden sonra daha fazla hissetmeniz olasıdır. Ağrı klasik olarak tekrar artarak ortaya çıkar. Eğer topuk dikenini tedavi ettirmezseniz, kronik bir duruma dönüşebilir. Günlük aktivitelerinizi aynı seviyede tutamayabilirsiniz. Topuk dikeni yürüyüş şeklinizi değiştireceği için ayak, diz, kalça ve sırt problemleri de gelişebilir.

Kür: Topuk dikenine karşı

Bir yemek kaşığı çekirdekli siyah kuru üzümü havanda ezip tülbente koyunuz. Üç gün akşamdan sabaha kadar topuğunuza sarınız. Dördüncü gün bir yemek kaşığı tatlı pul biberi havanda ezip tülbente koyunuz. Üç gün akşamdan sabaha kadar topuğunuza sarınız. Yedinci gün bir yemek kaşığı tatlı pul biberden ve bir yemek kaşığı çekirdekli siyah kuru üzümünden havana atıp ikisini beraber eziniz. Tülbente koyarak üç gün akşamdan sabaha kadar topuğunuza sarınız. Toplam kür süresi aralıksız dokuz gündür. İhtiyaca göre dönem dönem kürü tekrar edebilirsiniz.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar varsa, mutlaka kullanınız. Bu bitkiye karşı alerjiniz olup olmadığını öğreniniz. Bu kitaptaki tüm bitkisel kürler ancak ve ancak yetişkinler içindir. Burada okuduğunuz bilgilerin, yardımcı ve destekleyici olduğunu gözardı etmeyiniz. Hekiminize danışmadan buradaki bilgilerle kendi kendinize kesinlikle teşhis koymayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki, hastalık yoktur, hasta vardır. Her hastalığın seyri insandan insana değişir. Teşhisi koyacak olan ancak, bir hekimdir.

BAL

Özellikleri : Bağışıklık sistemini güçlendirici

Kür: Bağışıklık sistemini güçlendirici

Üç gün boyunca sabah, öğle ve akşam iki yemek kaşığı halis bal tüketilecektir. Yanında istenirse ebter tohumdan yapılmamış, az miktarda kara ekmek tüketilebilir. Kür boyunca bol su içilmesi tavsiye edilir, ancak başka hiçbir şey tüketilmemelidir.

Dikkat: Halis bal kullanılması kürün başarılı olması için son derece mühimdir.

Bal tasviri

Hazreti Ali (r.a.)'nın gazadan döndükleri bir gün, Hz. Ömer, Hz. Ebubekir ve Hz. Osman, Ali efendimizin hanesine gelip "Gazan mübarek olsun ey Allah'ın arslanı." dediler. Hazreti Ali bir kalaylı tas ile bal getirdi ve önlerine koydu. İkram ettiler. Hz. Ebubekir mübarek elini uzattı, gördü ki tasın içinde siyah bir kıl var. Kılı almak için elini uzattı, fakat Hz. Ömer kılı aldırmadı ve dedi ki : " Bizler Resulu Ekrem'in vezirleriyiz. Fatima tuz'Zehra (r.a.) belki bizleri tecrübe için koymuştur bu kılı. Buyrun dördümüz üçer tevil edelim, münasip olmaz mı?" dediler.

Hz. Ebubekir (r.a.) başladı. Şöyle buyurdu :
" Namaz kılanların kalbi nurludur bu taştan.
Namaz kılanlar ile sohbet tatlıdır bu baldan.
İki yüz türlü mahlukattan pak olup, Allah'a teveccüh incedir bu kıldan." dediler.

Hz. Ömer (r.a.) devam etti :
" Misafir seven hâne sahiplerinin kalbi nurludur bu tastan.
Misafirler ile sohbet tatlıdır bu baldan.
Misafirlerin kalbi incedir bu kıldan."

Sonra da Hz. Osman (r.a.) :
" Alimlerin kalbi nurludur bu tastan.
Alimler ile sohbet tatlıdır bu baldan.
Kur'an-ı Azümüscanın manasını vermek incedir bu kıldan." dediler.

Son olarak Hz. Ali (r.a.) :
" Gazaya giden gazilerin kalbi nurludur bu tastan.
Al kanlar ile boyanıp kâfir ile cenk etmek tatlıdır bu baldan.
Kul hakkını üzerine geçirmeden hânesine dönmek incedir bu kıldan. " dedi.

Bu sözlerin üzerine, Hz. Fatima (r.a.) tevil yapmak üzere şöyle buyurdu :
" Erkeğini hoşnut eden hanımların kalbi nurludur bu tastan.

Erine eza ve cefa etmeden, güzelce geçinmek tatlıdır bu baldan.
Kocasının hakkını yerine getirmek ve kendisinden razı etmek incedir bu kıldan.”

Bunun üzerine bir de Peygamber efendimiz (s.a.v.) in bu konudaki tevillerini dinlemek istediler. Peygamber efendimiz (s.a.v.) ise şöyle buyurdular :

“ Ümmetimin kalbi nurludur bu tasta.

Kevser şarabı tatlıdır bu baldan.

Şeri’atımın yolu incedir bu kıldan.”

Peygamber efendimiz (s.a.v.) tevilini bitirince, Allahu Teala Cebrail (a.s.) aracılığı ile şöyle buyurdular :

“ Ya Muhammed! Senin müevved mühürün nurludur bu tasta

Kıyamet gününde, ümmetine şefa’at etmen tatlıdır bu baldan.

Sırat köprüsü incedir bu kıldan.”

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

Çınar Yapağı

Özellikleri : Kireçlenmeye karşı

Doğanın asla çöp üretmediğine en güzel örnek şüphesiz ki çınar yaprağıdır. Yolda giderken ayağınızın altında ezilen çınar yapraklarının pek çok kişinin kireçlenme problemine karşı mükemmel bir yardımcı olduğunu biliyor muydunuz?

Kür: Kireçlenmeye karşı

İki adet büyük boy taze (yeşil) ya da kurutulmuş çınar yaprağını soğuk suda yıkayınız ve parçalara ayırınız. Bir su bardağı kloruz suyu kaynattıktan sonra yaprakları ilave ediniz ve kısık ateşte ağız kapalı olarak bir dakika kaynatınız. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra sıcakken süzünüz. İliyinca akşam yemeklerinden önce ve gece yatarken içiniz. İki içim arasında en az üç saat fark olmalıdır. Bu küre otuz gün ara vermeden devam ediniz. Her defasında taze olarak hazırlayınız. Şikâyetlere göre dönem dönem tekrarlanabilir.

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

Dişi İsrırgan- Kiraz Sapı

Özellikleri : İltihaplı eklem romatizmasına karşı

İsrırganın tek başına kür olarak kullanımı esnasındaki etkisi ile ısırgan-kiraz sapı küründeki etkisi farklıdır. Bu nedenle ısırgan küründe dikkate alınması gereken uyarılar bu kürde geçerli değildir.

Kür: İltihaplı eklem romatizmasına karşı

Kaynamakta olan yarım litre klorsuz suyun içine, önce yirmibeş – otuz adet kiraz sapını ilave ediniz ve kısık ateşte ağız kapalı olarak üç dakika demleyiniz. Üç dakikadan sonra bir tatlı kaşığı ısırgan ilave ederek üç dakika daha demleyiniz. Altıncı dakikadan sonra ocağın altını kapatınız ve ılıyınca süzünüz. Yarısını sabah kahvaltıdan bir saat sonra diğer yarısını da öğlen yemeğinden yarım saat önce içiniz. Her defasında taze hazırlanmalıdır. Uygulama süresi yirmibir gündür. İleriki dönemlerde şikâyetlerin seyrine göre tekrarlanabilir.

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

Kısa Bilgiler

Beslenme ve bitkiler üzerine yaptığım çalışmalarım ve araştırmalarım esnasında birçok önemli yan sonuç elde ettim. Bu sonuçların bazılarını yeri geldikçe kitabın içerisinde belirttim. Diğer bazı araştırma sonuçlarını da bu bölümde toplayarak kısa kısa vermeyi uygun buldum.

- 1) C-vitamini çok fazla alındığı takdirde kabızlığa neden olmaktadır. Eğer dengeli bir biçimde, günlük ihtiyaç oranında alınırsa kabızlığı önlemektedir.
- 2) Şeker ve yüksek tansiyon hastalarının sık sık kereviz tüketiminden uzak durmaları gerekir.
- 3) Devamlı kepekli ekmekek yemek kabızlığa neden olur. Bu nedenle arada bir normal beyaz ekmekek 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 derecede acı besinler tüketmek kansere neden olabilmektedir.
- 8) Öğünlerinizde ne kadar çok beyaz ekmekek tüketirseniz o kadar çabuk (erken) acıkırsınız. Bu durumu şu şekilde kolaylıkla gözleyebilirsiniz: Bir gün öğünlerinizde sadece beyaz ekmekek tüketiniz, ertesi günse öğünlerinizde sadece kepekli ekmekek tüketiniz. Kepekli ekmekek tükettiğiniz gün karnınızın daha geç acıkmaya başladığını göreceksiniz. Beyaz ekmekek tükettiğiniz günlerdeyse hem daha erken acıktığınızı hem de daha iştahlı olduğunuzu gözleyeceksiniz.
- 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, maden suyu ve her çeşit kahveden uzak durunuz.
- 12) Kahve kolesterolü yükseltmektedir. Bu işlevini yağ bağlayan hormonları stimüle ederek (uyararak) gerçekleştirilmektedir.
- 13) Hamilelik dönemlerinde demir eksikliği çeken anne adaylarının dünyaya getirecekleri çocukları ileri yaşlarında %80-90 ihtimalle yüksek tansiyon hastası olmaktadır. Bu konuda anemiye düşmemek için hamile bayanların 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 içme alışkanlığı edinmemiz 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 yanabilmesi (kimyasal olarak) için mutlaka yeterli ölçüde 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  erezleri (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 g  c  vardır.
- 22) Saflandırılmış beta karoten tabletlerinin kanseri önleyici özelliği hemen hemen hiç yoktur. Bu nedenle beta karoteni, doğal yollardan, doğrudan bulunduğu sebze veya meyveden almak en doğru olanıdır.
- 23)  z m suyu, portakal suyundan çok daha güçlü bir antioksidandır.
- 24) Kendinizi gergin hissetti iniz günlerde özellikle öğleden sonraları (  le yemeğinden en az iki saat sonra) yanında başka hiçbir şey yemeden t ketece iniz küçük bir salkım üzüm tüm gerginli inizi alır, rahatlamanızı ve yorgunlu unuzun kalkmasını sa lar.
- 25)    nlerinizin hemen üzerine tatlı veya meyve yemeyiniz. Aksi halde hem sindirimi zorlaştırır, hem gaz yapar ve hem de şişkinlik yapar. Tatlı ve meyvelerinizi yemeklerden en az iki saat sonra tüketiniz. Eğer bu iki saatlik sabrı g steremiyorsanız, bu takdirde yemeğe ilk olarak tatlıyla başlayabilir ve ara vermeden normal yeme inize devam edebilirsiniz.
- 26) Mide veya yemek borusu yanmalarında sadece ve sadece iki yudum i ece iniz soğuk süt, beş-altı dakika sonra yanmayı geçirecektir. İleri dakika ve saatlerde yanma tekrar başladığında aynı şekilde sadece ve sadece i ece iniz iki yudum soğuk süt bu konuda size m kemm l bir üzüm getirecektir. Bu işleme bu şekilde devam ettiğinizde zaman içerisinde mide ve yemek borusu yanmanızın tamamen ortadan kalktığını hayretle göreceksiniz. Mide ve yemek borusundaki 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 yulaş, buğday ve kepek içeren besinlerle kabak çekirdeği ve muz gelmektedir. Kahve ve çeşitlerinin tüketiminde de ölçülü olmak gerekir.
- 28) Bayanların regl dönemlerini sıkıntısız, rahat, huzurlu ve depresif olmadan geçirebilmeleri için regl boyunca şeker tüketimini azaltmaları önerilir. Oysa aksine, tatlı tüketimine ağırlık vermeleri doğru olanıdır. Bu konuda kitabın sonundaki Açıklama 8'i okuyunuz. Eğer, şeker hastasıysanız tabi ki bu öneriyi uygulamanız mümkün değildir.

- 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 azap 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 çalışmadığını 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 söyleyeceğim uygulamayı 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 kırmızıturp kürüydü. İlk onbeş gün sabah ve akşam aç karnına iki tane kırmızı turpu çiğ olarak tüketmesi gerekiyordu. Onbeş

günden sonraysa, beş ay boyunca haftada üç-dört defa çiğ olarak sabah ve akşam aç karnına iki adet kırmızıturp 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 yeterli olmaktadır.
- 37) Kabak çekirdeği tüketiminin iyi huylu prostat büyümesi şikâyetlerine karşı olumlu etkisinin olduğu doğrudur. Ancak, kabak çekirdeği tüketildiği zaman midede şişkinlik yapıyorsa, bu takdirde tüketiminden uzak durulması gerekir.
- 38) Bazı kişiler kullandıkları bir bitkiyi büyük bir hararetle tavsiye edebilirler. Kullandıkları bitki rahatsızlıklarının tedavisinde mükemmel bir şekilde yardımcı olmuş ve şifa bulmuş olabilirler. Bu doğrudur da. Ancak, unutmayınız ki o bitki o kişiye özel etki etmiş olabilir. Önerilen bitkinin bu gücünü genelleştirmemek ve herkeste aynı etkiyi göstermeyeceğini bilmek gerekir.
- 39) Çikolata tüketimi **migreni** tetikleyen en güçlü besindir. Bu nedenle migren şikâyeti olanların çikolatadan kesin olarak uzak durmalarını tavsiye ederim. Migren ağrıları çekenler şekere karşı açlık duymaya başlıyorsa 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 kesin olarak uzak durmalarını öneririm.
- 42) Her gün özellikle öğle yemeklerinden yarım saat önce yenilecek olan 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 önce ezerek lâpasını yapıp ondan sonra tüketmektir.
- 43) **Taze kayısı** karaciğerin dostudur. Aynı zamanda saç dökülmesini önler, canlılık verir ve besler. Kurutulmuş kayısıda bu özellik yoktur.
- 44) Taşikardi şikâyeti olanların çok fazla c-vitamini tüketmemeleri 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 hem de kan şekerini düşürmede 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 yetişebilecektir. Kür hakkında detaylı bilgi "*beyaz lahana*" bölümünde verilmiştir.
- 47) Üzerinde çalışmalarımın halen devam ettiği bir meyve olan 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 damakta bıraktığı tat (lezzet) farklıdır. Benim çalışmalarımda gördüğüm, yafa portakalının kabuğunun tedavi edici gücünün portakalın başka hiçbir türünde bulunmadığıdır. Yani, tedavi amaçlı olarak sadece yafa portakalını kullanmak zorundayız. Bu konudaki çalışmalarım tamamlandığında kitabımda açıklayarak insanlığın hizmetine sunacağım.

Üzülerek belirtiyim ki, Ege ve güney sahillerimizin bu altın değerindeki meyvesi giderek artan arsa spekülasyonları ve betonlaşma yüzünden yavaş

yavaş azalarak 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 sokak ve cadde bir zamanlar narenciye bahçesiydi”* diye anlatıyorlar. Acaba, bu çocuklar bu anlatılanların nedenli bir acı 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. Ilımlıya 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.
- 49) **Tinitus** şikâyeti olanların, halk arasında çerez olarak bilinen fındık, fıstık, ceviz, ayçekirdeği veya kabak çekirdeği tüketiminden uzak durmalarını öneririm. Özellikle kabak ve ayçiçeği çekirdeklerinin tinitus üzerinde olumsuz etkileri vardır. Uzun yıllardan beri tinitus şikâyeti olanlara, 15 günlük beyaz lahana kürünü önermekteyim. Uygulanacak olan beyaz lahana kürünü dolaşım bozukluğuna karşı olandır. Kesinlikle yüksek seste müzik dinlenilmemesi ve kahve içilmemesine de özen gösterilmelidir. Uykusuzluğun ve yüksek kolesterol içeren beslenme şeklinin tinitusu tetiklediğini unutmayınız.
- 50) İyi huylu prostat büyümesi şikâyeti olan hastaların iç bakla ve bakla tüketiminden uzak durmalarını önermekteyim. Bakla idrar yapma zorluğunu artıran ve sık sık idrara çıkmayı tetikleyen etkin maddeler içermektedir.

Açıklamalar

Açıklama 1: Neden bazı besinler gaz yaparlar?

Sindirim sistemimizde gaz oluşumunda (flatulenz) iki neden vardır. Bunlardan 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 gün boyu normal olarak en az yarım en çok bir litre gaz çıkarır.

Yukarıda belirtilen besinler oligosakarid (stachyose ve rafinoz) içerirler. Oligosakaridler karbonhidratlardır yani kısaca şekerin bir türüdürler. İnsanların sindirim sistemi bu tür şekerleri parçalayacak (hazmettirecek) enzimlerden yoksundur. 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 olmaktadır.

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 dışkıının hacminin büyümesine ve bağırsak hareketinin de artmasına neden olurlar. Bunun sonucu olarak da daha fazla dışkıının dışarı atılmasını sağlamış olurlar. Lifli besinler bağırsaklardaki suyu emdiklerinden, lifli besinleri ağırlıklı olarak tüketiyorsak suyu da ona göre daha fazla içmek zorundayız. Hem lifli besin tüketip hem de az su içiyorsak bu defa da 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 beslenmektedirler. 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 fazla miktarda safra asiti üretmesi demektir. İnce bağırsaklarda bulunan bakteriler safra asidini **desoksikol asite** ve **litokol aside** dönüştürmektedirler. Her iki asidin de bağırsak kanserinin oluşumunda etken olduğu ağırlık kazanmıştır. *Pektin %100 gaza neden olurken selüloz ise ancak %30 neden olmaktadır.

Açıklama 2: Zayıflama ilaçları

Günümüzde her yüz kişiden yirmisinin kilolarıyla ilgili sorunları vardır. Diyet yaparak başarı sağlayamayanlar eczanelerde satılan zayıflama ilaçlarını denemeyi tercih etmektedirler. Bu yüzden bu ilaçlar üzerine biraz bilgi sahibi olmanın 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 çıkmaktadır. Bu yazıların ortak tarafları “*Zayıflama ilaçları kalp şikâyetlerini artırıyor*” ifadesidir. Acaba bu gerçekten doğru mudur, yoksa sadece bir spekülasyon mudur? Bu konuda en doğru cevabı, bu konuda uzman olan kişilerin yaptıkları araştırma sonuçlarında aramak gerekir. İşte, 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 iddiaların 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 birbirlerinden tamamen farklı bir şekilde insan metabolizmasını etkilerler. Tek ortak tarafları her iki ilacın da kilo kaybında etkili olmasıdır. İştah kesiciler merkezi sinir sistemini etkileyerek açlık duygusunu kontrol eder. Yağ-blokerlerin vazifesiye sindirim sistemindeki yağ parçalayıcı enzimleri (örneğin **lipaz enzimi**) bloke ederek (yağın parçalanmasını engelleme) yağın önemli ölçüde bağırsaklarda emilmeden dışarı atılmasını sağlamaktır. Kısaca, biri beynimizi diğeriye sindirim sistemimizi etkileyerek zayıflamamıza yardımcı olmaktadır.

İştah kesici ilaçlar: Bu ilaçlar da kendi aralarında iki gruba ayrılırlar:

- a) Amfetamin türevleri
- b) Serotonin hormon değişimi

Her iki ilaç grubu da beyindeki merkezi sinir sistemini etkileyerek açlık duygusunun ortaya çıkmasını engeller. Amfetamin grubundaki iştah kesici ilaçlar ilk defa 1960’lı yıllarda piyasaya çıkmıştır. Amfetamin grubundaki iştah kesiciler **noradrenalin** ve de **dopamin** hormonlarının salgılanmasını artırmaktadır. Her iki hormon da stres hormonudur. Uzun müddet kullanıldığı zaman çok kuvvetli psikolojik alışkanlık yapmakta ve kokain bağımlılarının gösterdiği yan tesirleri göstermektedir. Ayrıca gerginlik, tansiyon yüksekliği ve **anksiyeteye** (korku) neden olduğundan piyasadan

çekilmiştir. Halen Amerika'da eczanelerde **Fen-Phen** adı altında satılmakta olan iştah kesicinin etkin maddesi **phentermin** üzerinde yeni tartışmalar da başlamış durumdadır. Tartışma nedeni, bazı insanlarda kalp kapakçıklarının değişimine neden olmasıdır. Pentermin 1970'li yılların başından beri Almanya'da yasaklanmıştır. **Extacy** başlangıçta iştah kesici olarak piyasaya sürülmüş, ancak gösterdiği olumsuz yan tesirlerden dolayı tekrar 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 etkilerini gösterirler. Normal olarak 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 Merkezi'nin 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 sonuçlarının yayınlanmasından sonra 16.09.1997 tarihinden itibaren Almanya'da "*Ponderax*" (fenfluramin) ve "*Isomeride*" adıyla satılan (dexfenfluramin) ilaçlar kesinlikle yasaklanmıştır. Oysa Ponderax 35 yıl ve Isomeride 12 yıl boyunca eczanelerde satılmıştı.

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 diğer bir 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 üzere. 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 üretilip salgılayarak ince bağırsığa döktüğü **lipaz** enzimleri üstlenir. İşte, orlisat adlı ilacın görevi lipaz enziminin yağları parçalama görevini engellemektir. Bu ilaç besinler yoluyla aldığımız yağların %75'inin bağırsaklarda emilmeden dışkıyla dışarı 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) değerleri yüksek olanlar için biçilmiş kaftan olduğunu belirtiyorlar. Yegâne yan tesir olarak da, aşırı gaz ve şişkinlik yapması olduğu belirtiliyor. Değerli okuyucu, benim bu konudaki görüşüm biraz farklıdır. Vücudumuzdaki en önemli steroid yapılı hormonların yapı taşları yağlardır. Bu tür ilaçların uzun vadeli kullanılmasının hormon dengesini de bozabileceği görüşündeyim. Hormon dengesizliği ruh sağlığından kansere kadar birçok hastalığın nedenlerindendir. Prostat, meme ve de pankreas kanserinin ortaya çıkmasında hormon dengesizliğinin çok büyük bir payı olduğu neredeyse kanıtlanmış durumdadır. Bu durumda bu ilaçların kullanılmasının tehlike yaratabileceğini belirtmek isterim.

Açıklama 3: Solanin ve patates

Solanin bir **alkoloid**dir. Alkoloidin yüzlerce çeşidi vardır. Çay, kahve ve hindistan cevizinde bulunan coffein ve theophyllin en iyi bilinen alkoloidlerdir. Kakaoda bulunan theobromin, tütünde bulunan nikotin alkoloidlere başka birer örnektir. Patatesten bulunan alkoloidlerse **solanin** olarak tek isim altında toplanmıştır. Yani solanin maddesinin de birçok çeşidi vardır. İnsan sağlığının olumsuz etkilenmesi için 25 mg solanin yeterli olmaktadır. 400 mg solanin insanın ölümüne neden olmaktadır. Taze ve yeşillenmemiş 100 gram patatesten 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. Pişirmekle solanin maddesi zararsız hale gelmez veya yok olmaz.

Solanin düşük miktarda alındığı takdirde mide bulantısı, kusma, boğaz ağrısı ve ishale neden olmaktadır. İnsan vücuduna yüksek miktarda girmesi şuur bozukluğu, solunum durmasıyla ölüme sebebiyet verebilmektedir.

Solaninin oluşumuna neden olan en önemli etken patatesin korunma şekline bağlıdır. 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 onların ezik, zedelenmiş, yeşil ve filizlenmiş olmamasıdır. Özellikle ezilmiş, zedelenmiş ve filizlenmiş patatesler solanin deposudur. Sıcak ve rutubetli ortamlar da solanin oluşumu için etkindir. Olgunlaşmamış patates de yüksek oranda solanin içerir. Solanin oranı artmış olan patateslerin tadında çığken hafif acılık hissi algılanır.

Açıklama 4: Sağlıklı beslenmede dikkat edilecek bazı noktalar

- Sağlıklı yaşamın şartlarından bir tanesi 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 şaş dönmesiyle ve rahavetle 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 kaldırmış olur. Taze sıkılmış meyve suları fazla bekletilmeden içilmelidir. Çünkü havayla temas eden meyve suyunun içindeki C vitamini, vitamin özelliğini yitirmeye başlar. Bu nedenle meyve sularını fazlaca sıkıp daha sonra içmek için buzdolabında veya açıkta bekletme alışkanlığınızı bırakınız. Akşam geç saatlerde portakal suyu içerseniz, o geceyi rüya görerek geçirmenize, hatta kâbus görmenize ve de rahat bir uykuyu uyuyamamanıza neden olabilir.
- 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 C-vitaminini vücudumuzda yok etmektedir.
- Sabah kahvaltısını kuvvetli yapıp, öğlen yemeklerini sebze ve meyve ağırlıklı olarak, 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 tüketimine özen göstermesi gerekir.
- Gün boyu fazla su içmeye özen gösteriniz. Bu sayede organlarınızın rahat çalışmasına yardım etmiş olursunuz. Ayrıca toksinlerin (zehirli maddelerin) vücudunuzdan daha çabuk atılmasında ve cildinizin genç kalmasında büyük ölçüde etkisi vardır. Taze sıkılmış meyve suları da cilt için çok faydalıdır.

- İleri yaşlarda süt yerine daha çok süttten yapılmış ürünleri (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 bir 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 karışmasına neden olmuş olursunuz.
- Patateslerinizi karanlık mekânlarda koruyunuz. Patatesin ışık görmemesi gerekir. (bakınız: Açıklama 3 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.
- Meyvelerin her defasında içeceğiniz kadarını 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 izah edilecektir. 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 hapi alıyorsanız aç karnına almayınız. Özellikle yemek arasında almanız en doğrusudur. Yemek yedikten bir saat sonra da vitamin hapi almanız pek faydalı değildir.

Açıklama 5: Alerji 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 başında kivi, mango, fındık, tahıl, bazı bitki tohumları, baharatlar, patlıcan ve elma gelir. Ancak, her geçen gün alerji yapan besinlerin sayısı giderek artmaktadır. Buna bağlı olarak da alerjik reaksiyon gösteren insanların sayısı da giderek artmaktadır. Bu artışın başlıca nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz.

1. Sebze ve meyvelerde kullanılan zirai ilaçlar.
2. Sebze, meyve ve hayvancılıkta kullanılan hormonlar.
3. Et ve sütünden yararlandığımız hayvanlara verilen antibiyotik ve hormonlar.
4. Genetik tohumlar.

Avrupa ve Amerika'da yasaklanmış birçok zirai ilaç memleketimizde rahat bir şekilde kullanılabilmektedir. Memleketimizde 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 parçalamaya uğrar ve insan sağlığını olumsuz yönde etkilene özelliği ortadan kalkmış olur. Aksi takdirde zirai ilaç aldığımız sebze veya meyvenin üzerinde ve iç yapısında kalabilmektedir. Bu da pek çok anlamda sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. Üreticiler erken topladıkları bu ürünlerin bizlere ciddi zararlar verdiğini bilseler piyasa fiyatları yüksek diye hala aynı işlemi yapmaya devam etmezlerdi diyor, bu konuda köylümüzün mutlaka eğitilmesinin şart olduğunu düşünüyorum.

Diğer taraftan, et ve sütünden istifade edilen hayvanlara da daha hızlı büyümeleri ve kaslarının daha hızlı gelişmesi için hormon verilmektedir. Fakat bu tür hormonlar hayvanlara sadece yapay bir ağırlık kazandırmaktadırlar. Hormonların dışında hayvanların yemlerine psikolojik ilaçlar da katılmaktadır. Büyümeyi ve gelişmeyi hızlandırıcı hormonlar aynı zamanda hayvanlar üzerinde strese neden olduğundan onlara psikolojik ilaç takviyesi olarak sakinleştiriciler 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.

Açıklama 6: Sigara

Değerli okuyucu, bir insanın kendi kendine verebileceği en büyük ceza sigara içmesidir. Sigara içtiğiniz her gün sağlıksız bir yaşam şekline attığınız bir adımdır. Sigara ve uyuşturucuya karşı en iyi mücadele eğitimle olur. Kızmak, yasaklamak veya cezalandırmak yanlış davranışlardır.

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 konmuştu. Bu gerçeklerin bundan 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 eğitim verdiğimiz gerçeği gözler önündedir.

Günümüzde sigaranın zararları klinik bulgularla kanıtlanmış ve, dört ana grupta toplanmıştır.

1. Kalp-damar rahatsızlıkları
2. Solunum yolu rahatsızlıkları (kronik bronşit, amfizem ve astım)
3. Mide ülseri
4. 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 yine klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Sigara bunların dışında **siyanür**, **kresol** ve **karbonmonoksit** gibi kuvvetli toksinleri de (zehirli madde) içermektedir.

Sigara içenler her çeşitte %10 karbonmonoksit almaktadırlar. Sigarada aynı zamanda **radyoaktif maddeler** de bulunmaktadır. Örneğin, Th-228(**thoryum**), Ra-226(**radylum**) ve Po-210(**polonyum**). Özellikle radyoaktif maddelerin ne denli kanserojen olduğu gerçeğini herkes bilmektedir. Bütün bunlara ek olarak sigarada **nitrozamin** de bulunmaktadır. Nitrozamin en önde gelen kanserojen maddelerden bir tanesidir. Pasif içicilerin (sigara içmeyi de sigara dumanına maruz kalan kişiler) kapalı bir mekânda bir saat kalmaları demek onbeş tane filtreli sigaranın içerdiği nitrozamini almaları demektir. Bu test laboratuvarlarda 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 vazifesidir.

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 hızlı bir şekilde 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.

Açıklama 7: Vitaminler

Vitaminler hakkında bazı kısa önemli bilgiler

Amerika'da yapılan son araştırmalarda, özellikle E-vitamininin tabii olarak üretilmiş olanının insan vücudu tarafından iki misli daha fazla absorbe edildiği (emildiği) kanıtlanmıştır. Bu noktada doğru olarak belirtilmesi gereken şudur: Hem sentetik hem de tabii olan E-vitamini bağırsaklarda aynı oranlarda emilmektedir. Ancak, ikisinin arasındaki emilme farkını karaciğer yapmaktadır. Tabii olanını karaciğer iki kat daha fazla olarak 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 Üniversitesinden Dr. Robert V. Acuff, MD, doğum yapmalarına beş gün kalan hamile bayanlara E-vitamininin %50'sini tabii 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-vitamininin miktar olarak sentetik olana göre 3,5 misli daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 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 de 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 oynamasıdır.

Değerli okuyucu hiçbir vitamin takviyesini ilaç olarak hekiminize sormadan almayınız. Fazla miktarda (aşırı doz) alındığı takdirde her vitamin insan vücudu için zararlı olabilir. Vitaminlerin vazifelerini yerine getirebilmeleri için ne çok fazla ne de çok az bulunmaları gerekir.

Kısaca, vitaminlerin vücudumuzda olmaları gereken miktarlarının 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	Pisirme kaybı	Asitler	Bazlar	Hava	Nem	
Vitamin Retinol	A	++	+120-40 %	++	+	++	-
Provitamin β -Karoten	A	++	-	+	+	++	-
Vitamin Calciferol	D	++	+140 %	+	+	+	-
Vitamin Tocopherol	E	+	+10-55 %	-	-	+	-
Vitamin Phyllochinon	K	++	-15 %	++	++	-	-
Vitamin Ascorbikası	C	-	+30-100 %	-	+	++	+
Vitamin Thiamin	B ₁	+	++130-80 %	-	+	+	+
Vitamin Riboflavin	B ₂	++	+120-75 %	-	++	-	-
Vitamin Pyridoxin	B ₆	+	+120-40 %	+	-	-	-
Vitamin cobalamın	B ₁₂	+	+110 %	+	+	-	+
Vitamin Nicotinasit	PP	-	+20 %	-	-	-	-
Nicotinasitamid	-	-	++ ¹⁾	++ ¹⁾	-	-	-
Vitamin Pantothenasiti	B ₅	-	+130-50 %	++	++	-	+
Folikası	++	++	+135-100 %	+	+	++	+
Vitamin Biotin	H	+	+160 %	+	+	-	-
Vitamin Rutin	P	-	+	-	-	-	+

++ çok hassas

+ hassas

- hassas değil

1) nikotin asidine dönüşür

Vitaminlerin kısa tarihçesi

Vitaminlerin kısa bir tarihçesine göz atmak, vitaminlerin fonksiyonlarını daha kolay anlamamıza neden olacaktır.

A-vitamini, vitaminler içerisinde ilk keşfedilen vitamindir. 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 uygulayarak açıklarımızı kapatabileceğimizi ortaya koymuşlardır. Bu sayede sağlıklı beslenmenin önemi de, artık günümüzde 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 turuncgillerde (limon, portakal, greyfurt, 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. Dr. Lind'in tanımlayamadığı ve turuncgillerde bulunan bu madde C-vitaminiydi. İşte, C-vitamini eksikliğinin neden olduğu bu hastalık da **skorbuttur**.

Louis Pasteur'un 1860 yılında birçok enfeksiyonel hastalığa mikroskopik (mikroskopa 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 sebebini enfeksiyonel olduğu zannedilmiştir. Daha 1905 yıllarında, birçok hekim gibi Dr. J. Friedenwald da yazdığı kitapta beri-beri hastalığının büyük bir 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 birer hastalıklardır.

Bu konuda ilk 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, xerophthalmia (bir çeşit körlük hastalığı), skorbut ve pellegranın tedavisini kesin olarak yapılabileceğini belirtmiştir

1920 - 1930 yılları arasında birçok araştırmacı ve kimyacılar tarafından, meyvelerde bulunan bazı kimyasal maddelerin vitaminler olabileceği görüşü savunulmaya başlamıştır. En nihayet ilk defa Albert Szent-Györgyi tarafından C-vitaminin kimyasal yapısı ortaya konmuştur. Bu çalışmasıyla da 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 birçok 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 eden (zararsız hale getiren) maddelerdir. C ve E-vitaminleri en iyi antioksidanlardır.

İki defa Nobel Ödülü almış olan ünlü kimyacı Linus Pauling "**ortomoleküler tıp**" kavramını ortaya atarak, beslenmenin insan sağığı üzerindeki önemini vurgulayan bir bilim dalı olarak gelişmesini sağlamıştır. Beslenirken aldıığımız besinlerin bazı yapı taşları insan sağığı açısından o kadar önemlidir ki, bu yapı taşları artık eczanelerde saflandırılmış olarak insanlığın hizmetine sunulmuştur. İşte, ortomoleküler tıp bu yapı taşlarını araştırmakta ve ortaya çıkarmaktadır. Hekimlerin bazıları, Pauling'in tıbbın sınırlarına girdiğini savunarak karşı çıkımlı olmalarına rağmen "**ortomoleküler tıp**" Avrupa'da ve Amerika'da kabul görmüş bir bilim haline gelmiştir. Günümüzün Amerika'sında satılan yüzlerce değişik ve tamamen bitkisel kökenli yapı taşları içeren tabii haplar satılmaktadır. Örneğin, mineraller ve mineral karışımları, vitaminler ve biyoflavonoid tabletleri gibi. Bu tabletler yaşlanmayı yavaşlatıcı, kanseri önleyici, alerjiye karşı koruyucu gibi değişik özelliktedirler. Bütün bu tabletler ortomoleküler tıbbın başarısıdır. Amerika'da ve Avrupa'da bu tür tabii tabletler histerik düzeyde satılmaktadır. Memleketimizde de artık eczanelerde ithal tablet olarak bol bol görölmekte ve satılmaktadır.

Günümüzde beslenme yol ayırımına gelmiştir. Yanlış beslenmenin neden olduğu faktörlerden bir tanesi insan vücudundaki serbest radikal (free radicals) oluşumdur. Serbest radikaller hücrelerin DNA'sını (bilgi bankasını) bozmakta, hücre yaşlanmasını hızlandırmakta, kanser hücrelerinin oluşumunda rol oynamakta, kalp rahatsızlıklarına neden olmakta, eklem romatizması ve Alzheimer rahatsızlığının ve daha birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasında etkili neden olmaktadır. Günümüzde kesin olarak şunu bilmekteyiz, moleküler düzeyde hücre kimyasına en iyi aydınlatıcı ışığı tutanlar kimyacılarıdır. Ancak araştırmalar çok az olduğu için günümüzde besinlerimizin içindeki birçok yapı taşını (kimyasal maddeleri) bilmiyoruz ve tanımlıyoruz.

Vitaminlerin sınıflandırılması

Vitaminler genel olarak iki grupta toplanmaktadır. Bunlar sırasıyla;

Yağda özünen vitaminler (A, D, E ve K)

Suda özünen vitaminler (B₁, B₂, B₆, B₁₂ ve C)

Yağda özünen vitaminler (A, D, E, K)

Yağda özünen vitaminler vücudumuzdaki yağ dokularında depolanırlar. Bu vitaminler vücudumuzdan kolayca atılamazlar. Genel olarak bu vitaminlerin eksikliği ender göröölür. Değerli okuyucu, yağda çözünen vitaminler fazla miktarda alındıkları

takdirde vücudumuzun yağ dokusunda artan bir 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. Bütün vitaminlerin hepsini kendi 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 ağırlıklı olarak süt ve yumurtada bulunur. D-vitamini eksikliğinizi kapatmak için yumurta ve süt ağırlıklı olarak beslenmeniz şüphesiz ki, kolesterolünüzü yükseltir. Bu nedenle eczanelerde D-vitamini takviyesi için tabletler satılmaktadır. Her şeye rağmen hekiminize danışarak bu vitamin takviyesine ihtiyacınızın olup olmadığını öğreniniz. D-vitamini eksikliğine karşı en mükemmel çözümlerden bir tanesi de güneş ışığıdır. Vücudumuzda bulunan **sterol** (sterolün temel maddesi kolesteroldür) ile güneş ışığı kimyasal reaksiyona girerek D-vitamini oluşturur. Bu nedenle güneş ışığında dolaşmak size doğal yoldan D-vitamini kazandırır. Burada bilinmesi gereken nokta şudur; 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 önemli bir noktadır. D-vitamini süt, yumurta, karaciğer ve bazı balık türlerinde bolca bulunmaktadır. D-vitamini ihtiyacı olanların başında bebekler ve çocuklar gelir. Çok hızlı bir gelişme çağındaki olan bu grup için D-vitamini sağlıklı kemik yapılarının 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 çok şaşırtan bir vitamindir. Zira her geçen gün E-vitamininin insan sağlığı üzerindeki olumlu yeni bir yönü araştırmacılar tarafından ortaya konulmaktadır. Değerli okuyucu, burada hemen şunu belirtmekte fayda görüyorum, tüm canlılar hayatlarını bir denge ve düzen içerisinde idame ettirirler. Allah Kur'an-ı Kerim'de, **"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 aşırısına 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 gösterdikçe E-vitaminini buradan kullanmaktadır. Bu nedenle her gün tablet olarak alınması doğru değildir. Bu konuda hekiminize lütfen danışınız.

E-vitamininin orta yaş ve yukarısı için kalp rahatsızlıklarına karşı 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 kuruluştan 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 en son bilimsel çalışmalardan bir tanesi de Japonya'dandır. Japon bilim adamları anjin hastası olan 104 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada E-vitamini eksikliği tespit etmişlerdir. 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 bulunmaktadır. Kepekli ekmekte de E-vitamini zengindir. Tabii olan 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 atılırlar. 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 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. Günümüzde artık bunun nedenini bilmekteyiz. Sığır karaciğeri en zengin A-vitamini kaynağıdır.

A-vitamininin çok değişik formları vardır. Hem bitkisel hem de hayvansal besinlerde 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, bitkilerden A-vitaminin ön basamağı olan **karoten** olarak alır. Bitkilerin pigmentlerinde A-vitamininin ön basamağı (**precursor**) olarak bulunur. Bulunduğı bu ön basamağı da **karoten** (carotene) adı verilir. Karoten bulunduğu besine sarı veya turuncu renk kazandırır. Bitkilerden aldığımız karoten, vücudumuza alındıktan sonra metabolizmamız tarafından A-vitaminine dönüştürölür. Karotenlerin de yaklaşık 400' ün üzerinde çeşitleri vardır. Bunlardan en çok bilineni ve en aktif olanı **beta karotendir**.

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 β -karotendir(A-vitamininin ön basamağı). Hücrelerimizin ve dokularımızın korunması içinde bu vitamin 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 ultraviyole 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. T- ve B- hücrelerinin aktive edilmesinde de A-vitamini önemli rol oynar. T- ve B- hücrelerinin aktive olması demek, bağışıklık sisteminin güçlenmesi anlamına gelir. Normal olarak 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 belirtildiğı 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 olmuş olursunuz.

Dikkat

Avrupa'da ve özellikle de Amerika'da çok değişik vitamin, mineral ve bitkisel biyoflavonoidler (bakınız: Biyoflavonoidler) veya bu saydıklarımızın değişik oranlardaki karışımları ya da bazı bitkilerden elde edilmiş yüzlerce değişik etkin madde (quercetin, hesperedin, lykopen, alliin, beta karoten gibi) satılmaktadır. Artık memleketimizdeki 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 aldığımız şekillerine benzemezler. Çünkü bu etkin maddeleri destekleyen medyatörler ve diğer bazı yardımcı maddeler yoktur. Bu nedenle saf halde alınan bu etkin maddelerin etkisi daha hızlı olabilir. Ancak, saf halde olmaları yan tesir yapabilmektedir. Bu nedenle genel olarak bu tür yardımcı bitkisel ilaçları uzun müddet kullanmamak gerekir. Mutlaka belirli bir zaman kullandıktan sonra ara vermek gerekir.

Bu konudaki önerimi bir örnekle açıklamak istiyorum. **Lycopen** (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) saflandırılmış haliyle eczanelerde satılmaktadır. Bunları doğal oldukları için ve kanserden korunmak amacıyla sürekli olarak almak doğru değildir. Belirli bir müddet aldıktan sonra mutlaka ara vermek gerekir.

İşte, 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 içebilirsiniz. Pişmiş olan brokolinin kendisini de öğle yemeğinizde salata olarak tüketebilirsiniz. İki hafta tamamlandıktan sonra, en az iki ay sonra zaman zaman birer haftalık kür yaparak sağlığınıza büyük oranda yardım etmiş olursunuz. Pişmiş brokolinin kendisi aynı zamanda kolesterolü de düşürmektedir. Brokolinin kendine özgü selülozik matris yapısı bağırsaklardaki kolesterolü bir sünger gibi emmekte ve dışkıyla dışarı atılmasını sağlamaktadır. Domatesin içerdiği lycopeniden istifade edebilmek yani, prostat kanserini önleyici gücünden faydalanabilmek için de buna benzer kürleri zaman zaman uygulayabilirsiniz.

Bilimsel çalışmalar E-vitaminin bazı rahatsızlıklara karşı önleyici rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar, kalp, şeker, Parkinson, epilepsi, romatizma, kanser ve katarakt hastalıklarıdır. Bu amaçla günlük 100 mg ile 200 mg' a kadar E-vitamini alınımı tavsiye edilmektedir. Ancak, yukarıda bahsedildiği gibi, E-vitaminini sürekli kullananlar yorgunluk hissedebilirler. En doğrusu hekime danışmadan gelişi güzel bir şekilde vitamin takviyesi yapmamaktır.

Değerli okuyucu, yukarıda size saf haldeki biyoflavonoidlerin yan tesirleri olabileceğini belirttim. Bu nedenle saf haldeki madde kullanımını ne kadar tabii kaynaklı 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 Besinde Bulunan Ortalama A-vitamini Miktarları

Balık ciğeri	24 mg
Sığır ciğeri	14 mg
Havuç	1.6 mg
Maydanoz	1.2 mg
Tereyağı	0.7 mg
İspanak	0.5 mg

K-vitamini (*phyllochinon*)

K-vitamininin en önde gelen 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 belirtileri kanamalardır. Dengeli ve çok yönlü bir beslenmede K-vitamini eksikliğinin söz konusu olması hemen hemen mümkün değildir. K-vitamini sindirim sistemimizde bulunan bakteriler tarafından da 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. İşte, kan pıhtılaşma kapasitesini korumak amacıyla hekimler başlangıçta K-vitamini verebilirler.

Yetişkin insanlarda da bazı şartlar altında K-vitamini eksikliğine neden olan faktörler vardır. Enfeksiyonel bir rahatsızlıktan dolayı uzun müddet 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 artıracığından 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 kanı sulandırıcı ilaç verilir. Kanın sulanması demek kanın damarlarda rahatlıkla akması, dolayısıyla da kalbin yorulmaması demektir.

Kalp hastalarının dengeli beslenmelerinde dikkat edecekleri noktalardan biri de kendiliğinden bu noktada ortaya çıkmaktadır. Kalp hastaları zengin K-vitamini içeren besinleri ölçülü olarak tüketmelidirler. 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 bağırsaklarda emilmeden (absorplanmadan) vücuttan çıkmasıdır. Bu yağ özellikle kızartmalarda ve hazır paketlenmiş patates cipslerinde kullanılmaktadır. Bu da tüketici tarafından tabii 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 vücutundaki K-vitamini deposunu boşalttığını ortaya koymuştur. K-vitamininin eksikliğinin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini yukarıda okudunuz. Bu nedenle bu yağın kullanımında dikkatli olmak ve bu tür bir yağla işlem görmüş hazır besinlere (patates cipsi gibi) karşı da yine dikkatli olmak gerekir. K-vitamininin bol bulunduğu besinler lahana, maydanoz, ıspanak, turp, havuç, midye ve portakaldır.

Suda özünen vitaminler (C, B₁, B₂, B₆, B₁₂)

B-vitaminleri, B₁, B₂, B₆, B₁₂ ve C-vitamini suda çözünen vitaminlerdir. Vücutumuzun su içeren tüm bölümlerinde bu vitaminler var demektir. Kısaca, şunu söyleyebiliriz; bu vitaminlerin depolandığı bölgeler vücutumuzun su içeren (örneğin kan ve hücrelerimiz gibi) kısımlarıdır. Bu vitaminlerin, suda çözünme özelliklerinin olmasından dolayı, yağda çözünen vitaminlerde olduğu gibi uzun müddet vücutumuzda depolanmaları mümkün değildir. Çünkü böbreklerimiz üzerinden idrar ve terleme yoluyla onları devamlı kaybetmekteyiz. İşte bu nedenlerden dolayı, suda çözünen bu vitaminleri her gün besinler yoluyla almak ve takviye etmek durumdayız.

B₁₂ vitamini (cobalamin)

Sadece hayvansal besinler yoluyla alabildiğimiz B₁₂ vitamini, alyuvarların oluşumundaki en önemli vitamindir. Sinir sistemini güçlendiren ve bazı sinirlerin tamiri için gerekli olan bu vitamin, derimiz, büyümemiz ve gelişmemiz için gereklidir. B₁₂ 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 alıyorsa da bu alım yeterli değildir. Çünkü bitkisel besinlerde bu vitamin yok denecek kadar az olduğundan, vejeteryanların B₁₂ vitamini takviyesine ihtiyaçları vardır. Hamile bayanların da hamilelik dönemlerinde bu vitamine ihtiyaçları vardır. Bu konuda hekiminize lütfen 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 B₁₂ vitamini eksikliği gözlenmiştir. Yine bu yaş grubundaki insanların B₁₂ 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 B₁₂ vitamininin ne denli önemli bir fonksiyonu olduğunu vurgulamaya yetiyor. Grip aşısının yeterli olamayışının nedeni B₁₂ vitamininin eksikliğidir. Çünkü aşı vurulduğu zaman vücutta akciğer enfeksiyonuna neden olan bakterilere karşı yeterli antikor oluşmamaktadır. Antikorların vazifesi, herhangi bir şekilde ileri zamanlarda vücuda akciğer enfeksiyonuna neden olacak bakteriler girdiği takdirde onlara karşı hemen savaş açmaktır.

Şüphesiz ki B₁₂ vitamininin vazifesi bu kadar değildir. Mide rahatsızlıkları olanlarda B₁₂- vitamini yeterli derecede alınmaz. Mide duvarı hücrelerinde üretilen intrinsic faktörü, B₁₂-vitaminin ince bağırsaklara taşınmasını sağlar. Ülser gibi bazı mide rahatsızlıkları durumunda mide intrinsic faktör üretemez. Bu durumda B₁₂-vitamini ince bağırsaklara taşınamaz ve B₁₂-vitamini eksikliği baş gösterebilir.

B₁₂ vitamini eksikliğinin ortaya çıkması çok ender görülen bir durumdur. Eksikliğinin neden olduğu şikâyetlerin en başında halsizlik ve yorgunluk gelir. 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 örneklerdir.

Dikkat

B grubu vitaminlerini kullanıyorsanız, suyla almayı tercih ediniz. Portakal, greyfurt gibi zengin C-vitamini içeren meyve suları ile 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-vitaminlerinin eksikliğine neden olur. **Gut rahatsızlığınız varsa hekiminize danışmadan B₁₂ vitamini takviyesi yapmayınız.**

B₁₂ vitamininin gereksinimine ihtiyacı olanlar veya bu vitamine daha fazla ihtiyacı olanlar vejeteryanlar, aşırı alkol ve sigara kullananlar, mide ameliyatı geçirip de midesinin bir kısmı alınmış olanlardır.

B₁₂ vitamini ağırlıklı olarak balık, süt ve süt ürünlerinde (yoğurt, çökelek ve peynir gibi), sığır etinde ve sığırın karaciğerinde bulunur.

B₁ vitamini (Thiamin)

Vitamin B₁, karbonhidrat metabolizması (şekerin vücudumuzda biyokimyasal kullanılması), yağ metabolizması ve sinir sisteminin iletişimi (impuls) için gerekli bir vitamindir. 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 başlamışlardır. Bu makinelerin kullanılmasından sonra beri-beri hastalığı da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunun sebebiyse pirinç soyma makinelerin pirinçte B₁ vitamininin zengin olarak bulunduğu ince kabuğu da uzaklaştırmasıdır. Bunun sonucunda temel gıda maddesi olan ve pirinçten alınması gereken B₁ vitamini alınmadığından, bu vitaminin eksikliği söz konusu olmakta ve de beri-beri hastalığı ortaya çıkmaktadır.

Vitamin B₁'in vücudumuzdan kolayca atılmasına neden olan veya bu vitaminin vücudumuzdaki dengesini olumsuz yönde etkileyen neden fazla çay, kahve ve alkol kullanımıdır. B₁ vitamininin sıcaklığa karşı hassas olması nedeniyle bu vitamini

içeren besinlerin uzun müddet pişirilmemesi gerekir. En fazla bulunduğu besinler bezelye, enginar, pirinç, kuru fasulye, soya fasulyesi, buğday, arpa ve yulafıtır. Balık ve karaciğerde de B₁ vitamini fazlaca bulunmaktadır.

B₂ 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. B₂ vitamininin görme fonksiyonu için önemi büyüktür. Çünkü gözlerin yeterli derecede oksijenle beslenebilmesi bu vitaminin yeterli olmasına bağlıdır. Böylece, B₁ vitamininin eksikliğinden kaynaklanan göz yorgunluğu da ortadan kalkar. B₂ vitamininin kaynağı süt, et, böbrek, karaciğer ve yurektir. Ayrıca, yumurta, tavukgöğsü, balık ve maya da önemli B₂ vitamini kaynağıdır.

B₆ vitamini (Pyridoxin)

Protein metabolizması (etin vücudumuzda parçalanabilmesi) için gerekli olan bir vitamindir. B₆ vitaminin eksikliği çok değişik 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'nın eksikliğinden kaynaklanabilmektedir. Bayanların hamilelik dönemlerinde bu vitamine daha fazla ihtiyaçları vardır. Bu vitaminin zengin olduğu kaynaklar muz, brokoli, ıspanak, ekmek, balık, tavuk ve kırmızı ettir. Bu vitamini vücudunuza aşırı derecede yüklediğiniz takdirde el ve ayaklarda uyuşmalar olabilir. Ancak, bu gibi yan tesirler dozu düşürdüğünüz takdirde ortadan kalkar.

Birçok bayanın regl dönemine girmeden bir veya birkaç gün önce, bedensel veya ruhsal olarak geçici şikâyetleri olmaktadır. Bunlar, gerginlik, karın bölgelerinde 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 çok olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Regl öncesinden başlayarak bitimine kadar günde 50 ile 100 mg B₆ vitamini önermektedirler. Günlük olarak bu miktarda alınan B₆ vitamininin herhangi bir yan tesiri yoktur, ancak bu miktarın üzerine çıkmamak gerektiği de bildirilmektedir.

C-vitamini (askorbik asit)

Bütün vitaminler içerisinde üzerinde 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. Burada hemen C-vitaminiyle ilgili olarak şu noktayı belirtmekte çok büyük fayda görüyorum; C-vitamininin dengeli olarak alınması çok önemlidir. Fazlası veya eksikliği çok 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 etmeleri gerekir.

Bütün vitaminlerin içerisinde en önemli yeri olan ve en ön sırayı alan C-vitaminidir. Bütün minerallerin içerisinde de en ön sırayı alan, hayati önemi çok büyük olan ve çok fonksiyonlu olan demirdir. Hemen belirtelim demirin alınması (vücudumuzda emilmesi) büyük bir oranda C-vitamini dengesine bağlıdır. C-vitamininin eksikliği vücudumuzda demir alımını önemli ölçüde engellemektedir.

Bu vitaminin eksikliği durumunda ortaya çıkan rahatsızlığa **skorbut** denir. C-vitamininin kimyasal adı olan askorbik asit, skorbut hastalığının karıştırdan türetilmiştir (**Anti-Skorbut**). Skorbut, diş eti kanamalarına ve kas içi kanamalara neden olmaktadır. Eskiden uzun gemi yolculuğu yapan gemi personeline sık görülen bu hastalıktan yüz binin üzerinde gemici hayatını kaybetmiştir. Bu uzun seyahatler esnasında gemiciler C-vitamini içeren taze sebze ve meyvelerden uzak kalmış olduğundan skorbut hastalığına yakalanmışlardır. Kaptan Vasco de Gama 1498 yılında Afrika seyahatinde 160 tayfasından 100 tanesini skorbut hastalığından dolayı kaybetmiştir. Artık günümüzde böyle bir rahatsızlık hemen hemen tamamen ortadan kalkmıştır. İleri yaşta olan insanlarda ender görülen C-vitamini eksikliği onların az miktarda meyve sebze tüketmelerinden kaynaklanmaktadır.

C-vitamininin en büyük özelliği vücudumuzda oluşan serbest radikalleri yok etmesidir. Serbest radikaller (free radicals) damar sertliğine ve de kansere neden olabilmektedirler. İşte, C-vitamini bu serbest radikalleri nötralize etme (zararsız hale getirme) özelliğinden dolayı **antioksidandır**. C-vitamini yine besinler yoluyla aldığımız **nitritin** bağırsaklarımızda nitrozamine dönüşmesini de engellemektedir. **Nitrozaminin** 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 edilmektedir. 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 konusu olabilmektedir.

Sebzelerinizi ne kadar küçük boyda dilimlerseniz, C-vitamininin kaybolmasına o kadar çok 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 müddet su içinde bekletmeyiniz. Bazı bayanlar diriliğini (gevrekliğini) yitirmiş marullarını su içinde bekleterek, gevrekliğini ve tazeliğini geri kazanmak yoluna giderler. Bu ne yazık ki çok yanlış bir

uygulamadır. Zira ne kadar uzun suda bekletirseniz, o kadar çok C-vitamini suya geçmektedir. Bu kural suda çözünen vitaminleri içeren tüm sebzeler için geçerlidir.

Sebzelerinizi özellikle **mikrodalga fırın veya düdüklü tencerede** 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 ve daha da ileri giderek C-vitamini tabletlerini almak yanlıştır. Kış aylarında soğuk algınlığına veya gribe karşı 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 olasılığı olan insanlarda da böbrek taşı yapma riskini artırır. Dengeli ve ölçülü olarak alınan C-vitamini sağlığımız ve bağışıklık sistemini güçlendirmemiz için çok önemlidir.

C-vitamininin besinlerdeki stabilitesi (dayanıklılığı)

C-vitamini havanın içinde bulunan oksijenden çok kolay etkilendiği için kısa zamanda bozulmakta ve vitamin özelliğini yitirmektedir. Bu yüzden taze sıkılmış meyve sularınızı fazla bekletmeden içmeniz tavsiye edilir. Taze sıkığınız meyve sularınızı buzdolabında koruyarak daha sonra içmek yerine, her defasında içeceğiniz kadarını taze sıkıp içmek gerekir. Sebzelerde durum biraz daha farklıdır. Örneğin, 20 °C da bekleyen sebzeler içerdiği C-vitamininin bir günde ortalama olarak %10' unu kaybetmektedir. Patates ilk bir ay içerisinde içerdiği C-vitamininin %50' sini kaybetmektedir. 15 °C' ta 6 ay bekleyen bir elma içerdiği C-vitamininin tamamına yakını kaybetmektedir.

C-vitamini ve konserve

C-vitamini hazır besinlere ilave edilerek bakterilerin üremesine engel olmak amacıyla kullanılır. Çünkü bu vitamin asidik özelliği bulunduğu ortamın asitliğini artırır. Asidik ortamda bakterilerin çoğalması bu yolla 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 °C da) C-vitamininin yok olması ve zarar görmesi oran olarak azdır. Bu durumu aşağıdaki tabloda kolayca görmek mümkündür.

Sebze	Vitamin - C mg/100g	Depolama (Ay olarak)	Değişime uğramayan vitamin-C %
Kamabahar	78	4	95
		8	55
		12	50
Taze Fasulye	14	4	85
		8	85
		12	70
Brokoli	78	4	80
		8	80
		12	75
İspanak	31	4	85
		8	50
		12	45

Görüldüğü gibi brokoli 8 ay boyunca derin dondurucuda içerdiği C-vitamininin %80' ini koruyabilmektedir. Taze fasulyeyse 8 ay boyunca içerdiği C-vitamininin %85' ini korumaktadır. Sonuç olarak, derin dondurulmuş sebzelerin zannedildiği gibi C-vitaminini tamamen kaybettikleri doğru değildir.

C-vitamininin demirle ilgisi 1

İnsan metabolizmasındaki demir üzerine yaptığım çalışma ve araştırmalarımın çıkardığım çok 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 bayanların hamilelik dönemlerinde demir dengeleri çok önemlidir. Bu nedenle hekimleri tarafından demir takviyesi önerilen hamile bayanların günlük C-vitamini ihtiyaçlarını mutlaka karşılamaları gerekir. Yetişkin insanlarda C-vitamini günlük ihtiyacı 75 mg'dır. Bu değer hamile bayanlarda günlük 150 mg'dır. Sigara kullananların günlük C-vitamini ihtiyaçları kullanmayanların oranına göre hemen hemen 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

Kanda bulunan demirin (transferrin) organlara taşınarak burada yer almasında, (ferritin), kemik iliğinde ve karaciğerde depolanmasında C-vitamininin görevi çok önemlidir. C-vitamininin eksikliği durumunda bu işlem bozulmaktadır.

C-vitamini ve sigara içenler

İsviçre'de ETH niversitesi'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre günde yirmi tane sigara içenlerin kanlarındaki C-vitamini %25 oranında azalmaktadır. Otuz tane ienlerdeyse bu oran %40'a çıkmaktadır.

C-vitamininin bol bulunduğu besinler taze dolmalık biber(yeşil veya kırmızı), lahana, maydanoz, turunçgiller, ilek, brokoli ve kıvrıcık salataıdır. 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 edici gücü yüksek olan bir bitkidir (bakınız: Isırgan). Dünyada C-vitamini en zengin olarak Avustralya'da **billygoat** olarak bilinen 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 ihtiyaını 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. İşte bütün bu dengeyi kuran bu biyoflavonoidlerdir. Günümüzün ilmi 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 brokolinin içerisindeki biyoflavonoidlerden olan **saracn** maddesi iyi huylu prostat büyümesine (**benigne prostate hiperplazy**) karşı etkin bir maddedir. Saracn ayrıca **prostatite** (prostat içi enfeksiyon) karşı da başarıyla kullanılan yardımcı bir antibiyotik özelliğe sahip biyoflavonoiddir. Saracnolu yöntemlerine göre brokoliyle prostat büyümesi ve prostatitis tedavisi Amerika'da ve Almanya'da internet sayfalarında görüntülenmekte ve her gün dünyanın çeşitli ülkelerinden onlarca insan brokoliden gördüğü faydaları bu forumlara ve bana bildirmektedirler.

Değerli okuyucu, benim burada vurgulamak istediğim şudur. Günümüzün ilmi bitkilerin içerisindeki faydalı etkin maddelerin henüz %1' ini dahi tanımlayamamıştır. Benim kesin inancım odur ki kanserin dahi çaresi bitkilerin içerisindeki yüz binlerce biyoflavonoidlerden bir veya bir kaçında gizlidir. Peygamber Efendimiz eline bir bitkiyi aldığı zaman " **Yarabbi, bana bu nimetin hikmeti gşter**" demiştir. İşte bilim adamlarının da işi Allah'ın yarattığı sınırsız nimetleri incelemek, araştırmak ve içerindeki hikmeti (etkin maddeyi) insanlığın hizmetine sunmaktır.

Açıklama 8: Bayanların regl dönemlerindeki şikâyetleri

Bazı bayanların regl dönemleri hem ağırlı 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 bu konuda hiç bir bitki dolduramaz.

Bazı bayanların regl dönemleri 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 olan bayanların regl dönemlerinin hemen öncesinden regl dönemlerinin bitimine kadar, bol tarçınlı tatlı tüketmeleri çok faydalı olmaktadır.

Genelde bayanlar regl dönemlerine birkaç gün kala bazı şikâyetlerinin ortaya çıktığından bahsederler. Bunların başlıcaları sıkıntı, depresyon, elde, ayaklarda ve yüzde şişmeler, stres ve baş ağrısıdır. Türk mutfağından eksik olmayan **tarçın** bayanların bu dönemlerinde 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 dönemlerinde bulunan bayanların, akşam yatarken yiyecekleri bir porsiyon tatlı, güne huzurlu ve rahat başlamalarını sağlar. Yine güne ilk olarak tatlı yiyerek başlanması ve de gün boyu tatlı alımına ölçülü olarak devam edilmesi regl döneminde depresyon yaşanmasını önler ve gerginliği alır.

Dünyaca ünlü birçok sağlık dergisinde, bayanların regl dönemlerinde ve öncesinde şekerli gıda tüketimini sınırlamalarının faydalı olacağı savunulmaktadır. Bu tür yazıları hep hayretle karşılamışımdır. Bayanların bu dönemlerde şeker tüketimini kısıtlayacakları yerde, artırmaları gerekir.

Regl dönemlerinde pek çok bayan vücutlarında oluşan şişmelerden şikâyetçidirler. Estetik açıdan can sıkıcı olan bu durumdan kurtulmanın en kolay yolu **kurutulmuş kiraz sapıdır**. Kiraz sapını kaynatıp içmek hem **dolaşımı kola,laştırmakta**, 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 tazeşi 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 ağız kapalı olarak kısık ateşte kaynatınız. Soğuduktan sonra süzünüz ve bir işeye doldurarak buzdolabında koruyunuz. Aç veya tok karnına, her gün regl süresince bir su bardağı içiniz. Hazırlanan kiraz sapı suyu buzdolabında üç gün bekleyebilir. Üç

günden sonra artan miktarı kullanmayınız. Gerekliyse yeniden her üç günde bir taze olarak hazırlayınız.

Pek çok bayan regl dönemlerini **depresif** geçirir. Bu noktada onların imdadına papatya çayı yetişir. **Papatya çayı** regl dönemlerini depresif ve sıkıntılı olarak geçiren bayanlar 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 çok ucuz hem de çok daha etkilidir.

Şekerli su

Bazı bayanlar regl dönemlerinde ani kasılmalar yaşayabilmekte veya kendilerini kaybedebilme noktasına gelmektedirler. Bu durum büyük bir olasılıkla ani şeker düşmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumu hisseden bayanların derhal bir bardak şekerli su veya şekerli süt içmelerini öneririm. Şüphesiz ki, şeker hastası olan bayanların bu uygulamayı yapmaları mümkün değildir.

Dikkat

Bu konuda hekiminizin görüşünü alınız. Hekime gitmeden ve teşhis koydurmadan şikâyetiniz ne olursa olsun, bu kitaptaki bilgilerle kendi kendinizi tedavi etmeye kalkışmayınız. Bu kitabın içindeki bilgilerin kesinlikle teşhis amacı yoktur.

Açıklama 9: Hazır besinlerdeki katkı maddeleri

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 güvenli olma imkânı sağlamaları
- stabilizatör ilave ederek damak tadını korumaları
- satılan besinin daha ucuza arz edilmesi
- çalışanlar, yalnız yaşayanlar, çalışan kadınlar, okula giden çocuklar, 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 besin maddesinin etiketleri 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 Numarası-Kimyasal madde

- E100- Kurkumin (sarı, körî'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- Isoascorbik asit
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 - Orthofosforik asit
E339 - Sodyumfosfat
E340 - Potasyumfosfat
E341 - Kalsiyumfosfat
E343 - Mağnezyumfosfat
E350 - Sodyummalat (Elma asiti tuzu)

E351 - Potasyummalat
E352 - Kalsiyummalat
E353 - Meta-üzüması
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 - Amonyumfosfadt (Emulgtör)
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 - Gliserintriacetat (Triacetin)

Açıklama 10: Prostat ve PSA (Prostat Spesifik Antijen)

Prostat sağlığı üzerine yorum yapabilmek için PSA-Testi yapılır. Bu test kandan alınan örnekle tayin edilir. 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 yorum getirebilmektedir. Aynı şekilde prostatın başarıyla tedavi edilip edilmediği konusunda da PSA testi uygulanır.

PSA değerinin yüksek çıkması kesin olarak prostat kanseri anlamına gelmez. Ancak, PSA değerinin normal sınırlarının üzerinde çıkması, prostatın sağlıklı olmadığı veya prostatın sağlıklı çalışmadığı sonucunu verir. PSA değerinin yükselmesinin çeşitli nedenleri olabilir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- 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.

Ancak, PSA'nın hızlı ve kısa zaman diliminde yükselme göstermesi prostat kanseri şüphesini artırıcı bir nedendir.

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 gözlenmemektedir. İşte, bu nedenlerden dolayı 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 tahlil yaptırılmalıdır. Bedensel olarak ağır bir işte çalışmak söz konusuysa, mutlaka iki gün bekledikten sonra tahlil yaptırılmalıdır.

Bu kurallara uyulmadığı takdirde yapılan PSA-Testi büyük bir 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.

Tablo: Prostat Büyümesiyle Artan PSA Değeri

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 daha 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 olmamaktadır.

f-PSA'nın toplam PSA'ya oranı (f-PSA / Total PSA)

Araştırmacılar, PSA'nın prostat kanseri hakkında daha sağlıklı bir yorum getirebilmesi amacıyla f-PSA'nın toplam PSA'ya oranını önermişlerdir. Buna göre, f-PSA'nın toplam PSA'ya oranı %15'in altındaysa mutlaka biyopsi yapılması gereklidir. 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 yok anlamındadır.

PSA değeriniz, 0 ile 4 ng/ml arasındayken, yani normal değerler arasındayken bu kesin olarak sizde 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 en 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 olup olunmadığı konusunda yorum yapmak yanlıştır. Uzman ve deneyimli bir ürologun yapacağı fiziksel muayene doğru kararın ve teşhisin konulmasında çok önemlidir.

Açıklama 11:Kış mevsimi meyveleri

Her mevsimin kendine özgü meyveleri vardır. Hep duyarız, her meyveyi veya sebzeyi yetiştirdiği mevsiminde tüketmek gerekir diye. Eskiden “TURFANDA” diye bir kavram vardı. Şimdilerde “turfanda” ne anlama geliyor insanlar unuttu. Günümüz insanı dört mevsim dilediği meyve veya sebzeyi bulabiliyor. Artık yeni yetişen gençlik, meyvenin veya sebzenin yetiştirdiği doğal mevsim dönemini bilmiyor. Hiç düşündünüz mü, dut neden bir kış meyvesi değil de bir yaz meyvesidir? O bir kış meyvesi de olabilirdi. Bunun gibi onlarca benzer örnek verilebilir. Eğer, bu sorunun cevabını verebiliyorsak o zaman beslenmede neden doğal mevsiminde yetişmiş olanı tercih etmemiz gerektiğini anlamış oluruz. İleriki yazılarımda buna açıklık getirmeye çalışacağım.

Hemen her konuşmamda vurgularım; Doğa asla çöp üretmez, ne kirazın sapı ne de dalından toprağa düşen bir çınar yaprağı çöp değildir. Eğer, doğanın ürettiği bir şeye çöp diyor isek, bilmeliyiz ki o konuda ilmimiz henüz yeterli düzeyde değil demektir. Araştırılıp insanın hizmetine sunulması gerekir. Çünkü hiçbir şey sebepsiz yaratılmamıştır.

İşte, kışa girerken bizleri selamlayan en önemli meyvelerden bazıları: Nar, portakal, mandalina, greylift, armut, ayva.

Portakal

O hem faydalı hem de rahatsız edici olabilir. Çoğu zaman şikâyetimizin ondan kaynaklanabileceği aklımızın ucuna bile gelmez. Çünkü o sağlıklı beslenmede özellikle önerilen ve ön plana çıkarılan bir meyvedir. Zengin C vitamini deposudur. Lifli yapısından dolayı bağırsak florası için özellikle önerilir. Portakalın Vaşington cinsi öylesine suludur ki, kabuğu alabildiğine incedir. Portakalın hangi cinsi olursa olsun, kabuklarının sobanın üzerine koyarsanız tüm mekânı hoş bir koku kaplar. Yafa portakalının kabukları oldukça kalındır. Ondan mükemmel reçel yapabilirsiniz. Yafa portakalının şekli aynen yumurtaya benzer. Ocak ayının sonu, şubat ayının başlarında pazarlarda görünmeye başlar. Az suludur ve portakal mevsiminin en son ayında çıkar. Dalında uzun müddet bekleyebilir. Biraz suyunu çeker, selüloz ve lignin oranı biraz yükselmeye başlar. Damak tadına en uygun zamanıdır. Ben onu buzdolabında bir-iki ay bekletir öyle tüketirim. Kabuklarından da reçel yaparım.

Onun taze sıkılmış suyunu sabahları aç karnına tüketmeyiniz. Tüketirseniz öğlene doğru hafif baş dönmeleri yaşayabilirsiniz. Öğleden sonraları da devamla halsizlik veya yorgunluk hissedersiniz. Bazı kimseler akşamları gene sağlıklı beslenme adına taze sıkılmış portakal suyu içerler. Akşam veya daha geç saatlerde içilen portakal suyu uykuya dalmanızda zorluk çıkarır. Hatta sizi uykusuz da bırakabilir. Hele bazıları vardır ki, gün içerisinde tam mevsimi deyip üç-dört bardak tüketirler. Onlar genelde gün içerisinde kendilerini yorgun ve bitkin veya halsiz hissedenlerdir. Hipoglisemi şikâyetiniz var ise, portakal suyunda gayet ölçülü olunuz. Taşikardiye yatkınlığınız var ise, portakal suyundan uzak durunuz. Portakal suyunu biraz fazlaca içtiğiniz günlerde kalp atışlarınızın yükseldiğini hayretle gözlemleyebilirsiniz.

Peki, hiç mi portakal suyu içmemeliyiz? Tabi ki içeceğiz. Ama ölçüsünü ve zamanını bilerek. Portakal suyu (greyfurt da dâhil) aç karnına içilmemelidir. Kahvaltıya başladıktan ve en az bir dilim ekmeğinizi tükettikten sonra veya kahvaltının arasında yudum yudum olmak şartıyla en fazla bir bardak (150-250ml) içilmelidir. Ve günde bir buçuk bardağı geçmemek şartıyla yemek arasında veya hemen yemeğin üzerine içilebilir. Bradikard şikâyeti olanlar günde iki-üç bardak taze sıkılmış portakal suyu içebilirler. Kalp atışlarının yavaşça yükselmesine yardımcı olacaktır. Bradikard, kalp atışlarının normalden yavaş atması anlamına gelir.

Genel bir kural olmasa da tatlı meyveler (üzüm, portakal, şeftali gibi) kan şekerini hızlı yükseltir ve hızlı bir şekilde düşmelerine de neden olabilmektedir. Beraberinde tüketeceğiniz bir dilim ekmek bu iniş çıkışa büyük oranda engel olacaktır. Ben genelde tatlı meyveleri tüketirken beraberinde bir-iki dilim ekmek tüketirim. Kızarmış olanı daha tercihimdir. Taze üzümlle mutlaka bir dilim ekmek tüketirim, portakalın veya taze sıkılmış suyunun yanında bir dilim ekmek benim vazgeçilmezlerim arasındadır.

Nar

“Çarşıdan aldım bir tane, eve geldim bin tane”, bu bilmeceyi kim bilmez ki. Her meyve sebze gibi nar da amaca uygun olarak ve doğru kullanıldığında derde devadır.

Yüksek tansiyon hastaları

Taze sıkılmış mayhoş nar suyu yüksek tansiyon şikâyetlerine karşı iyi bir destekleyicidir. Yüksek tansiyona yeni yakalanmış olanlar için aynı zamanda tedavide mükemmel bir destekleyicidir. Genel bir kural olmasa da, yüksek tansiyon şikâyeti yeni başlamış olanlar birkaç hafta içerisinde tedavi olamadıkları takdirde, hipertansiyon kalıcı olabilmektedir. Özellikle, yüksek tansiyon şikâyeti yeni başlamış olanlara, günde iki bardak nar suyu içmelerini tavsiye ederim. Nar suyu, yeni başlamış yüksek tansiyonun yerleşmesine karşı güçlü bir silahtır. Öğleden evvel ve öğleden sonra boş mideye alınacak birer bardak taze sıkılmış mayhoş nar suyu en doğru uygulama şeklidir.

Düşük tansiyonlular dikkat

Tansiyon düşüklüğü şikâyeti olanların da nar suyundan uzak durmalarını öneririm. Eğer düşük tansiyondan yakınıyorsanız, taze sıkılmış veya hazır paketlerdeki nar suyunu içtikten en geç yarım saat sonra kendinizi yavaş yavaş yorgun ve bitkin hissedeceğinizi hayretle gözlemleyebilirsiniz. Tansiyonunuzu ölçtüğünüzde bir-iki birim daha düştüğünü görebilirsiniz. Düşük tansiyon rahatsızlığı olan ve nar suyu içtiklerinde tansiyon düşüklüğünün nar suyundan kaynaklandığını aklına bile getiremeyen çok insan tanıdım. Bunu düşünemeyenlerin genel inançları, “ben zaten doğal besleniyorum, taze meyve suyu içiyorum, beni kesinlikle olumsuz etkilemez” şeklinde düşündür. Hata yaparlar.

Diş eti iltihaplanmalarında

Bazı sebze ve meyveler belirli organ ve dokular üzerinde daha etkilidir. Adeta ilgili organa veya dokuya daha fazla tercihli olarak yönelirler. Örneğin, brokolinin erkeklerde prostata, kadınlarda memeye, domatesin gözlere ve kalbin dış yağlanmalarına, karnabaharın da idrar yolları enfeksiyonlarına karşı daha çok etkili olması gibi. Nar suyu da, diş kökü ve diş eti iltihaplarına ve böbrek enfeksiyonlarına karşı daha fazla etkilidir. Fakat diş eti iltihaplarında oldukça spesifik olarak etkilidir.

Bu konuda en etkili hazırlama şekli, portakalı veya limonu sıkarak gibi sıkma makinesinde sıkma şeklindedir. Narın tanelerini ayırarak sadece tanelerini sıkma yeterli değildir. Tıpkı portakal veya limon sıkarak gibi, bıçakla mayhoş narı ortadan kesip sıkma şeklinde olmalıdır. Çünkü antibakteriyel, antiseptik ve antiinflamatuar etkili maddeler narın tanelerinin bağlı olduğu buruk ve kekremsi tadı olan etli kısmında daha bol bulunmaktadır. Nar tıpkı portakal veya limon gibi sıkıldığında tanelerinin suyuna, narın iç duvarlarının içeriğinde bulunan **chlorine, casuariin, betulinic asit ve beta-sitosterol** da karışmaktadır.

Dişeti ve diş kökü iltihaplanmalarında uygulama şekli, günde iki-üç kez birer çay bardağı dolusu, ağızda bekleterek yudum yudum içmektir. Eğer, narı taze olarak tüketmeyi seviyorsanız çekirdeklerine karşı dikkatli olunuz. Narı tüketirken çekirdeklerini tüketmemeye özen gösteriniz, çünkü fazla tüketildiği takdirde bağırsakların peristaltik hareketlerini bloke ederek şiddetli kabızlığa neden olabilir.

Ayva

Ayva kabızlık yapar diye bilinir. Bu kısmen doğrudur. Ancak, orta boy bir ayva soymadan dörde bölerek (çekirdekleri hariç) iki bardak suda en fazla iki-üç dakika haşlayıp, haşlama suyu ile beraber ılık olarak tüketilir ise, hem kalbi kuvvetlendirir hem de kabızlığı önler. Sindirimi kolaylaştırır ve hemeroid oluşumuna engel olur.

Trabzon hurması (Cennet meyvesi, kaki)

Mide ülseri, gastrit veya onikiparmak bağırsağı iltihaplanmasına bağlı şikâyetleriniz mi var? Veya bağırsak floranızın sağlıklı olduğunu mu hissediyorsunuz veya dengeli çalışmasına yardımcı mı olmak istiyorsunuz? Şu sıralar onun tam mevsimindeyiz. Günde iki kez boş mideye tüketilecek (öğleden evvel ve öğleden sonra) Trabzon hurması bu konuda imdadınıza yetişecektir.

Kış mevsiminin geniş yapraklı sebzeleri (ıspanak, lahanalar gibi) güneşi yeteri kadar alamadıklarından topraktan aldıkları azotu, nitrat olarak fazlaca depolayabilmektedirler. Nitratın fazlası bağırsaklarda bulunan bazı bakteriler tarafından nitrozamine dönüştürülür. Nitrozamin kolon kanseri riskini artıran bir faktördür. Bu nedenle bu mevsimde tüketileceğiniz Trabzon hurması (kaki, cennet meyvesi, cennet hurması) bağırsaklarda oluşan nitrozamin maddesinin nötralize edilmesinde (zararsız hale getirilmesinde) mükemmel bir yardımcıdır.

Elma

Sağlıklı yaşamın en mükemmel meyvesi elmadır. Her yaş grubunun rahatlıkla tüketebileceği bir meyvedir. Japonların ve Avrupalıların vazgeçilmezi elmadır. Gerçekten mükemmel bir meyvedir. Şişkinlik probleminiz mi var? Mayhoş elmayı tercih ediniz. Amasya elması, hem tatlı hem de damakta gizli bir mayhoşluk bırakan Anadolu topraklarının bir nimeti... Ona iyi sahip çıkmalıyız. Alish verişlerimizde öncelikle onu tercih etmeliyiz. Onun yanlış aşılamar ile kaybolmasına asla izin vermemeliyiz. O, Anadolu topraklarının üzerinde yetişen ayrıcalıklı bir elma cinsidir.

Elma, insanlığın varoluşu kadar eskidir. Tıpkı zeytin ve incir gibi. Ancak, elmanın hangi cinsi olursa olsun tüketilirken (taze sıkılmış elma suyu da dâhil) ona karşı dikkatli olunması gerekir; Eğer, chron (doğrusu Morbus Chron), ülseratif kolit ve kronik ishal şikâyetiniz var ise elmadan uzak durunuz. Herhangi bir nedenle geçici ishal yaşıyorsanız hem elmadan hem de elma suyundan, cinsi ne olursa olsun uzak durunuz.

III. Bölüm

Etkin Maddeler

Ebegümede Bulunan Bazı Etkin Maddeler

3-METHYL-1-BUTANOL
ACETIC-ACID
ALPHA-TERPINYL-ACETATE
ALUMINUM
ANISALDEHYDE
ANTHOCYANINS
ASÇORBIC-ACID
ASPARTIC-ACID
BENZALDEHYDE
BENZYL-ALCOHOL
BETA-CAROTENE
BETA-SITOSTEROL
BETA-SITOSTEROL-BETA-D-GALACTOPYRANOSIDE
BETA-SITOSTEROL-BETA-D-GALACTOSIDE
BETA-SITOSTERYL-BENZOATE
BUTYRIC-ACID
CALCIUM
CALCIUM-OXALATE
CAMPESTEROL
CAPRYLIC-ACID
CARBOHYDRATES
CELLULOSE
CHOLESTEROL
CHROMIUM
CIS-12,13-EPOXY-CIS-9-OCTADECENOIC-ACID
CITRIC-ACID
COBALT
CYANIDIN-3-SAMBUBIOSIDE
DELPHINIDIN
DELPHINIDIN-3-GLUCOSIDE
DELPHINIDIN-3-SAMBUBIOSIDE
DELPHININ
ERGOSTEROL
ETHANOL
FORMIC-ACID
GLYCOLIC-ACID
GOSSIPETIN
GOSSYPETIN-3-GLUCOSIDE
HIBISCETIN
HIBISCIC-ACID
HIBISCIN
HIBISCIN-CHLORIDE
HIBISCRETIN

IRON
ISOAMYL-ALCOHOL
ISOPROPYL-ALCOHOL
LINOLEIC-ACID
MAGNESIUM
MALIC-ACID
MALVALIC-ACID
MANGANESE
METHANOL
MUCILAGE
MYRISTIC-ACID
NIACIN
NITROGEN
OLEIC-ACID
OXALIC-ACID
PALMITIC-ACID
PALMITOLEIC-ACID
PECTIN
PELARGONIC-ACID
PENTOSANS
PHOSPHORUS
POTASSIUM
PROPIONIC-ACID
PROTocatechuic-ACID
RESIN
RIBOFLAVIN
SABDARETIN
SABDARITRIN
SAPONIN
SELENIUM
SILICON
SODIUM
STEARIC-ACID
STERCULIC-ACID
SUCROSE
SULFUR
TARTARIC-ACID
THIAMIN
TIN
UTALONIC-ACID
ZINC

Söğütte Bulunan Bazı Etkin Maddeler

4-O-METHYL-GLUCURONOXLAN

5-HYDROXY-PIPECOLIC-ACID

ALBOSIDE

ALPHA-CELLULOSE

ALUMINUM

APIGENIN

ARABINOSE

ASCORBIC-ACID

BETA-CAROTENE

CALCIUM

CATECHIN

CATECHIN-TANNINS CELLULOSE

CHROMIUM

CYANIDIN L

CYANIDIN-3-GLUCOSIDE

FRAGILIN

GALACTOSE

GLUCOMANNAN

GLUCOSE

GRANDIDENTATUM

HEMICELLULOSE

HOLOCELLULOSE

DEMİR

ISOQUERCITRIN

LIGNIN

MAGNESIUM

MANGANESE

NIACIN

P-COUMARIC-ACID

PENTOSANS

PHOSPHORUS

PICEIN L

POTASSIUM

PROTEIN

QUERCETIN

QUERCIMERITRIN

RESIN

RHAMNOSE

RIBOFLAVIN

RUTIN

SALICASE

SALICIN L

SALICORTIN L

SALICYL-ALCOHOL
SALICYLIC-ACID
SALIDROSIDE
SALIREPOSIDE
SELENIUM
SILICON
SODIUM
STARCH
TANNIN
THIAMIN
TIN
TRIANDRIN
VIMALIN
XYLOSE
ZINC

Tarçında Bulunan Bazı Etkin Maddeler

1,8-CINEOLE
2-PHENYLETHYL-BENZOATE
2-VINYLPHENOL
3-PHENYL-PROPYL-ACETATE
ACETOEUGENOL
ALPHA-PINENE
ALPHA-TERPINEOL
ALPHA-YLANGENE
ASCORBIC-ACID
BENZALDEHYDE
BENZYL-ALCOHOL
BENZYL-BENZOATE
BETA-CAROTENE
BETA-PINENE
BORNEOL
BORNYL-ACETATE
BORON
BROMINE
CALCIUM
CAMPHENE
CARBOHYDRATES
CARYOPHYLLENE
CHLORINE
CINNAMALDEHYDE
CINNAMYL-ACETATE Bark
CINNAMYL-ALCOHOL
CINNZEYLANINE
CINNZEYLANOL
CIS-OCIMENE
COUMARIN
CUMENE
CUMINALDEHYDE
DELTA-3-CARENE
DIHYDROFUMIGATIN
EUGENOL
EUGENOL-ACETATE
FARNESOL
FURFURAL
FURFUROL
GAMMA-TERPINENE
GAMMA-TERPINEOL
GAMMA-YLANGENE
GERANIAL

GERANIOL
GERANYL-ACETATE
HUMULENE
HYDROCINNAMALDEHYDE
IODINE
IRON
ISOCARYOPHYLLENE
ISOEUGENOL
LIMONENE
LINALOL
LINALYL-ACETATE
MANGANESE
METHYL-EUGENOL
METHYL-VINYL-KETONE
MYRCENE
NIACIN
NONYL-ALDEHYDE
P-CYMENE
PELARGONALDEHYDE
PHELLANDRENE
PHENYL-ETHYL-ALCOHOL
PHENYLETHYL-ACETATE
PHOSPHORUS
POTASSIUM
RIBOFLAVIN
RUBIDIUM
SABINENE
SODIUM
STRONTIUM
SULFUR
TANNIN
TERPINEN-4-OL
TERPINOLENE
THIAMIN
TITANIUM
TRANS-LINALOL-OXIDE
ZINC

Avokadoda Bulunan Bazı Etkin Maddeler

1,2,4-TRIHIDROXYHEPTADEKA-16-ENE
24-METYLENE-CYCLOARTENOL
ALANINE
ALPHA-CAROTENE
ALPHA-TOCOPHEROL
ARGININE
ASCORBIC-ACID
ASPARTIC-ACID
BETA-CAROTENE
BETA-SITOSTEROL
BIOTIN
BORON
CAFFEIC-ACID
CALCIUM
CAMPESTEROL
CHLOROGENIC-ACID
CRYPTOXANTHIN
CYCLOARTENOL
CYSTINE
D-ERYTHRO-D-GALACTO-OCTITOL
D-ERYTHRO-L-GLUCO-NONULOSE
D-GLYCERO-D-GALACTO-HEPTITOL
D-GLYCERO-D-GALACTO-HEPTOSE
D-GLYCERO-D-GALACTO-OCTULOSE
D-GLYCERO-D-MANNO-OCTULOSE
D-MANNOHEPTULOSE
D-MANNOKETOHEPTOSE
D-TALOHEPTULOSE
DOPAMINE
FOLACIN
GLUTAMIC-ACID
GLYCEROL
GLYCINE
HENTRIACOSANE
HEPTACOSANE
HISTIDINE
IRON
ISOLEUCINE
ISOLUTEIN
LECITHIN
LEUCINE
LINOLEIC-ACID
LINOLENIC-ACID

LUTEIN
LYSINE
MAGNESIUM
MANGANESE
METHIONINE
METHYL-CHAVICOL
MYO-INOSITOL
NIACIN
NONACOSANE
OLEIC-ACID
P-COUMARIC-ACID
P-COUMARYL-QUINIC-ACID
PALMITIC-ACID
PALMITOLEIC-ACID
PANTOTHENIC-ACID
PENTACOSANE
PHENYLALANINE
PHOSPHORUS
PHYTOSTEROLS
PINENE
POTASSIUM
PROLINE
PYRIDOXINE
QUERCETIN
RIBOFLAVIN
SERINE
SEROTONIN
SODIUM
STEARIC-ACID
TANNIN
TARTARIC-ACID
THIAMIN
THREONINE
TRIACOSANE
TRYPTOPHAN
TYRAMINE
TYROSINE
VALINE
VIOLAXANTHIN
VIT-B-6
VIT-D
ZINC

Atkuyruğu Bitkisinde Bulunan Bazı Etkin Maddeler

3-METHOXY-PYRIDINE
ACONITIC-ACID
ARTICULATIN
ASCORBIC-ACID
BETA-CAROTENE
BETA-SITOSTEROL
CAFFEIC-ACID
CALCIUM
CAMPESTEROL
CHOLESTEROL
CHROMIUM
COBALT DELTA-5,8,11,14-EICOSATETRAENIC-ACID
DELTA-7,10,13-HEXADECATRIENIC-ACID
DELTA-8,11,14-EICOSATRIENIC-ACID
DELTA-9,12,15-OCTADECATRIENIC-ACID
DIHYDROKAEMPFEROL
IHYDROQUERCETIN
DIMETHYL-SULFONE
EQUISETINE
EQUISETONIN
EQUISETRIN
EQUISETROSIDE
FERULIC-ACID
GALLIC-ACID
GALUTEOLIN
GOSSYPITRIN
HERBACETRIN
IRON
ISOFUCOSTEROL
ISOQUERCITRIN
ISOQUERCITROSIDE KAEMPFEROL
KAEMPFEROL-7-DIGLUCOSIDE
LUTEOLIN
LUTEOLIN-5-GLUCOSIDE
MAGNESIUM
MALIC-ACID
MANGANESE
NARINGENIN
NIACIN
NICOTINE
OXALIC-ACID
P-COUMARIC-ACID
P-HYDROXY-BENZOIC-ACID

PALUSTRINE
PALUSTRININE
PHENOLIC-ACIDS
PHOSPHORUS
POTASIIUM-CHLORIDE
POTASSIUM
PROTEIN RHODOXANTHIN
SELENIUM
SILICA SILICIC-ACID
SILICON
SODIUM
TANNIC-ACID
THIAMIN
THIAMINASE
THYMINE
TIN
VANILLIC-ACID
ZINC

•

Asma Yapağında Bulunan Bazı Etkin Maddeler

(DL)-GALLOCATECHIN
2,6-DIMETHYL-TRANS-OCTA-2,7-DIEN-1,6-DIOL-BETA-D-GLUCOPYRANOSIDE
2-METHOXY-3-ISOBUTYL-PYRAZINE
2-PHENYLETHAN-1-OL
24-METHYL-CYCLOARTENOL
ACETIC-ACID
ALPHA-AMYRIN
ALPHA-TERPINEOL
ALPHA-VINIFERIN
ASCORBIC-ACID
BENZYL-ALCOHOL
BENZYL-ALCOHOL-6-O-L-ARABINOFURANOSYL-BETA-D-GLUCOPYRANOSIDE
BENZYL-ALCOHOL-BETA-D-GLUCOSIDE
BENZYL-ALCOHOL-BETA-D-RUTINOSIDE
BETA-AMYRIN
BETA-CAROTENE
BREVILAGIN-I
CALCIUM
CALCIUM-PECTATE
CITRIC-ACID
CITRONELLOL
CYCLOARTENOL
D-CATECHIN
DELPHINIDIN
ELEMOL-ACETATE
FLAVONIDS
FUMARIC-ACID
GALLOCATECHIN
GERANIOL
GERMANICOL
GLYCERIC-ACID
HIRSUTRIN
INOSITOL
IRON
ISOQUERCITRIN
ISOVITILAGIN
KAEMPFEROL
LEUCOCYANIDIN
LIMONENE
LINALOL
LUPEOL
LUTEOLIN
MONO-P-COUMARYL-ACID

MONOCAFFEIC-ACID
MONOFERULYLSUCCINIC-ACID
NIACIN
OBTUSIFOLIOL
OENIN
OCTAN-1-OL
OLEANOLIC-ACID
PETUNIDIN-3-CAFFEYOYLGLUCOSIDE
PHOSPHORUS
PTEROSTILBENE
QUINIC-ACID
RESVERATROL
RIBOFLAVIN
RUTIN
SELENIUM
SHIKIMIC-ACID
STIGMASTEROL
TARAXASTEROL
TARAXEROL
THIAMIN
URSOLIC-ALDEHYDE
VITISPIRANE
VITILAGIN
ZINC

Beyaz Lahanada Bulunan Bazı Etkin 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-GLUCOSINOLATE
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-SINAPYL})-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-O-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

Keçiboynuzunda Bulunan Bazı Etkin 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 Bazı Etkin 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
CAFFEYLQUINIC-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
CHRYSLIN
CINNAMIC-ACID
CIS-BETA-BERGAMOTENE
CIS-GAMMA-BISABOLENE
CITRAL
CITRIC-ACID
CITRONELLYL-ACETATE
COPPER
COSMOSIN
COUMARIN
CROCETIN
CUMINALDEHYDE
CYANIDIN-3,5-DIGALACTOSIDE
CYANIDIN-3-(SINAPYL-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-METHYLOUTYRATE
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 Bazı Etkin Maddeler

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
PROPYLOALLIN
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

KAYNAK

Bitkisel Sağlık Rehberi

Prof.Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu

Tıbbi Bitkiler Rehberi

Prof.Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu

Bitkilerde Sağlık Mucizesi

Prof.Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu

iNDEKS

Alfabetik Sıralama

Açıklamalar	447
Adaçayı	268
Adaçayındaki düşük yapma riskini artıran aktif maddeler	270
Adet düzensizliğine karşı	88,185
Ağız içi mukoza yaralarına karşı	223
Ağız kokusuna karşı	119
Ağrı kesici	106,277
Akciğer kanseri hastaları için	175
Akciğer kanseri tedavisinde promotor etkili	272
Akciğer kanseri ve keçiboynuzu	388
Akciğer kanserine karşı	115,171,204
Akciğer kanserini önleyici	175,380
Akciğer kanserini tedavi edici	314
Akciğer ödemi yok edici	380
Akciğer ve kan kanserlerini geciktirici	277
Akut romatizmal ateş (ARA)	269
Ala hastalığına karşı	397
Alerji ve beslenme	454
Alerji ve zehirli kimyasallar	97
Alerjik astıma karşı	433
Alerjik hapşırmaya karşı	433
Alerjik mevsimler ve hepatit hastaları	420
Alerjik nefes darlığına karşı	380
Alerjinin nedenleri	92
Alerjiye bağlı migren ağrılarına karşı	195
Alerjiye bağlı şiddetli kaşıntılara karşı	131
Alerjiye karşı direnç kazandırıcı	131,132,314
Alerjiye karşı direnç kazanmak	92,98
Algılamayı güçlendirici	328
Alkol hakkında kısa bilgi	205
Alkolizm	204
Alkolizmi tedavi edici	204
Alkolü terk ettirici	204
Alkolün zararlarını azaltıcı	204
Alzheimer hastalığı	334
Alzheimer ve taze sıkılmış havuç suyu (TSHS)	335
Alzheimer ve yulaf samanı	399
Alzheimere karşı önleyici, durdurucu ve tedavi edici	328
Alzheimeri önleyici	305
Alzheimere karşı	397
Amfizem	115

Anadolu toprakları ve bitki örtüsü	10
Anadolu topraklarının ağaçları	26
Anadolu topraklarının ayrıcalığı	25
Anadolu topraklarının tıbbi bitkileri	19
Anadolu'nun doğal tohumları	11
Anemiye karşı	397
Angsiyeteye karşı	257,343
Ani gelişen kaşıntılara karşı	131
Ani kan şekeri düşmesine karşı	309
Anne sütünü artırıcı bitkisel kürler (Galactagogue)	104,210
Anne sütünü azaltan bitkiler (Galactofuge)	208
Antibiyotik agonisti	118
Antidepresan	343
Antidepresan (regl dönemlerinde) etkili	275
Antimetastatik	151
Antioksidan	106,156,279
Antitümoral	151,166,185
Apnoeye karşı	279
Aritmiye karşı	185,195
Arslanpençesi	404
Arslanpençesi hem önleyici hem koruyucudur	406
Arthiritisi engelleyici	314
Asma yaprağı	204
Asma yaprağında bulunan bazı etkin maddeler	207,498
Astıma karşı	380
Atkuyruğu bitkisinde bulunan bazı etkin maddeler	496
Avokado	198
Avokadoda bulunan bazı etkin maddeler	494
B ₁₂ -vitamini ve beyaz lahana	284
Bademcik iltihabına karşı	268
Bağırsak kanseri	298
Bağırsak kanseri ve beslenme	309
Bağırsak kanseri ve beyaz lahana	281
Bağırsak kanseri ve U-vitamini	281
Bağırsak kanserini önleyici	279
Bağırsak kanserini önleyici, durdurucu ve tedavi edici	309
Bağırsak mukozasını temizleyici	279
Bağırsak spazmına karşı	106
Bağıışıklık sistemini güçlendirici	436
Bağıışıklık sistemini zayıflatan besinlerden uzak durmak	72
Bakiye idrara neden olan prostat hipertofisinde	190
Bal	436
Bayanlarda tüylenmeye karşı	75,88
Bayanların adet dönemlerinde	85
Bayanların kadınlık hormonlarını düzenleyici	412

Bayanların regl dönemlerindeki ödem artışına karşı	190
Bayanların regl dönemlerinin rahat geçmesi için	412,428,468
Bazı serbest radikaller	251
Bebek sahibi olmak isteyen bayanlar	273
Beslenme bir kültüredür	8
Beyaz dut kurusu	100
Beyaz dutun içerdği bazı önemli etkin maddeler	101
Beyaz lahana	156,279
Beyaz lahana - maydanoz – limon	161
Beyaz lahana toksinleri yakmadan atar	281
Beyaz lahana ve hormon manipölasyonu	284
Beyaz lahanada bulunan bazı etkin maddeler	288,500
Beyaz lahananın aquaretic özelliği	280
Beyaz lahanayla toksin atmak	98
Beyin tümörlerini geciktirici	277
Biberiye	195
Bitkileri olumsuz etkileyen faktörler	246
Bitkinin kimyası sürekli değişir	36
Bitkisel kür nedir?	33
Bitkiye ot diyenler	19
Böbrek iltihaplanmalarına karşı	113
Böbrek taşı oluşması önlenabilir mi?	203
Böbrek taşını harekete geçirerek düşürücü	202
Böbrektaşını önleyici	378
Brokoli	212,292
Brokolide bulunan bazı etkin maddeler	293
Brokolinin lifli yapısı	298
Bronş açıcı	433
Bronşit ve bronşite bağlı nefes darlığı	397,398
Bronşite karşı	169,223,397
Bronşları dolmuş olanlar	115
Chron ve ülseratif kolite karşı	111
Cilde güzellik verici	257
Cilt maskesi (kayısı - elma maskesi)	79
Cilt tazeliği ve güzelliği destekleyicisi	279
Cilt temizleyici	91
Civanperçemi	428
Çay tiryakileri dikkat	226
Çekirdekli siyah kuru üzüm	131
Çekirdekli siyah kuru üzümle alerjiye karşı direnç kazanmak	99
Çevre zehirleri	93
Çınar yaprağı	438
Çikolata kistlerine karşı	220
Çinko eksikliği	225
Damar sertliği (atherosklerozis) şikâyeti olanlar	172

Demir eksikliğine bağlı kansızlığa karşı	116,198,343,358
Depresyon ve ıspanak	346
Depresyona bağlı yorgunluğa karşı	343
Depresyona karşı	257
Dereotu	118
Dereotu kürü	130
Dereotu ve antibiyotikler	128
Deri kaşınmalarına karşı	397
Deri rahatsızlıklarına karşı	423
Deri ve akciğer kanserini önleyici	328
Diş eti iltihabına karşı	113,268
Diş etlerini koruyucu	275
Dişi ısırgan-kiraz sapı	439
Diş kökü iltihabına karşı	113
Diüretik (idrar söktürücü)	257
Diyaliz hastaları dikkat	117
Doğal antibiyotik takviyesi	294
Doğal evrim	12
Doğal tohumların değeri ve geleceği	22
Doğum sonrası perineal ağrılara karşı	414
Dolaşım bozukluğuna karşı	190
Domates	351
Domateste bulunan bazı önemli antioksidan maddeler	356
Dua	26
Düşük tansiyonlu olanlar	113
Düzensiz regl dönemlerine karşı	404
Ebegümeci	154,272
Ebegümecide bulunan bazı etkin maddeler	488
Ebter buğday ve acı son	16
Egzamaya karşı	100
Egzema yaralarını iyileştirici	277
Emziren anneler	127
Emziren anneler ve hipotiroid	128
Enfeksiyonlara karşı direnç artırıcı	279
Enginar	368
Erkeklerde idrar tutma zorluğuna karşı	193
Erkeklerde idrar damlatma şikâyetine karşı	193
Erkeklerde iyi huylu prostat büyümesi ve ısırgan kürü	322
Erkeklerde orgazm sonrası ani penial bölge ağrılarına karşı	193
Erken menopoza karşı	220
Etkin maddelerin saflandırılması ve etkileri	243
Evrimini tamamlamış ne demektir?	27
Faranjite karşı	268
Faydalı bilgiler	225
Fibrokistler ve anemi	212,301

Fitoterapi (bitkisel tedavi)	236
forte-Fitoterapi (forte-Phytotherapy)	237
FSH hormonu yüksekliği durumlarında	88,220
Gen tedavisi	50
Gen teknolojisiyle tedavi	18
Gençleştirici	257
Genel astıma karşı	433
Genel karaciğer şikâyetlerine karşı	414
Genel yorgunluk ve halsizliğe karşı	137
Genetik olmayan sonradan kazanılmış hastalıklar	227
Geniz akıntısı durumunda	68
Gerçek bir damar dostu	391
Gırtlak, yemek borusu ve prostat kanserini önleyici	292
Giriş	7
Göz tansiyonuna karşı	163
Gribe karşı adaçayı	73
Gribe karşı maydonoz-limon kürü	73
Gribe karşı nar kabuğu – hibiskus	73
Gribe karşı önleyici kürler	72
Gribe karşı soğan kürü	73
Grip sonrası hangi bitki türü iyi gelir?	72
Gripten korunmak için nasıl beslenmeliyiz?	72
Gripten korunmak için ne yapmalıyız?	72
Guatrı önleyici	118
Gut hastalığı	362
Gut hastalığına karşı	195,358
Gut rahatsızlığı ve ispanak	349
Gün içerisinde ani kan şekeri düşüşü yaşayanlara yardımcı	139
Günümüzde alkolizm tedavisi	204
Hafif derecede romatoid artirit şikâyetlerine karşı	195
Hamile annelerin dikkatine	127
Hamile bayanlar	115,262,270
Hamile bayanlar ve beyaz lahana kürü	286
Hamile bayanlar ve brokoli kürü	300
Hamile kalmayı kolaylaştırıcı	169
Hangi bitkiler ağzı kapalı olarak hazırlanmalıdır?	225
Hareketli bağırsak sendromuna karşı	154
Hareketli sperm sayısını artırıcı	328,380
Harnup (keçiboynuzu) ile alerjiye karşı direnç kazanmak	99
Hastalık yoktur, hasta vardır	235
Hastalıklara karşı savaşan etkin maddelerin sınıflandırılması	51
Hatmi	223
Havucun kalp krizini önleme gücü	340
Havuç	328
Havuç – kuru incir	136

Havuçta bulunan bazı etkin maddeler	330,507
Hazımsızlığa karşı	166
Hazır besinlerdeki katkı maddeleri	475
Hekimler için	418
Helicobacter pylori	86,129
Helicobakter pyloriye karşı	118
Hemeroid (basur)	129
Hemeroide (basur) karşı	118
Hepatit	44
Hepatit-B ve hepatit-C ye karşı	257,414,428
Hepatit-c ve hepatit-b hastaları için enginar	418
Her tür ağrılı romatizmal şikâyeteye karşı	358
Hibiskus (Amber ieği)	171
Hipertansiyon tedavisinde	177
Hipertansiyona karşı	180
Hipertiroid karşı	118
Hipoglisemiye karşı	139
Hipotiroid karşı	118
Hormon dengeleyici	279,292,404
Hormonlu sebzeler	241
Hücre membranında bulunan antioksidan koruyucular	251
Isırđan	314
Isırđan ile alerjiye karşı direnç kazanmak	98
Isırđan türleri	316
Isırđanda bulunan bazı etkin maddelerin özellikleri	323
Isırđanın yapraklarında bulunan temel etkin maddeler	320
Ispanak	343
Ispanak-maydanoz-tere kürünün (IMTK) avantajları	261
Ispanakta bulunan bazı etkin maddeler	344
İ huzursuzluğuna karşı	277
İdrar yapma zorluğuna karşı	151,193
İdrar yolları enfeksiyonlarına karşı	277,292,305
İdrar yolları enfeksiyonunu önleyici (sondalı)	163
İdyopatik burun akıntısına karşı	67
İktidarsızlığa özüm getirici ve önleyici	328
İktidarsızlığa karşı	380
İleri yaşılar da ayaklar da oluşan ödeme karşı	190
İleri yaşılar da deride oluşan yaşıllığa bağlı lekeleri önleyici	414
İltihaplı eklem romatizmasına karşı	67,75,88,439
İltihaplı sivilceleri yok edici	142
İnflamasyonu azaltıcı	314
İnsan doğanın bir parçasıdır	37
İnsan genom projesi	239
İnsulin direnci ne demektir?	156
İnsulin direncini düşürücü	156

İnsulin nedir?	156
İshale karşı	380
İştah kesici	118
İyi huylu prostat büyümesi şikâyetlerine karşı	115,199,292
İyi huylu prostat büyümesini önleyici	378,404
Kabızlığa karşı	378,380
Kakao ve harnup	381
Kalbi besleyen damarların daralması veya tıkanmasını önleyici	184
Kalbi güçlendirici	180
Kalbi ve kalp kapakçıklarını enfeksiyona karşı koruyucu	391
Kalbin dıştan yağlanmasına karşı	351
Kalp büyümesine karşı	351
Kalp çarpıntısına karşı	151
Kalp damarlarında plak oluşumuna karşı	184
Kalp damarlarındaki yağları eritici	180
Kalp damarlarının yağlanmasına bağlı yorgunluğa karşı	180
Kalp damarlarının yağlanmasını önleyici	180
Kalp dolaşımını güçlendirmek için	183
Kalp krizi ve TSHK	339
Kalp krizini önleyici	328
Kalp ritmi bozukluğu ve taze beyaz üzüm	395
Kalp spazmına karşı	163
Kalpteki aritmi, extrasistole karşı	391
Kalsiyum deposu	118
Kan dolaşımı bozukluğuna karşı	185,277
Kan dolaşımını düzenleyici	159,279
Kan şekerini düşürücü	82,156,279
Kan yapıcı	169
Kanda iltihap düşürücü	100
Kanda tayin edilebilen zehirli kimyasallar	93
Kanı sulandırıcı	277
Kanser	39
Kanser araştırmalarında yapılan yanlışlar	255
Kanser hastaları	152
Kanser hastaları ve aşırı yorgunluk	255
Kanser hastalarına beslenme önerileri	65
Kanser hastalarına yardımcı	115,198
Kanser hastalarında	189
Kanser ve tedbirler	252
Kanser işaretleyicileri (marker)	39
Kanser ve genetik yapı	253
Kanser ve hormon dengesi	253
Kanserde kontroller ve biyopsi	48
Kanserden korkma, geç kalmaktan kork	251
Kansere neden olabilen bazı hastalıklar	44

Kanseri önleyebilmek	249
Karabaş otu	277
Karaciğer dostu	196
Karaciğer kanserine karşı	151
Karaciğer metabolizmasını güçlendirici	257
Karaciğer metabolizmasını olumsuz etkileyen ilaçlar	421
Karaciğer rahatsızlıklarında beslenmenin önemi	426
Karaciğer yağlanması (Hepatoziteoz)	264
Karaciğer yağlanmasına karşı	67,177,257
Karaciğer yağlanmasını önleyici	82
Karaciğer yetmezliğine karşı	414
Karaciğerin rejenerasyonuna karşı	414
Karanfil	106
Karanfilde bulunan bazı antiinflamatuvar etkili maddeler	109
Karanfilde bulunan doğal antibiyotik özellikli etkin maddeler	111
Karnabahar	305
Karnabaharın yapraklarında bulunan antioksidanlardan bazıları	306
Keçiboynuzu (Hamup)	380
Keçiboynuzunda bulunan bazı etkin maddeler	382,505
Kekik	166
Kemik erimesi (osteoporoz)	213,299
Kemoterapi sonrası	185
Kemoterapi veya radyoterapi sonrası halsizliğe karşı	279
Kereviz	358
Kereviz – maydanoz	145
Kerevizde bulunan bazı maddeler	358
Kerevizin içerdiği bazı etkin maddelerin özellikleri	367
Kırkkilit	151
Kısa bilgiler	440
Kış mevsimi meyveleri	483
Kimler nar suyundan uzak durmalıdırlar?	228
Kireçlenmeye karşı	397
KOAH ve yulaf samanı	399
KOAH'a karşı	400
Kolesterol düşürücü	351,358,401
Kolesterol ve tarçın	84
Kolesterol ve trigliserid düşürücü	368
Kolesterolün düşürülmesi için	201
Kortizon kullanmak zorunda olanlar	129
Kronik baş ağrıları	328,338
Kronik faranjite karşı	268
Kronik idrar yolları enfeksiyonu	164,305
Kronik ishale karşı	106
Kronik karaciğer enfeksiyonuna karşı	414
Kronik kuru öksürüğe karşı	223

Kronik yorgunluğa karşı	106,139,391
Kronikleşmiş boğaz ve bademcik iltihaplarında promotor etkili	272
Kuru incir	169
Kuru soğan	220,431
Kurutulmuş avokado yaprağı	202
Kurutulmuş kiraz sapı	190
Kurutulmuş kiraz sapı - limon suyu	193
Kurutulmuş ve taze ısırgan arasındaki fark	317
Kuyruk sokumu iltihabına karşı	314
Kuyruk sokumunda kıl dönmesi (kist dermoid sakral)	325
Kürler hazırlanırken dikkat edilmesi gereken noktalar	241
Kürlerin etkisi	36
Lâle devri	20
Lavanta	67,414
Lavanta kürü nasıl etki ediyor?	420
Lavantada bulunan bazı etkin maddelerin özellikleri	422
Liken ve egzama hastaları dikkat	353
Lise eğitimi almış Avrupalı	20
Mantar şikâyetlerinde	263
Maydanoz	257
Maydanoz – limon	177
Maydanoz - limon - sarımsak	180
Melez (ebter, hibrid) tohumlar	13
Melissa	163
Meme CA'ya bağlı operasyon sonrası kolda gelişen ödemde	190
Meme kanserini önleyici	292
Meme ve prostat kanserinde çevre faktörleri	410
Meme-, lenfbezi-, rahim-, ve prostat kanserlerini önleyici	404
Meme-, rahim-, lenf bezi- ve prostat kanserlerini tedavi edici	412
Memede oluşan fibrokistlere karşı (Fibroadenom)	292
Menopoz dönemi destekçisi	292,404
Menopoz dönemi şikâyetlerine karşı	118,185,220
Menopoz dönemindeki bayanlar	129,321
Mercimek	401
Mesanenin boyun obstrüksiyonuna bağlı idrar yapma zorluğunda	190
Mide ağrısına karşı	216
Mide bulantısına karşı	166
Mide kanserini önleyici	305
Mide ülserine karşı	292,305
Mide ülserini tedavi edici	308
Mide ve yemek borusunda yanmaya karşı	216,328,330
Migren ağrıları, şeker ve çikolata	339
Migrene karşı	330,404
mite-Fitoterapi (mite-Phytotherapy)	236
Miyom gelişimini durdurucu	404

Miyoma karşı	220
Miyomu olan bayanlar dikkat	429
Nane	75
Nar suyu	113
Nasıl kandık veya nasıl kandırıldık?	24
Neden bazı besinler gaz yapar?	447
Neden önleyici ve koruyucu kürler?	30
Nefes açıcı	433
Nefes darlığı ve astım	382
Nefes darlığına karşı	380
Opc	394
Organları ve kanı arındırıcı	391
Osteoporoz hastaları	322
Osteoporoza (kemik erimesi) karşı	118,212,292
Otoimmün hepatit ve kereviz	360
Otoimmün hepatite karşı	358
Ökseotu	185
Ökseotu ve kanser	187
Östrojen hormonu	164
Östrojen hormonu ve TSHS	338
Östrojen hormonunu yükseltici	75,88
Papatya	275
Parkinsona karşı	378
Patates	139,309
Patatesteki bazı etkin maddeler	312
Pırasa	378
Pırasada bulunan etkin maddelerden bazıları	515
Pırasada kükürt içerikli bazı etken maddeler	378
PMS'ye karşı (Post Menstrual Syndrome)	404
Prostat büyümesinden dolayı idrar yapma zorluğuna karşı	351
Prostat büyümesine karşı	351
Prostat kanserine karşı önleyici	351
Prostat ve PSA (Prostat Spesific Antigen)	480
Prostatite bağlı ağrılara karşı	220
Prostatite karşı	292
Protein alerjisine karşı	433
Radyoterapi ve kemoterapi sonrası	401
Radyoterapi ve/veya kemoterapi almış olan hastalar için	153,325
Radyoterapi ve/veya kemoterapi sonrası mide bulantısına karşı	166
Rahim ağzı kanserini (cervix cancer) önleyici	368
Rahim duvarının kalınlaşmasına karşı	220
Rahim duvarınızın incelmış ise	228
Rahim kanserini önleyici	223
Reflüye karşı	216
Regl öncesi anemi durumuna karşı	198

Reservatrol	395
Rezüdiyel idrara karşı	193
Ritim bozukluğuna karşı	397
Romatizma ağrıları	326
Romatizma başlangıcında	185
Romatizma hastaları	129,225
Romatizma ve hepatit	420
Romatizmal ağrı ve şikâyetlere karşı	314
Romatizmaya karşı	277,314
Romatoid artirit (iltihaplı eklem romatizması)	86
Saç derisindeki kaşıntılara karşı	275
Saç dökülmesine karşı	414
Saç rengini açıcı	275
Saçlara parlaklık ve canlılık kazandırıcı	314
Saçlardaki kepeğe karşı	314
Safra kanalları ve safra kesesi şikâyetlerine karşı	368
Safra kesesi şikâyetlerine karşı	378
Safra kesesini çalıştırıcı	378
Sağlıklı beslenmede dikkat edilecek bazı noktalar	452
Sağlıklı zayıflama kürü	162
Sakinleştirici ve rahatlatıcı (sedatif)	414
Saman nezlesine karşı	433
Sarı nokta veya yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonu	354
Sarımsağa karşı kimler dikkatli olmalı?	227
Sarımsak	181
Sebebi bilinmeyen yorgunluk veya halsizlik şikâyetlerine karşı	136
Sebebini bilmediğiniz korkulara karşı maydanoz kürü	259
Sebze ve meyvenin dünü ve bugünü	248
Sedef	87,414
Sedefe bağlı kaşıntılara karşı	87,131
Sedefe karşı çörekotu-karabaş kürü	87
Selülit oluşumu ve hormonlar	286
Selülitleri yok edici	279
Seracılık ve hibrid tohumlar	28
Sertleşme problemi yaşayan erkeklere yardımcı	145
Ses tellerini koruyucu	82
Sık sık başağrısı çekenlere yardımcı	195
Sigara	455
Sigara veya alkol tüketenlerin dikkatine	336
Sigarayı fazla tüketenler	115,349
Siğillere karşı (el, el parmakları ve ayak tabanı)	148
Siğillere karşı incir yaprağının sütünün uygulanaşı	150
Siğillere karşı söğüt yaprağının uygulanaşı	149
Siğillere karşı sütleğen bitkisinin uygulanaşı	149
Sinameke ne zaman kullanılmalıdır?	218

Sindirimi kolaylaştırıcı	171
Sinir ve kalp kuvvetlendirici	277
Sinirsel baş ağrısına karşı	277
Sinüzite karşı	275,277
Siroz ve kereviz	361
Siroza karşı	358
Sivilceler ve lavanta kürü	424
Sivilcelere karşı koruyucu	85
Sivilceleri azdıran veya tetikleyenler	226
Siyah kuru üzümün raf ömrü çok önemlidir	133
Soğuk alerjisine karşı	380
Solanin ve patates	451
Sonradan kazanılmış birçok hastalık önlenabilir	32
Söğüt yaprağında bulunan bazı etkin maddeler	149
Söğütte bulunan bazı etkin maddeler	490
Sperm acrosome aktivitesi ve keçiyoynuzu	385
Sperm hareketliliği ve keçiyoynuzu	384
Sperm oluşum yollarını ve sperm kanallarını açıcı	328
Strese bağlı kaşıntılara karşı	131
Su	374
Süt	216
Şeker hastaları	84,134
Şeker hastaları ve beyaz lahana kürü	283
Şeker hastaları ve Isırgan	324
Şeker hastalarına yardımcı	171
Şeker hastalarında geç kapanan yaralara karşı	100
Şeker hastalığına yakalanma riskiniz mi var?	280
Şeker hastalığını önleyici	279,314
Şiddetli ishale karşı	106
Şiddetli kabızlığa karşı	218
Şiddetli prostat ve prostatite bağlı ağrılara karşı	431
Şifalı bitkiler	230
Şişmanlarda (obez) hormona bağlı kanser riskinin yüksekliği	41
Şişmanlık ve kanser	40
Tansiyon dengeleyici	171,175
Tarçın	82
Tarçın çayı	86
Tarçında bulunan bazı etkin maddeler	492
Tatlı patates	312
Taze beyaz üzüm	391
Taze dut yaprağında bulunan bazı etkin maddeler	102
Taze maydanozda bulunan bazı önemli etkin maddeler	258
Taze portakal yaprağı	218
Taze sıkılmış havuç suyundaki etkin maddelerin özellikleri	337
Taze sıkılmış soğan suyu	142

Taze söğüt yaprağı	148
Tedavi yok. İlaça bağımlı kılmak var	21
Teknoloji kendimize çevirdiğimiz silahtır	232
Tere	115,349
Tere kürü	117
Teskin edici	391
Testere dişli arslanpençesi	88
Tırnak sağlığı ve su	376
Tırnaklarınız geç uzuyor ise	228
Tinutusa karşı	106,185
Tip 2 diyabetin özellikleri	158
Tiroid hormonlarının dengelenmesinde etkili etkin maddeler	123
Tiroid nodüllerine karşı	118,130
Tiroid nodüllerini küçültüyor	123
Tiroid rahatsızlıkları	120
Tohum biyolojik silahtır	29
Tohum veya çekirdekleri çöpe atmayınız	225
Toksin atıcı	190,279
Topuk diken	435
Toz alerjisine karşı	67
Transgen sebzeler	238
Transgen tohumlar	15
Trigliserid düşürücü	82
Trombozite düşüklüğüne karşı	401
Tüm meyvelere göre en güçlü antioksidan	391
Unutkanlığa ve erken bunamaya karşı	328
Unutkanlık	337
Uygulanması gereken koruyucu ve önleyici bitki kürleri nelerdir?	72
Uykusuzluğa karşı	343,414
Uykuya geçmeyi kolaylaştırıcı	277
Uzun sağlıklı yaşam	4
Ülser ve ıspanak	348
Ülseratif kolit	47,142
Ülseratif kolit tedavisi	143
Ülseratif kolit ve kanser riski	143
Ülseratif kolitin komplikasyonları	143
Ürik asit yükseliğine karşı	195
Üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı	220,223
Üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı önleyici ve koruyucu	195
Üzerlik tohumu	433
Üzerlik tohumunda bulunan vasicinone maddesinin özellikleri	433
Üzerlik tohumunun içerdiği bazı etkin maddeler	433
Vasodilative (damar genişletici) özelliği olan etkin maddeler	392
Vertigoya karşı	378
Vitaminler	457

Vitiligoyu önleyici	414
Vitiligoya karşı	397
Vücuda zindelik ve dinçlik kazandırmaya yardımcı	257
Vücudu zehirli kimyasallardan arındırmak	97
Vücut direncini arttırıcı	106
Vücuttan sodyum atıcı	198
Wilson hastaları için	175
Wilson hastalığına karşı	171
Yanıklara karşı	139
Yaraları iyileştirici	163,166
Yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı önleyici	351,354
Yaşlılık lekelerine (lentigo) karşı	77
Yeni bilgiler	235,237
Yeni doğum yapmış annelerin perineal bölgedeki ağrılarında	423
Yeşil taze üzüm suyu (koruk)	207
Yorgunluğa karşı	177,277
Yulaf samanı	397
Yulaf samanında bulunan bazı önemli aktif maddeler	398
Yumurta çatlatıcı	169
Yumurtalık kanseri hastalarında	224
Yumurtalık kanserini önleyici	223
Yumurtalık kistine karşı	220
Yüksek tansiyon ve kereviz tüketimi	364
Yüksek tansiyona karşı	113,185,277
Yüksek tansiyonu engelleyici	257
Zayıflama ilaçları	448
Zayıflama ve sağlıklı beslenme	388
Zayıflamada biyotransformasyon mekanizmasının gücü	280
Zayıflamak isteyenler	129
Zayıflatıcı	279
Zehrin kurbanı insan	96
Zihin yorgunluğuna karşı	106

Yıllarca teknolojiye koşan insan, son yıllarda teknolojiden kaçıyor. Bu kaçışta tek sığınağı bir zamanlar olduğu gibi doğal yaşam biçimidir. Doğayı ve doğal kullanma ve tüketme hakkına sahip olan insan, günümüzde doğaya döndüğünde aradığını bulabiliyor mu, bıraktığı gibi mi?

Yazın ortasında kışı, kışın ortasında yazı yaşayan insan, bir anda ürkütücü sel baskınları ile karşı karşıya kalıyor. Neden?

Yıllar önce tükettiği ekmeğin, sebzenin ve meyvenin tadını arayanlardan mısınız?
Bu ve benzeri birçok sorunun cevabı bu kitapta...

Bitkileri sürekli kaynatıp durarak onlardan faydalandığını zannedenlerden misiniz? Etrafınızda gördüğünüz, bazen üzerine basıp geçtiğiniz bitkilerin de insanlar gibi bir kimyası olduğunu biliyor musunuz? Peki, bu kimyayı ve içerdikleri aktif maddelerin suya karışım sıralarını bilmeden onlardan en iyi şekilde fayda sağlayamayacağınızın farkında mısınız?

Kırkiki yılı aşkın sürdürdüğü bilimsel araştırmalarında Osmanlının yüzlerce yıllık "Otacı Kültürü" nü de temel alan Prof. Dr. İbrahim Adnan SARAÇOĞLU, doğaya dönüşün kaçınılmazlığını ve gerekliliğini bu son kitabında çok net ortaya koyuyor. Doğru bitkileri doğru hazırlayıp doğru uygulayarak pek çok hastalığa karşı korunabilmenin bilimsel yollarını bulacağınız bu kitapta hiçbir yerde açıklamadığı yepyeni kürler de sizleri bekliyor.

Web :www.saracoglu.at

E-mail: Info@saracoglu.at



9 789759 283766

