

YEMEKTE DOĞRU BİLİNE 11 YANLIŞ.....	1
YEMekten SONRA MUTLAKA SICAK BİRŞEYLER İÇİNİZ	2
YEMEKLERDEN HEMEN SONRA YAPILMAMASI GEREKEN 7 ŞEY.....	2
EN SAĞLIKLI 60 BESİN MADDESİ	3
TOK TUTAN SÜPER BESİNLER.....	7
SİZİ ACIKTIRAN YİYECEKLER.....	8
İŞTE ZAYIFLATAN YİYECEKLER.....	8
İŞTAHIN ÖNÜNE GEÇEN SİHİRLİ BESİNLER.....	9
İŞTAHINIZLA BAŞA NASIL ÇIKARSINIZ	11
KURUYEMİŞİN FAYDALARI.....	11
BU KURUYEMİŞLER FAYDALI.....	16
CEVİZ DAMARLARI KORUYOR.....	16
KABAK ÇEKİRDEĞİ.....	17
BILDIRCIN YUMURTASI	18
SU İÇME ZAMANLARI-ÖNEMLİDİR!.....	19
AFİYETLE RUH SAĞLIĞI.....	20
DOĞRULAR - YANLIŞLAR.....	20
ÖMRÜ UZATAN 7 GIDA.....	21
"DOĞRU BESLENME" - KENAN DEMİRKOL.....	23
PROF. DR. MEHMET ÖZDEN GENÇLİK İKSİRİ	26
DR ENDER SARAÇ ZAYIFLAMA DİYETİ.....	27
DR ENDER SARAÇDAN KABIZLIĞI GİDERİCİ FORMÜL.....	27
DR ENDER SARAÇTAN BİTKİ ÇAYI TARİFİ.....	27
GENÇLEŞTİRİCİ FORMÜLLER;.....	28
DEREOTU MUCİZESİ	29
SİMİTTEKİ TEHLİKEYİ BİLİYOR MUSUNUZ?.....	30
PROF. DR. İBRAHİM SARAÇOĞLU'NDAN BİTKİLERLE TEDAVİ REHBERİ: KİREÇLENMENİN İLACI ÇINAR YAPRAĞI	30
ZEYTİN YAPRAĞI ÇAY	32
YEŞİL ÇAYI ŞİMDİ HEMEN İÇMEYE BAŞLAMAK İÇİN 25 NEDEN	34
ÇAY SUDAN DAHA YARARLI!.....	36
NAR SUYU GİRMİYEN EVE DOKTOR GİRER	37
4 SORUNA 4 BİTKİ İLE ÇÖZÜM	37
MEYVELERİN YARARLARI	38
MEYVE-SEBZE YAŞLANMAYI GECİKTİRİYOR	42
SAĞLIKLI MEYVA SULARI.....	42
BESLENME.....	43
BU YİYECEKLERİ BİRLİKTE TÜKETİN	43
DEREOTU	43
KOLESTEROL EFSANESİNİN SONU GELDİ	46
KOLESTEROL OYUNLARI	47
STATİNLER TÜM VÜCUDU KORUYOR. PROF. DR. OSMAN MÜFTÜOĞLU (28.09.2005 HÜRRİYET).....	47
SAĞLIK İÇİN PRATİK VE DOĞAL İKSİRLER	50
YUMURTAYI MAYDANOZLA YİYİN	53
KESTANENİN FAYDALARINI BİLİYOR MUSUNUZ?.....	53
BAL VE TARÇIN	54

YEMEKTE DOĞRU BİLİKEN 11 YANLIŞ

Günlük hayatta sıklıkla yediğimiz gıdalarla ilgili yapılan birçok hata var. Bunlar yanlış beslenmeye yol açıyor

Birçok insan, sağlıklı yaşamak için yemek seçimlerine özen gösterir. Çocuklar için seçilen yemeklerin protein ve mineral açısından zengin olmasına dikkat edilir.

Hastalandıklarında çeşit çeşit karışımlar hazırlanır ki çabuk ayağa kalkabilsinler. Aynı şekilde eşler birbirine, öğrenciler ev arkadaşlarına hastalandıklarında iyi bakabilmek için ellinden geleni yapar. Ancak sağlıklı olduğunu düşünerek tükettiğimiz yiyecek ve içecekler bazen yanlış beslenmemize neden olabiliyor. Üstelik doğru bildiğimiz bu yanlışlar yalnız hastalık durumlarında yapılmıyor.

Günlük hayatta sıklıkla yediğimiz gıdalarla ilgili yapılan birçok hata var. Et yemeklerinin yanında ayran içmek, yemek arasında su içmemek, balı sıcak su veya sütle karıştırmak bunlardan yalnızca birkaçı. Bu yanlışların neler olduğunu öğrenmek isterseniz uzman diyetisyenler Turgay Köse, Dilara Koçak ve bilim doktoru Haluk Saçaklı'nın tavsiyelerini okuyun.

Balık yanında yoğurt yememek

Bilinenin aksine balık tazeysen yoğurtla birlikte yenilmesinde sakınca yok. Zehirlenmenin sebebi yoğurt değil, balığın içinde bulunan 'histamin' proteini. Bu madde yoğurtta da olduğundan, birlikte yenildiğinde vücuttaki 'histamin' miktarı artabiliyor ve alerjik durumu olan kişilerde kızarıklığa ya da kaşıntıya neden olabiliyor. Balığınızın tazeliğine güveniyorsanız, yoğurtla birlikte tüketmenizden hiçbir sakıncası yok.

Pekmeze yoğurt veya süt eklemek

Genellikle anneler faydalı olduğunu düşündüğü için çocuklarına yedirdikleri pekmeze yoğurt veya süt katar ya da tam tersi süte pekmez ekler. Hâlbuki sütün içinde bulunan kalsiyum, pekmezde bulunan demirin emilimini azaltıyor. Demir, C vitamini ile birlikte tüketildiğinde emilim artıyor ve C vitamini demirin vücutta daha iyi kullanılmasını sağlıyor. Bu sebeple pekmez, süt yerine portakal suyu ile karıştırılırsa çok daha faydalı olacaktır.

Et yemekleri yanında ayran içmek

Et yemeklerinin yanında ayran içmek vazgeçilmez geleneklerimizdendir. Fakat yukarıda anlattığımız nedenden dolayı et ve ayranı ya da yoğurdu bir arada tüketmemek gerekiyor. Etteki demirin emilimini, ayrandaki kalsiyum azaltıyor. Eğer et yemeklerini de C vitamini ile birlikte yerseniz emilim artacaktır. Mesela et yemeğinin yanına, içinde maydanoz ve biber olan bol limonlu bir salata hazırlayabilirsiniz. Böylece C vitamini açısından zengin olan maydanoz, biber ve limon sayesinde etteki demirden maksimum fayda sağlarsınız

Ispanağı yoğurtla birlikte yemek:

Ispanakta da demir vitamini olduğundan yoğurtla yememeniz gerekenlerden. Sadece ıspanağı değil, içinde demir olan yiyecekleri kalsiyumla tüketmeyin.

Yemek yanında su içmemek

Birçoğumuz yemek yerken su içmenin kilo aldıracağını düşünürüz. Ne kadar susasak da su içmeyi yemekten 1-2 saat sonrasına saklarız veya yemeğe başlamadan içeriz. Kulaktan dolma bu inancın tersine yemek sırasında su içmek kilo aldırılmaz, tam tersi iştahı yatıştırmaya yardımcı olur. Yalnızca sindirim sorunu olanlar yemek sırasında su içmemeli.

Aç karnına limonlu, sirkeli su veya greyfurt suyu içmek

Kilo problemi olan birçok insan, aç karnına sirkeli, limonlu su veya greyfurt suyu içmenin zayıflatacağını düşünür. Suya eklenen limon veya greyfurt, C vitamini içeriği dolayısıyla, güne başlarken kendini iyi hissetmenizi sağlayabilir. Ancak bu uygulamanın ne yazık ki zayıflatıcı hiçbir etkisi yok. Hatta sindirim sisteminizde rahatsızlık varsa sirkelin zararlı etkileri de olabilir.

Zeytinyağı, katı yağlar gibi kilo aldırılmaz: Zeytinyağı kalp ve damar sağlığı için faydalı olsa da kilo yapma bakımından diğer yağlardan farksız. Zeytinyağı da olsa margarin de olsa bütün

yağların 1 gramı 9 kalori enerji veriyor. Yani zeytinyağı da gereğinden fazla tüketildiğinde kilo yapıyor.

Balı sıcak sütte karıştırmak

Kendimizi biraz kötü hissettiğimizde, grip olacağımızı düşündüğümüzde hemen aklımıza gelir sıcak suya bal ve limon karıştırıp içmek. Sıcak sıcak içmeye önem verdiğimiz bu karışımın boğazlarımıza iyi geleceğini düşünürüz. Sıklıkla yaptığımız bu yanlış, aslında baldaki protein, mineral ve enzimlerin kaybedilmesine neden oluyor. 43 derecenin üzerinde ısıya maruz kalan bal, tüm besin değerini yitiriyor ve sıcak suyun, sütün ya da çayın içinde yalnızca tatlandırıcı işlevi görüyor. Bu nedenle balı ılık su, süt veya meyve suyu ile tüketmeye özen gösterin.

Kolesterolü artırır diye yumurta yememek

Yumurta anne sütünden sonra en kaliteli protein kaynağı olarak kabul edilir. Bu sebeple hiçbir sağlık problemi olmayanlar günde 1 yumurtayı rahatlıkla yiyebilir. Kolesterol, şeker veya tansiyon gibi problemi olanların haftada 2 yumurta tüketmesi daha uygun. Yumurtayı haşlama olarak yiyebileceğiniz gibi menemen, omelet, çılıbır şeklinde 1 tatlı kaşığı yağ ile tüketebilirsiniz.

Kepek ekmekek ve light ürünler, kilo aldurmaz

Kepek ekmeğinin kalorisi, beyaz ekmeğe göre biraz daha az olduğundan, kadınlar genellikle kepek ekmekek yemeyi tercih ediyor. Ancak kepek ekmekek ile beyaz ekmekek arasında çok büyük bir kalori farkı yok. 'Nasıl olsa kalorisi az' diye kepek ekmeğini fazla tüketenler ise zayıflamak yerine kilo alıyor. Aynı şekilde üzerinde light yazan yiyecek ve içeceklerin tüketimlerine de dikkat edilmesi gerekiyor. Çünkü bu ürünlerin içinde şeker olmamasına rağmen yağ, un, tuz gibi lezzet veren öğeler var.

Yemekten hemen sonra meyve yememek

Yemekten sonra meyve yenilmesinin yağlanmaya sebep olacağı düşünülür. İkinci tabak yemek yerine, bir porsiyon meyve (1 elma, 1 portakal, 2 mandalina veya 1 armut) yemek daha az enerji alımını yani daha az yemeyi sağlar. O nedenle yemek sonrası doygunluk sağlanamıyorsa, aşırıya kaçmayarak meyve yenilebilir. Ancak her besinin aşırı tüketilmesi yağ olarak depolanmasını artırır.

YEMEKTEN SONRA MUTLAKA SICAK BİRŞEYLER İÇİNİZ

Bu yazı sadece öğünlerden sonra sıcak su içme konusuna değil kalp krizi risklerine değinmektedir. Çinliler ve Japonlar yemeklerinden sonra soğuk su değil sıcak çay içerler. Belki biz de yemekten sonra sıcak bir şeyler içme alışkanlığımızı onlardan edindik. Eğer yemeklerden sonra soğuk şeyler içiyorsanız bu yazı size hitap ediyor. Yemekten sonra soğuk bir şeyler içmek sizi rahatlatır.

Ancak tükettiğiniz soğuk su katılaşıp yağlı bir madde haline döner ve yavaş bir şekilde sindirilir. Bu asitli tepkime bozularak bağırsakta katı maddelerden daha hızlı bir şekilde emilir. Bir kısmı bağırsağa yapışır. Kısa bir süre sonra tamamen yağ haline döner ve kansere yol açar. Yemekten sonra sıcak su veya çorba içmek en iyisidir.

Kalp krizi hakkında önemli birkaç bilgi - Kalp krizi belirtisi her zaman sol kolun uyuşması değildir. Çenedeki şiddetli ağrıların da farkında olun.

İlk göğüs ağrınız kalp krizi sırasında gerçekleşmez. (Daha önce mutlaka göğüs ağrınız olmuştur) Mide bulantısı ve şiddetli terleme de önemli kalp krizi belirtilerindedir. Kalp krizi geçiren insanların %60 ı uyurken ölür. Göğüsteki ağrılar sizi uykudan uyandırabilir. Lütfen dikkatli olun ve olanların farkına varın.

YEMEKLERDEN HEMEN SONRA YAPILMAMASI GEREKEN 7 ŞEY

* **Sigara içmeyin:** Uzmanlarca yapılan deneyler, yemeklerden hemen sonra içilen bir sigaranın 10 sigaraya eşdeğer olduğunu kanıtlamıştır.(Kanser olma riski daha yüksek.)

* **Hemen meyve yemeyin:** Yemeklerin peşinden yenen meyveler midenin havayla davul gibi şişmesine neden olur.

- * **Çay içmeyin:** Zira çay yaprakları yoğun asit içerir. Bu madde tükettiğimiz gıdalardaki proteinin hazmını zorlaştırıyor.
- * **Kemerinizi gevşetmeyin:** Yemekten sonra kemeri gevşetmek kolaylıkla bağırsak düğümlenmesine ve tıkanmasına neden olur.
- * **Banyo yapmayın:** Banyo yapmak ellerdeki, bacaklardaki ve vücuttaki kan akışını hızlandırır, böylece mide çevresindeki kan miktarı bu durumda azalır. Bu da midemizin sindirim sistemini zayıflatır.
- * **Yürümemeyin:** İnsanlar çoğu zaman, yemeklerden sonra 100 adım yürümek 99 yaşına kadar yaşamanızı sağlar derler. Gerçekte bu doğru değildir. Yürümek sindirim sisteminin aldığı gıdalardan besinlerin emilimini engeller.
- * **Hemen uyumayın:** Aldığımız gıdalar yeterince sindirilemez. Bu durum bağırsağımızda gastrit ve enfeksiyona önderlik eder.

EN SAĞLIKLI 60 BESİN MADDESİ

BESİNLER - NELERİ İÇERİYOR? NEYE YARIYOR?

ELMA - Pektin, Bioflanovoid, C vitamini

Kolesterol düzeyini düşürüyor, bağırsıklık sistemini güçlendiriyor.

ENGİNAR - Cynarin, bol miktarda B ve C vitamini

Kan şekerini düzenliyor. C vitamini kalbi güçlendiriyor.

AVOKADO - Doymamış yağ asidi

Kalp ve kan dolaşımı için birebir. Kansere karşı koruyucu

MUZ - Potasyum, B6 vitamini, Serotonin, Magnezyum

Rahatlatıyor ve uyumaya yardımcı oluyor.

FASULYE - Demir, Kalsiyum, B ve C vitamini, Protein

Kan ve hücre yapımına yardımcı oluyor.

BROKOLİ - Magnezyum, A ve C vitamini, Potasyum

Kansere karşı koruyor, kasları güçlendiriyor.

ESMER BUĞDAY - Lysin, Lezithin

Beyni ve sinirleri besliyor, öğrenmeyi güçlendiriyor.

MANTAR - Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum

Kasları güçlendiriyor, saç ve tırnakları besliyor.

ACI MARUL - Yaşamsal önem taşıyan maddeler, Eser element, Potasyum, Fosfor

Yağ metabolizmasını düzenliyor, felç riskine karşı koruyor.

BEZELYE - Bitkisel protein, Magnezyum

Kolesterol düzeyini düşürüyor, bağırsak kanser riskini azaltıyor.

ÇİLEK - C vitamini, Kalsiyum, Potasyum

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, metabolizmayı harekete geçiriyor.

REZENE - C vitamini, Uçucu yağlar, Demir, Potasyum, Kalsiyum

Öksürüğü önüyor, vücuda oksijen alımını artırıyor.

KÜMES HAYVANLARI - Protein, Potasyum, Magnezyum, B vitamini, Çinko

Baş ağrısı sorununa karşı etkili, stresten arındırıyor.

GREYFURT - Folikasit, C vitamini

Kan basıncını azaltır, kan yapımını artırır.

YULAF - Karbonhidrat, Demir, Magnezyum, B vitamini

Enerji sağlıyor, kas kramplarını önüyor, idrar söktürüyor.

KUŞBURNU - Likopen, C ve E vitamini, Demir

Soğuk algınlığı ve gribe karşı önleyici etkiye sahip.

RİNGA BALIĞI - Omega3 yağ asidi, Sodyum, Potasyum

Damar sertliğini ve yüksek tansiyonu önüyor.

AHUDUDU - C vitamini, Potasyum, Kalsiyum, Demir, Folikasit

Virüs ve bakterilere karşı koruyor, tümör oluşumuna engel oluyor.

MÜRVER - Potasyum, B1 vitamini, C vitamini

Terleten ve öksürüğü azaltan etkiye sahip. Kabızlığa iyi geliyor.

YOĞURT - Kalsiyum, Riboflavin, B12 vitamini

Bağırsak kanserine karşı bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

FRENK ÜZÜMÜ - C vitamini, Niasin, Kalsiyum

Sinir ve bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlıyor.

PEYNİR - Protein, Sodyum, Potasyum, Kalsiyum

Kemikleri güçlendiriyor, sinirleri koruyor.

HAVUÇ - A vitamini, Selenyum

Sperm üretimini sağlıyor, vücudu enfeksiyonlara karşı koruyor.

PATATES - Mineraller, C vitamini, Bitkisel Protein, Potasyum

Kansere karşı koruyucu, vücudu toksinlerden arındırıyor.

KEFİR - Asit laktik, Asit laktik bakterileri

Bağırsak enfeksiyonuna, kabızlığa ve gaza iyi geliyor.

KİVİ - C vitamini, Karotionid, Flavonoid

Zayıflatıyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

SARIMSAK - Quercetin, Ajoene ve Allisin

Kansere karşı bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

SOM BALIĞI - Omega3 yağ asidi ve D vitamini

Kemikleri güçlendiriyor, meme kanseri riskini azaltıyor.

PIRASA - Allisin, Çinko, Manganez, Selenyum

Kan basıncını düşürüyor, kalbi ve damarları güçlendiriyor.

MERCİMEK - Çinko ve Aminoasit

Yorgunluğu gideriyor, strese karşı etkili

MISIR - Çinko, Magnezyum ve B vitamini

Stresle savaşıyor, bağırsak kanserini önüyor.

USKURMU - Omega3 yağ asidi, D, B6-B12 vitaminleri ve İyot

Kan basıncını düşürüyor, moral yükselten etkiye sahip

MANGO - A ve B vitamini, Çinko

Cinsel enerjiyi yükseltiyor, orgazm yeteneğini artırıyor.

DENİZ BİTKİLERİ - Omega3 yağ asidi, Pantothenik asit

Kolesterol düzeyini düşürüyor, kalp krizi riskini azaltıyor.

SİYAH TURP - C vitamini, Kalsiyum, Potasyum, Demir

Bağışıklık sistemini ve kan dolaşımını güçlendiriyor.

KAVUN - Mahnezyum, Potasyum ve Kalsiyum

Vücuttaki su düzeyini ayarlıyor, idrar oluşumunu artırıyor.

SÜT - Kalsiyum, D, A ve B2 vitaminleri

Kemik oluşumunu teşvik ediyor, bağırsak kanserine karşı koruyor.

PEYNİR SUYU - Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Laktik asit bakterileri

Sindirim sistemi şikâyetleri ve mide yanmasına karşı iyi geliyor.

CEVİZ, FISTIK, FINDIK - B ve E vitamini, Çinko, Demir

Sakinleştiriyor, uyumayı sağlıyor, stresi azaltıyor.

ZEYTİNYAĞI - Doymamış yağ asidi, E vitamini

Kötü huylu kolesterol düzeyini düşürüyor, hücreleri koruyor

PORTAKAL - B ve C vitamini, Potasyum, Kalsiyum, Selenyum

Vücuttaki fazla suyun atılmasını sağlıyor.

PAPAYA - Karotinoid, Enzimler, C vitamini

Kalp hastalıklarını önüyor, stresi azaltıyor

YEŞİL-KIRMIZI BİBER - Capsaicin, A ve C vitamini, Çinko

Baş ağrısı ve migrene karşı koruyucu etkiye sahip

ERİK - Potasyum, Demir, B vitamini

Vücuttaki fazla suyun atılmasını sağlıyor, enerji veriyor.

KIRILMAMIŞ PİRİNÇ - Protein, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum

Mide anması ve gaza karşı etkili.. Vücuttaki fazla suyu atıyor.

RAVENT - Magnezyum, Manganez, Kalsiyum, B vitamini

Sağlıklı kemiklerin oluşumuna katkıda bulunuyor.

DANA ETİ - Demir, Protein ve Potasyum

Soğuk algınlığı, öksürük ve gribe karşı iyileştirici etkiye sahip.

LAHANA TURŞUSU - Laktik asit bakterileri ve B12 vitamini

Tümör oluşumunu önüyor.

KEREVİZ - Potasyum, Sodyum, Kalsiyum, Magnezyum

Kabızlık, mide ve bağırsak sorunlarına karşı etkili.

SHIITAKE MANTARI - Lentinan, D vitamini

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, kanser oluşumunu engelliyor.

SOYA - Yağ, E vitamini ve Protein

E vitamini hücreleri koruyor, kanser riskini azaltıyor.

ISPANAK - A vitamini, Folik asit, Magnezyum, E vitamini, Manganez

Sinirleri güçlendiriyor. Özellikle hamilelikte tavsiye ediliyor.

TOFU - Protein, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum

Metabolizmayı uyarıyor. Kemik yoğunluğu için önemli.

DOMATES - Likopen, Folikasit, Tyrosin

Likopen kansere karşı koruyor, folikasit hücre yapımını uyarıyor.

TON BALIĞI - Omega3 yağ asidi, D vitamini, Potasyum, İyot

Kolesterol düzeyini düşürüyor, sinir hücrelerini koruyor.

KABA ÖĞÜTÜLMÜŞ ÇAVDAR - Magnezyum, Karbonhidrat, B vitamini

Enerji sağlıyor, stresi azaltıyor.

KABA ÖĞÜTÜLMÜŞ BUĞDAY - B vitamini, Demir ve Magnezyum

Bacak kaslarındaki krampları yok ediyor. Uyku süresini azaltıyor.

KIRMIZI ÜZÜM - Phyto-östrojen, Potasyum, Kalsiyum

Yüksek tansiyona karşı iyi geliyor, trombozları önüyor

BEYAZ-KIRMIZI LAHANA - C vitamini, az oranda B vitamini, Kalsiyum

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, stres semptomlarıyla savaşıyor.

LİMON - C vitamini ve Glucarate

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, mide kanserini önüyor.

TOK TUTAN SÜPER BESİNLER

Avokado: B6 vitamini deposu olan avokado aynı zamanda kansere karşı da müthiş bir koruyucu. Aç olduğunuzda biraz avokado yerseniz ne kadar doyduğunuzu fark edersiniz.

Çavdar ekmeği: Diyetlerin vazgeçilmezi, zayıflamak isteyenlerin tercihi kepek ekmeği. Ancak burada yanlış bilinen bir şey var. Çünkü çavdar ekmeği kepek ekmeğine göre daha çok tok tutuyor. Beyaz buğday ekmeğinden yüzde 50 daha fazla doyma hissi sağlıyor.

Dil peyniri: Proteini yüksek bir gıda olan dil peynirinin hem yenmesi hem de yanınızda taşınması kolay. Ara öğünlerde dil peyniri yiyebileceğiniz gibi açlık hissettiğinizde de ondan yardım isteyebilirsiniz. Proteini yüksek olduğu için tok tutma özelliği diğer peynirlere göre daha fazladır.

Böğürtlen: Kendinizi çok aç hissediyorsunuz. Kolayı var. Hemen bir kase yoğurdun içine karıştırdığınız böğürtlen sizi bir süre tok tutar. Böğürtlen çok fazla antioksidan içerir. Bu nedenle yararlı bir meyvedir.

Sardalye: Çok iyi bir protein deposudur. Kan şekeri seviyesinin dengelenmesini sağlar. Bu sayede tokluk hissi verir. Ayrıca metabolizmanın çalışmasını sağladığı için de yararlı gıdalardan biridir.

Elma: Diyet yapanlara sürekli önerilen ve ara öğünlerde yenilen elmanın da tok tutucu etkisi vardır. Özellikle yeşil elmanın içinde bulunan pektin maddesi tokluğu sağlar, aynı zamanda da bağırsakları çalıştırır. Tok tutan besinlerden olan elmanın kalorisizliği de çok azdır. Acıktığınız zaman bir yeşil elma yiyin, açlığınızın bastırıldığını fark edeceksiniz.

Kepekli makarna: Lif oranı yüksek olan kepekli makarnayı beyaz undan yapılan makarnaya her zaman tercih edebilirsiniz. Lifli gıdalar yendikten sonra hacimlerinin yüzde 20'si kadar genişleme özelliğine sahip oldukları için tokluk hissi verirler.

Esmer pirinç: Kan şekerini dengede tutan esmer pirinç açlık hisseden karbonhidratların başında gelir. Yiyen kişiyi uzunca süre acıktırmaz. Bu nedenle yemeklerinizde esmer pirince bolca yer verebilirsiniz.

Yulaf ezmesi: Tokluk ve şişkinlik hissi veren besinlerin başında gelen yulaf ezmesi diyetlerde sabah kahvaltılarının vazgeçilmezidir. Ancak yulaf ezmesini süt ile değil su ile karıştırarak yerseniz faydası vardır. İllaki sütle yemek istiyorsanız o zaman da yağsız sütü tercih edin. Yulaf ezmesi sinirlere de iyi gelir ve stresle mücadelede kolaylık sağlar. Aynı zamanda kolesterol düşürücü etkiye de sahiptir.

Badem: Obeziteye karşı çok faydalı olduğu kanıtlanmış yiyeceklerden biri de bademdir. Tokluk hissi verir. Günde 2 avuç kadar düzenli olarak badem yemek sağlığı korumaya da yardımcıdır.

Brokoli: Brokoliye kansere karşı olan diyetlerde sık sık rastlayabilirsiniz. Aynı zamanda antioksidan özelliğinden dolayı birçok hastalıkta koruyucu veya tedaviye yardımcıdır. Brokoli, mükemmel bir A ve C vitamini deposudur. Brokolide vücuttaki insülin dengesini koruyan krom bulunur. Kan şekerinin düşmesini engelleyen krom sayesinde açlık hissetmezsiniz.

Yumurta: Çok pişmiş yumurta da tok tutan yiyecekler arasındadır. Kaliteli protein alımını sağlayan en iyi yiyeceklerdendir. Hazırlanması çok kolay olan yumurta, içerdiği protein sayesinde tok tutar, kolay acıktırmaz.

Donmuş yoğurt: tıpkı dondurmaya benzeyen donmuş yoğurtla, dondurma yeme ihtiyacınızı azaltıp, kalori alımını kısıtlayabilirsiniz. Meyveli olarak tüketirseniz de faydalı olur. Karnınızı tok tutan besinlerdendir.

Sebze çorbası: Sebze çorbası aslında atıştırmalık olarak kolay bir yemek değil. Ancak hem tok tutar hem de az kalori içerir. Acıktığınızda bir kase kadar içerseniz karnınızın doyduğunu fark edersiniz.

Çilek: canınız çok tatlı istediğinde bir kap dolusu çilek yemenizde hiçbir sakınca yok. Hatta çileklerin üzerine bir tatlı kaşığı pudra şekeri bile dökebilirsiniz. Ayrıca çilekte yüksek oranda C vitamini bulunur. Cilt güzelliği için de son derece faydalıdır.

İhlamur: Yemek saatine yakın bir bardak ihlamur içerseniz iştahınızın kapanmasına yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca hastalıklara karşı da ihlamur içmek yarar sağlar.

ŞİZİ ACIKTIRAN YİYECEKLER

Greyfurt: Diyet yapıyorsanız uzak durmanız gerekenlerden biri de greyfurttur. Kansere karşı koruyucu olan greyfurdu kötü yanı iştah açıcı özelliğinin bulunmasıdır.

Karalahana: karaciğer ve bazı kan kanseri türlerine de iyi gelen kara lahana, ayrıca iyi bir iştah açıcıdır.

Patates: Patatesin yapısında bulunan bileşikler kan basıncını düşürücü etki gösterir. Glisemik endeksi yüksek olan yiyecekler arasında bulunan patates, özellikle kızartma şeklinde pişirilirse, kan şekerinin çok çabuk yükselmesine neden olduğundan çok çabuk acıkmanıza neden olur.

Kırmızıbiber: Acının metabolizmayı çalıştırmak gibi önemli bir faydası olsa da kırmızıbiberin iştah açıcı etkisi yok sayılamaz. Kolesterolü önleyici özelliği bulunan kırmızıbiberi mümkün olduğu kadar az tüketmeye bakın.

Nohut: Midneyi temizleyerek iştah açan nohut, sağlık açısından yararlı olsa da kilo verirken çok fazla tüketilmemesi gereken bir bakliyatır.

Havuç: Havucun kalorisi ve glisemik indeksi diğer sebzelere göre daha yüksektir. Bu nedenle acıktırıcı özelliği olan havucun diyetlerde bulunmaması gerekir.

Alkol: Alkollü içeceklerden uzak durmaya çalışın. Alkollü içkiler size kalori kazandırırken bir yandan da iştahınızın açılmasına ve karaciğerinizin yorulmasına neden olur.

Tuz: İştah açıcı özelliğe sahiptir. Çok tuzlu bir besinin ardından tatlı yeme isteğinin doğması, kan şekerinizdeki dalgalanmalar yüzündendir. Özellikle hem diyetlerde hem de günlük beslenmede aşırı tuz tüketiminden kaçının. Zaten gerekli olan tuzu yediğiniz tüm besinlerden karşılıyorsunuz.

Tarçın: Kokusuyla özellikle tatlıların vazgeçilmezi olan tarçın da çok çabuk acıktırıcı baharatlardandır.

Mısır: Glisemik indeks değerinin yüksek olması nedeniyle kan şekeri seviyesini yükselten mısır, yendikten sonra açlık hissi uyandırır. Bu nedenle diyet yapanların uzak durması gereken bir besindir.

İncir: Kilo aldırıcı özelliği bulunan incir iştah açar, bu nedenle diyet döneminde yemeniz tavsiye edilmez. İncir şeker hastaları için de zararlı meyvelerin başında gelir, dikkat edilmesi gerekir.

İŞTE ZAYIFLATAN YİYECEKLER

04 Aralık 2007 Salı Diyet yaparken birçok kişinin aklına takılan başlıca sorular iştahını nasıl yeneceği ve metabolizmasını nasıl hızlandıracağına dairdir. Diyet yaparken de herkesin peşinde koştuğu daha hızlı kilo verdiren süper besinlerdir. Öyle ki; bazı besinlerin iştah ve metabolizma üzerinde etkisi olduğu doğrudur. İşte bilimsel gerçekliklerle iştahı ve metabolizmayı etkileyen besinler:

Yumurta: Örnek protein kaynağı olan yumurtanın tokluk süresini uzattığına dair bilimsel veriler vardır. Sabah kahvaltılarında bir adet haşlanmış yumurta tüketerek tokluk sürenizi uzatabilirsiniz.

Kırmızı acı biber: Acı biberin içerdiği kapsaisin adlı maddenin metabolik hızı arttırabileceği bilimsel çalışmalar ile saptanmıştır. Yemeklerinize ve salatalarınıza katacağınız bir miktar acı kırmızıbiber ile bedeninize canlılık, menülerinize lezzet ekleyebilirsiniz. Ayrıca kapsaisin adlı maddenin iştahı azalttığına dair bilimsel verilerde bulunmaktadır.

Yeşil çay: Güçlü antioksidan etkisi ile bedenimizi zehirli maddelerden temizlemesinin yanı sıra, yeşil çay içerdiği bileşikler ile metabolik hızı da arttırmaktadır. Günde 1-2 fincan yeşil çay

tüketerek metabolizmanızı enerjik hale getirebilir aynı zamanda bedenimize dost antioksidanları da alabilirsiniz.

Badem: Yağlı kuruyemişlerden olan badem birçok vitamin, mineral ve posadan zengindir. Bunun yanı sıra kalp sağlığını koruyan omega-3 yağ asitlerini de içerir. Yapılan son bilimsel araştırmalar, beslenme programında yeterli miktarda (aşırı değil!) badem bulunan kadınların, badem tüketmeyen kadınlara göre daha kolay kilo verdiğini göstermiştir.

Sirke: Salatalarınıza ekleyeceğiniz sirke tokluk sürenizi uzatabilir. Yapılan bilimsel çalışmalar, sirkenin içinde bulunan asetik asidin sindirim hızını yavaşlattığını ortaya koymuştur. Böylece kan şekeriniz daha dengeli yükselir ve daha uzun süre kendinizi tok hissedersiniz.

Tarçın: İşte başka bir iştah azaltıcı... Tarçın üzerinde yapılan çalışmaların sonucunda, tarçının özellikle şeker hastalarında kan şekeri dengeleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Şeker hastasıysanız ve diyet yapıyorsanız hem daha uzun süre tok hissetmek hem de kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olmak adına günde ¼ - ½ çay kaşığı kadar tarçın ile menülerinizi süslemeyi deneyebilirsiniz.

Zeytinyağı: Günlük yağ gereksinmesinin bir kısmı tekli doymamış yağ asitlerinden karşılandığında yani zeytinyağı tüketimi yeterli olduğunda metabolizmanın desteklendiği ve kilo vermenin kolaylaştığı bilimsel çalışmalar ile gösterilmiştir.

Salata: Öğünlere koca bir kâse salata ile başlamak veya öğün içerisinde bolca salata tüketmek öğünde alınan kaloriyi azaltabilir. Sebzeler yüksek posa yoğunlukları ile midede yer tutarak daha çabuk doymamıza yardımcı olurlar. Ayrıca zayıflama diyetlerinde görülebilecek bir sorun olan kabızlığında çözümünde önem taşırlar.

Etli, Sütlü veya Yumurtalı Çorba: Çorbalar öğünde daha az enerji tüketmek için farklı bir yoldur. Su içerikleri nedeni ile midede oluşturdukları basınç nedeni ile daha kısa sürede doymamızı sağlarlar. İlginç bir bilimsel veri de, protein içeriği yüksek çorbaların gün boyunca enerji alımını azaltmada diyet yapanlara yardımcı olmasıdır.

Peynir: İçeriğinde yer alan proteinler iştahı baskılamakta yardımcı olur. Bunun dışında yüksek kalsiyum içeriği nedeni ile de zayıflamaya yardımcı etkisi olabilir. Yapılan bilimsel çalışmalar yetersiz kalsiyum tüketiminin kilo vermeyi zorlaştırdığını ortaya koymuştur.

İŞTAHIN ÖNÜNE GEÇEN SİHİRLİ BESİNLER

Bazı besinlerin iştahı kapatarak acıkmayı önlediğini belirten uzmanlar, rejim yapılmadan da zayıflanabileceğini, özellikle kış sebzelerinin bunlarda etkisinin olduğunu belirtiyor.

İHA muhabirinin www.diyetuzmani.com sitesinden derlediği bilgilere göre, iştahın önüne geçen besinlerin vücut üzerindeki etkileri ve içeriklerindeki bazı maddeler ve görevleri şöyle sıralanıyor:

Karbonhidratlar: Karbonhidratlar kepek, buğday gibi tahıl ürünlerinde, sebze ve meyvelerde bulunuyor. İçeriğindeki lifler, sindirim sistemini harekete geçirir. Ayrıca karbonhidratlar insanı tok tutarak açlık hissini engelliyor.

Triptofan: Proteinlerin büyük bir bölümünde bulunan bir çeşit aminoasittir. Triptofan, vücutta serotoninin oluşmasında ve hücrelere taşınmasında önemli bir görev alıyor. Serotonin ise iştah hissini azaltıyor. Özellikle muz, avokado, yulaf ve peynirde bulunuyor.

Krom: Bu oligo element, vücutta insülin dengesini koruyor. Bu denge kan şekerinin düşmemesi veya azalmaması açısından çok önem arz ediyor. Kan şekerinin düşmesi açlığa yol açabilir. Krom ihtiyacınızı karşılamak için fındık, ceviz gibi kabuklu yemişler ve tahıl ürünleri tavsiye ediliyor.

Albümin: Bir tür taşıyıcı protein olan albüminler can sıkıntısını giderip iştahı kapatıyor. Bu protein, triptofanı oluşturarak beyine taşır ve serotonin üretimini artırıyor. Bezelye, fıstık ve fasulyede bulunuyor.

Früktoz: Meyvelerden elde edilen doğal şekerdir. Früktoz kan şekeri dengesini kesinlikle etkilemiyor. Ayrıca yemek sonrası tatlı ihtiyacı duymanızı engelliyor. Çilek ve bal früktozun ana kaynağı olarak biliniyor.

İyot: Tiroit hormonlarının yapımı için gereklidir. Açlık duygusunun gelişmesini engeller. Balık, iyotlu tuz ve soğanda bulunur.

Uzmanlar, iştahı kesecek tavsiyeleri ise şöyle sıralıyor:

- Karnabaharı ve brokoliyi hafifçe haşlayıp yoğurtla tatlandırın. Bu karışım lif açısından zengin olduğundan sizi uzun süre tok tutar.
- Albümin iştahı kapatır. Bir porsiyon yeşil fasulyeyi 20 dakika suda haşlayıp sirke, karabiber ve biraz da tuzla tatlandırın. İsterseniz yağsız krema da katabilirsiniz.
- Öğünler arası acıktığınızda kuru erik yiyin. Kuru erik kan şekerinin düşmesini engeller. Ancak fazla abartmayın. Çünkü bir kuru erikte 8 kalori var.
- Kırmızı elmayı ince dilimler halinde kesip 1 çay kaşığı kıyılmış ceviz ve yarım çay kaşığı yonca balıyla karıştırın. Bu karışımın içeriğindeki değerli lifler hem doyurucu hem de bağırsakları çalıştırıcı etki gösterir.
- Yağsız kaşarı ince ince dilimleyin ve siyah zeytin ile süsleyin. Üzerine bir yemek kaşığı sirke dökün. Bu, birkaç saat için açlığınızı giderecektir.
- Karaciğerlerinizi çalıştırmak için 10 adet enginar kökünü, içine 1 doğranmış soğan, karabiber tanesi ve yarım limon katılmış suda haşlayın. Daha sonra 1 çay kaşığı bal, iki sap kekik ve biraz limon suyunu kaynatın. Enginar köklerini süzün ve hazırlamış olduğunuz karışımın içinde biraz pişirip çıkarın.
- Bol bol böğürtlen yiyin. Böğürtlen sizi hem neşelendirir hem de tok tutar. Kan şekerinizin yükseleceğinden korkmayın. Çünkü böğürtlenin içeriğindeki doğal şekerler kan şekerini hiçbir şekilde etkilemez.
- Kahvaltıda armut yiyin. Armudu rendeleyin ve yulafa katın. Bu karışıma birazda yoğurt ekleyin. Armudun içeriğindeki früktoz uzun süre açlık hissetmemenizi sağlar.
- Günde üç kez meyve suyu için. Meyve suyunun içine koyacağınız soda, magnezyum ihtiyacınızı karşılayacak ve açlığınızı giderecektir.
- Bezelyenin içeriğinde bulunan albümin, iştahınızı kapatmak için iyi bir besindir. Bu nedenle sık sık bezelye çorbası için.
- Ara sıra ceviz yiyin. Cevizin içeriğinde bolca triptofan var. Unutmayın, bu madde serotonin salgısını artırıyor ve açlık hissetmenizi engelliyor. 100 gram cevizde 590 kalori var, bu yüzden 5-6 ceviz yemeniz yeterli.
- Akşam yemeğinizde 100 gram tavuk filetosunu ızgarada kızartıp limonla tatlandırın. Bu, yağ yakımını hızlandırır. Ayrıca içeriğindeki triptofan açlık hissini giderir ve metabolizmayı hızlandırır.
- Patatesleri haşlayın ve dilimleyin. Biraz zeytinyağı, rendelenmiş parmesan peyniri, dereotu ve karabiberle tatlandırın.
- 250 gram yer elmasını haşlayın ve püre haline getirin. 150 gram sebze suyuyla karıştırın ve tekrar pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Yer elmasında bulunan früktoz hem açlığınızı giderecek hem de kan şekerini dengeleyecektir.
- Ara sıra kereviz yiyin. Bu bitki sade olduğu gibi yağsız yoğurt, 1 tutam köri, 2 yemek kaşığı kremadan oluşan bir karışımla da yenilebilir.
- Kahvaltıda çavdar ekmeği yiyin. Üzerine yağsız krem peynir sürebilir ve haşlanmış dil yiyebilirsiniz.
- Fıstıklar eşsiz bir albümin madenidir. İştahı azaltır ve keyfinizi artırır. Gündüzleri bir avuç dolusu tuzsuz fıstık yiyin.
- 450 gram mantarı ve 3 adet taze soğanı dilimleyin. Bunları bir yemek kaşığı ayçiçek yağında 5 dakika hafifçe kızartın. Karabiberle iyice tatlandırın. İçeriğindeki krom size tokluk hissi verecektir.
- Soğan bol miktarda iyot içerir. Bu nedenle mutlaka her öğünde yer almalıdır. İyot, tiroit bezi yoluyla açlık hissini giderir.

- 200 gram yeşil fasulyeyi 250 gram sebze suyuyla 20 dakika haşladıktan sonra çıkarın. Doğranmış soğan, maydanoz, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve sirke ile hazırladığınız sosu yeşil fasulyenin üzerine dökün ve salata niyetine yiyin. Tritofan içeren bu yiyecek, beyindeki açlık hissini anında giderir.
- Bir adet muz, 2 küçük elma ve ayçekirdeğinden oluşan bir meyve salatası hazırlayın. Muzu ve elmayı dilimleyin. İçine bir çay kaşığı bal ve ayçekirdeği katın. Salatayı limon suyuyla tatlandırın. Bu salata bağırsaklarınız güçlendirecektir.
- Kuru kayısıları incecik doğrayın ve sıcak suda birkaç dakika bekletin. Bunları haşlanmış pirinçle karıştırın. İçine limon suyu ve nane ekleyin. Kayısının içindeki doğal şeker tatlı gereksiniminizi karşılamak için yeterlidir.
- Öğünlerden önce bir bardak limonlu soda için. Bu, midenizi şişirir ve vücuttaki zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar.

İŞTAHINIZLA BAŞA NASIL ÇIKARSINIZ

Her şeyi denemenize rağmen iştahınıza dur diyemiyorsanız, size 5 önerimiz var.

1. Daha uzun süre çiğneyin

Yiyecekleri uzun süre çiğnedikten sonra yutmak, beyinin vücuda giren besinleri kaydetmesine zaman tanımak anlamına gelir. Üstelik tat alma duyusu da daha fazla tatmin edilir. Böylece doyduğunuzu anlamazla yemeye son vermeniz arasındaki zaman kısalıyor. Fazla yemekten kaynaklanan sindirim sorunlarından kurtulmanız da çabası...

2. Güç harcayarak egzersiz

Egzersizleriniz zorlaştıkça vücut isiniz artıyor ve daha fazla kalori yakmaya başlıyorsunuz. Bu durumda egzersizi takip eden bir kaç saat boyunca iştahınızın bastırılmasına neden oluyor. Böyle bir durumda, normal öğün saatinden bir kaç saat önce egzersiz yapmak başlamak en mantıklısı. Çünkü öğün saati geldiğinde spor yapmanın verdiği etkiyle iştahınız biraz daha kapalı olacaktır. Ama asla öğün atlama hatasına düşmeyin. Hem vücudunuz güçsüz düşer, hem de bir süre sonra aşırı yeme isteği duyarsınız.

3. Tat alma duyunuzu tatmin edin

Yapılan araştırmalara göre değişik tatlarla bu duyuyu tatmin etmek, daha az miktarla yetinebilmemizi sağlıyor. Sürekli aynı yemeği yemek ise, özellikle de tadı hoşunuza gitmiyorsa, bir süre sonra tat alma mekanizmanızın kendini iptal etmesine neden oluyor. Bu yüzden de kendinizi sanki hiç yemek yememiş gibi hissedebiliyorsunuz. Bu durumu engellemek için öğünlerinizi taze otlarla ve baharatlarla tatlandırabilirsiniz.

4. Atıştırma krizlerini engelleyin

Gün içinde sık ve az öğünler yemek, iştahınızın kontrolden çıkmasını önlemenin en kolay yolu. Belki yine arada birseller atıştırmak isteyebilirsiniz ama sizi doyuracak miktarla çok az olacaktır. Böyle bir durumda atıştırmak için sağlıklı karbonhidratlara yönelin. Çünkü bu besin türü sindirim sisteminde daha uzun süre kalıyor ve seker seviyenizi yavaşça yükselterek daha uzun süreli bir tokluk hissi sağlıyor.

5. Daha fazla su için

Su içmek kendinizi tok hissetmenize yardımcı olduğu için önemli. Ayrıca vücudunuz susuz kaldığında çoğu zaman açlık hissine benzeyen sinyaller gönderiyor. Bol su içmek bedeninizin su istediği zamanlarda yemeğe yönelmenizi de önler.

KURUYEMİŞİN FAYDALARI

AY ÇEKİRDEĞİ FAYDALARI

- Kolesterolü düşürür.
- Damar sertliğini giderir.
- Kır işçilerinin ve zayıf kalmış çocukların günde 50 gram yemesi tavsiye edilir.

- Cinsel arzuyu artırır.
- Kalp ve sinir hastalıklarını önler.
- İdrar söktürür.
- Solunum sistemi rahatsızlıklarında iyileştirici etkilere sahiptir.

KABAK ÇEKİRDEĞİ FAYDALARI

- Böbrekleri güçlendirir.
- Böbrek, mesane iltihaplarını önler.
- İdrar yollarında oluşan hastalıkları giderir.
- Bağırsak kurtlarını düşürür.
- Birçok prostat ilacının bileşiminde kabak çekirdeği bulunmaktadır.

TUZLU FISTIK FAYDALARI

- Cinsel arzuyu artırır.
- Zihinsel ve bedensel yorgunluğu alır.
- Böbrek ve safrakesesi ağrılarını hafifletir.
- Göğsü yumuşatır, öksürük söktürür.
- Yalnız olarak yenmeli, portakal, elma, armut gibi meyve veya sebzelerle tüketilmemelidir.

ANTEP FISTIĞI FAYDALARI

- Günde 10-12 adet yenilen iç antepfıstığı, vücudun günlük yağ ihtiyacını karşılayabilmektedir.
- 100 g antepfıstığı vücudun günlük protein, vitamin B1 ve fosfor ihtiyacının %35'ini karşılayabilmektedir.
- Kandaki kolesterol seviyesini düşürür. Kroner kalp hastalığının riskini azaltır.
- Antepfıstığı şeker hastalığında (Diabete Mellitus) kullanılabilir.
- İnce bağırsakta glikoz emilimini azaltır ve kan şekerinin yükselmesini önler.
- Antep fıstığı nekahet dönemlerinde de vücudun dostudur. Bir terkip içinde veya tek başına tüketilen fıstık, nekahet dönemin rahat ve kısa sürmesini sağlar, bünyeyi dirençli hale getirir.
- Akciğer için iyi bir iltihap temizleyicidir. Göğsü yumuşatır, ağrılarını hafifletir, öksürüğün geçmesine yardımcı olur.

KAJU FISTIK FAYDALARI

- Çinko içerdiğinden gribe karşı koruyucu etkisi vardır, bağışıklık sistemini güçlendirir, büyüme ve gelişmeyi olumlu etkiler.
- İçerdiği minerallerden magnezyum (276 mg/100 gr) kemik ve sinir dokusunu besler, kasların çalışmasını düzenler, kalp atışlarını düzenler.
- Kansızlığın önemli rahatsızlıklara yol açtığı hamile ve çocuklarda D vitamini içeriği ile eksikliği giderir, kemikleri ve bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Özellikle gebelikte takviyesi gereken demir (6,43 mg/100 gr) mineralini içerir.
- İçerdiği selenyum ile vücudu çeşitli hastalıklardan korur, şeker hastalığının gelişimini engeller, kansere karşı direnci artırır.
- İçerisinde bulunan potasyum tansiyon düşürücü özelliğe sahiptir. Kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, hepatit ve siroz tedavisinde olumlu etkiler gösterir.

FINDIK İÇİ FAYDALARI

- Cildi güzelleştirir.

- Varis tedavisinde faydalıdır.
- Enerji verici ve besleyicidir. Cinsel gücü artırır.
- Güç ve dikkat gerektiren durumlarda yararlıdır.
- Böbrekteki kum ve taşları döker, böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.
- Vücutta artık madde bırakmadan protein verir ve vücudun normal çalışmasına, zayıf düşmemesine yardımcı olur.
- Gelişme çağındaki çocukların gelişmelerini daha iyi sağlamak için fındık verilmelidir.
- Yüksek tansiyondan prostata, kalp şikâyetinden menopoz dönemi sorunlarına kadar birçok rahatsızlıkta fındık vücudu güçlendirici ve sağlığımızı koruyucu bir görev üstlenir.
- Yapılan pek çok araştırma, fındığın kolesterolü düşürdüğünü ve kalp krizi riskini azalttığını, içerdiği yüksek kalsiyum sayesinde kemikleri ve dişleri güçlendirdiğini, cinsiyet hormonlarını geliştirdiğini ve günlük yaşamda enerji verdiğini ortaya koyuyor.
- Her gün sadece 25-30 gr fındık yemek, günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 100'ünü karşılıyor.
- Son zamanlarda yapılan araştırmalar gösteriyor ki, fındıkta bol miktarda bulunan beta-sitosterol maddesi, kolesterolü düşürmede ve kanser (kolon, prostat, göğüs) gibi pek çok hastalığı önlemede önemli bir rol oynayabiliyor. Bu husus, tümör büyümesini engelleme ve apoptosis uyarımı içinde geçerli.

PATLATMALIK MISIR FAYDALARI

- Mısır lifli bir besindir. Bu yüzden kan şekerinin daha dengeli yükselmesini sağlar ve kabızlığı önler, alınan posa miktarı artıca koroner kalp hastalığı riski de azalır.
- İçerdiği yüksek karbonhidrat miktarı sayesinde enerjinize enerji katar.
- Mısırdaki protein, kalsiyum, demir, fosfor, A ve B2 vitaminleri bulunur.

BADEM FAYDALARI

- Sinirleri güçlendirir.
- Göğüs hastalıklarını önler.
- Beden ve zihin yorgunluğunu giderir.
- Hamilelerin sütünü artırır ve bebeklerin gelişimine yardımcı olur.
- Böbrek ve idrar yolları iltihaplarını iyileştirir.
- Badem yağı ayrıca müshil olarak da kullanılır.
- Kolesterolü düşürür. Kalp krizi riskini azaltır.
- Her gün 42 gr badem veya fındık tüketimi kalp hastalığı riskini azaltmaktadır.
- Kan şekeri düzeyini ayarlar; kansere yakalanma riskini azaltır.
- Cinsel güçsüzlüğe karşı etkilidir.
- Bedenin ve zihnin yorgunluğunu giderir.
- Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

LEBLEBİ FAYDALARI

- Anne sütünü artırır.
- Asit fazlasını alır, mideyi rahatlatır.
- Neredeyse yok denecek kadar az yağ içerir ve içinde bulunan yağlar vücuda yararlıdır.
- Tokluk hissi verir. Bu sebeple diyet yapanlar için kilo kaybına yardımcıdır.

BEYAZ LEBLEBİ FAYDALARI

- Neredeyse yok denecek kadar az yağ içerir ve içinde bulunan yağlar vücuda yararlıdır.
- Tokluk hissi verir. Bu sebeple diyet yapanlar için kilo kaybına yardımcıdır.
- Asit fazlasını alır, mideyi rahatlatır.
- Anne sütünü artırır.

CEVİZ FAYDALARI

- Kanda kolesterolün yükselmesini önler.
- Beynin çalışmasını güçlendirir.
- Çocukların okul performansları ve hatırlama yetileri arttırmak için gereklidir.
- İçerdiği fosfor ve kalsiyum zihni yorgunluğu giderir, kemik ve dişleri güçlendirir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- İyi bir antioksidan kaynağı olması sebebiyle kanserle savaşta önemli rolü vardır.
- Ceviz yenmesi, kalp sağlığının korunmasına yardımcı olur: Cevizin içerdiği doymamış yağlardaki linoleik asit, kolesterol düzeyini düşürür. Ayrıca içerdiği alfa-linolenik asit ile omega 3 yağ asitleri, damar tıkanmalarını önler. Yapılan araştırmalar, düzenli ceviz yiyen kişilerde koroner damar hastalıklarına yakalanma riskinin önemli oranda azaldığını göstermektedir.
- Kansızlığı önler.
- Şeker hastalıklarında kap hastalığı riskini düşürür.
- Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklara karşı koruyucudur.
- Mide gazını ve sindirim bozukluklarını giderir.
- Kırmızı kan hücrelerinin biçimlenmesine, akciğerlerden dokulara oksijen taşınmasına yardımcı olan ve kansızlığı önleyen
- Potasyum açısından oldukça zengindir. Potasyum, sinirlerin uyarımı ve kas dokusunun çalışması için gereklidir.
- Safra kesesi taşı oluşumunu engellediği saptanmıştır.

KURU İNCİR FAYDALARI

- Kansere karşı vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Hamilelerde ve çocuklarda kemik gelişimini sağlar.
- Yaşlılarda kemik erimesini önler.
- İçerdiği protein ile hücreleri tamir eder ve yeniler.
- Zengin demir minerali ile kanı güçlendirir.
- Kemik hastalıklarında ve gelişim bozukluklarında olumlu etkileri gözlemlenmiştir.
- Pektik maddelerin kaynağı olmasından dolayı, bağırsaklarda toksik maddelerin atılması, kandaki kolesterol düzeyinin düşürülmesi, şeker hastalıklarında kan şekerinin hızla yükselmesini önler.

KURU HURMA FAYDALARI

- Hurma, zihni ve bedeni gelişmeyi sağlar.
- Kansere karşı koruyucudur, öksürüğü keser, boğaz ağrısını, bronşiti ve soğuk algınlığını giderir.
- Kemik hastalıklarında faydası ise yadsınamaz.
- Mineraller açısından oldukça zengindir. İçeriğinde kalsiyum, potasyum, demir, B vitamini bulunmaktadır.

KURU KAYISI FAYDALARI

- Beynin düzenli çalışmasını sağlar, stresi azaltır.

- Karaciğerin tahrip olan kısmının tamirini yapar.
- Kemiklerin düzgün ve sağlam olmasında önemli rol oynar.
- Kan yapımını artırarak, kansızlığa engel olur.
- Mide ve on iki parmak bağırsağı ülserinin meydana gelmesine engel olur, meydana gelmiş ülserlerin iyileşmesinde rol oynar.
- Böbreklerde taş oluşumu riskini azaltır.
- Üreme sistemi üzerinde önemli rolü bulunup, cinsel gücü artırmaktadır.
- Kansere karşı koruyucu bir etkiye sahiptir.
- Dişlerin daha sağlam ve kuvvetli olmasında önemli rol oynar.
- Kalp kaslarını kuvvetlendirir ve daha düzenli çalışmasını sağlar.
- Potasyum oranı yüksek olması nedeniyle kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, hepatit ve siroz tedavisinde olumlu etkiler gösterir.
- Saf karbonhidrat içerdiğinden hazır enerji kaynağıdır.
- Ciltteki pürüzleri gidererek daha düzgün ve canlı görünüm sağlar.
- Kayısı A,B,C vitaminleri, protein, bol miktarda şeker ve madensel tuzlar içeren bir meyvedir. İştah açar, kan yapar, bedensel ve ruhsal yorgunlukları alır.
- Sinirleri güçlendirir, uyku verir, kabızlığa iyi gelir.

KURU ÜZÜM FAYDALARI

- Üzüm ürünlerindeki demir, kalsiyum ve potasyum minerallerinin, kemik gelişimi yanında kansızlığı, halsizliği, zayıflığı ve ishali tedavi edici özelliği bulunmaktadır.
- Kilo almak isteyen de rejim yapmak isteyen de üzüm yemelidir çünkü enerji verir.
- Protein ve karbonhidrat kaynağıdır. A,B1,B2,B6, C vitaminleri ile fosfat, kalsiyum, demir, fosforik asit, organik asitler, formik asit minerallerini içerir. Günlük kalsiyumun 1/5'ini ve demirin ise 1/3'ünü karşılar. Mineraller halsizliği, kansızlığı, ishali ve zayıflığı tedavi eder.
- Karaciğer zafiyetine, öksürüğe, bronşite iyi gelir.
- Unutkanlığı azaltıcı etkileri olduğu gözlemlenmiştir.
- Diş çürümelerini engeller.
- Üzümde %20 oranında direk olarak kana karışan şeker vardır. Bu özelliği ile bedenen ve zihnen çalışanlar için iyi bir gıdadır.
- Gıda şekli anne sütüne benzer. Üzümdeki bol demir kan yapar.

TÜRK KAHVESİ FAYDALARI

- Kahvenin içerdiği kafein maddesi, sinir sistemini uyarıp zihinsel aktiviteyi güçlendirir.
- Uyşukluğu giderip enerji verir ve uyanık kalmayı sağlar.
- Yapılan araştırmalar günde 6 fincan kahve içen 55 yaşındaki bir kişinin düşünme potansiyelinin içmeyenlere oranla 6 kat daha fazla olduğunu gösteriyor.
- Ayrıca kahve içenlerde içmeyenlere nazaran daha az diş çürüğünün olması, bir başka dikkat çekici araştırma sonucu.
- Kahve içtikten sonra organizmada ani değişiklikler oluyor. Tüm vücut ani bir enerji akımı ile doluyor. Bu enerji çocuklarda 3, yetişkinlerde ise 5-7 saat sonra azalmaya başlıyor. Tüm bu olumlu yönlerine rağmen kahveyi çok fazla tüketmemekte fayda var.
- Araştırmalar günde iki fincan kahvenin kolon kanseri riskini yüzde 25, safra kesesinde taş riskini yüze 45 azalttığını gösteriyor. Ancak kahvenin çok fazla tüketilmesi yüksek.

- Kanser riskini azaltıyor: Norveç'te yapılan bir araştırma, meyve ve sebzeden bile daha çok antioksidan içerdiğini ortaya koymuştur.
- Alzheimer'i önüyor Portekiz'de 2002 yılında yapılan araştırmaya göre kafein beyni zinde tutuyor.

BU KURUYEMİŞLER FAYDALI

Kuruyemişlerin pek çok yararı var. Örneğin beyaz leblebi zayıflamaya yardımcı oluyor. İşte kuruyemişler ve faydaları...

Badem

Beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

Fındık

Vücuda kuvvet verir. Kalp rahatsızlıklarının en önemli nedeni olan yüksek kolesterolün düşürülmesinde en önemli ilaçtır. (%25.2 oranında)İnsan vücuduna yararlı kalsiyum, demir, karbonhidrat, yağ ve çinko ile metabolizmayı düzenler, kemiklerin gelişmesini sağlar. E vitamini açısından zengindir. Kansızlığa karşı koruyucu etki yapar. Kanser yapıcı etmenlerin oluşmasını önler ya da oluşuktan sonra onları etkisiz hale getirerek vücudu korur.

Antep fıstığı

Antep fıstığında kolesterol yoktur. Kandaki kolesterol seviyesini düşürür. Kroner kalp hastalığı riskini azaltır. Antep fıstığı, protein yönünden 2 kat, fosfor yönünden 4 kat etten daha üstündür. İnce bağırsakta glikoz emilimini azaltır ve kan şekerinin yükselmesini önler.

Yer fıstığı

Vücudun gelişmesini sağlar. Beden ve zihin gücünü artırır. Göğsü yumuşatır. Öksürük söktürür.

Kabuklu yer fıstığı

İçeriğinde sabit yağ ve proteinli maddeler vardır. Böbrek ve safra kesesi ağrılarını hafifletir.

Beyaz leblebi

Mide suyunu çekmede ve zayıflamak isteyenler için açlıklarını bastırmada önemli bir işleme sahiptir.

Sarı leblebi

Hammaddesi nohuttur. Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü artırır.

Ayçekirdeği

Ayçekirdeğinin içeriğindeki yağ damar sertliğini giderir. Kalp, sinir hastalıklarını önler. Bol E vitamini ve protein içerir. Cinsel gücü artırır. İktidarsızlığı önler.

Kabak çekirdeği

Mükemmel bir kurt ilacıdır. Günde çocuklarda 10-15 adet, büyüklerde 20-30 adet kabak çekirdeği yenmelidir. Tenya solucanlarını gidermek için de kabak çekirdeği iyi bir ilaçtır.

Mısır

Yüzde 18.3 gibi yüksek oranda lif içerir. Mısırın içeriğindeki yüksek karbonhidrat enerji seviyesini yükseltir. İçinde protein, kalsiyum, demir, fosfor, A vitamini bulunur.

CEVİZ DAMARLARI KORUYOR

Ceviz, yağlı besinlerin damarlara verdiği zararı azaltıyor.

İSTANBUL - Cevizin kalp ve damar sağlığı için yararlı olduğu yeni bir araştırmayla daha kanıtlandı. İspanyol uzmanlar tarafından yapılan araştırmaya göre, öğünler sonunda yenen belli miktarda ceviz, yağlı besinlerin damarlara verdiği zararı önüyor.

Amerikan Kardiyoloji Üniversitesi' nin dergisinde yayımlanan araştırmada, 24 kişiye bir hafta boyunca yağ oranı yüksek salam ve peynir içeren öğünler verildi.

Araştırmaya katılanların yarısına öğün sonlarında 5 çay kaşığı zeytinyağı, diğerlerineyse 8 adet ceviz verildi. Yapılan testler, hem zeytinyağı hem de cevizin yağlı besinlerin damara verdiği zararı azalttığını gösterdi.

Araştırma ayrıca cevizin damarların esnekliğini de koruduğunu ortaya koydu. Cevizin bu özelliğiyle, damar sağlığı için zeytinyağından da faydalı olduğu vurgulandı.

Yağlı besinlerin yol açtığı damar sertliği, felç ve kalp hastalıklarının temel nedenleri arasında gösteriliyor.

Ceviz Ağacı (Juglans Regia), daha yapraklanmadan, Mayıs' ta çiçeklenir. Taze yaprakları Haziran' da, kolayca delinebilecek durumdaki meyveleri Haziran ortasında ve olgunları ise Eylül'de toplanır. 25-30 m kadar yüksekliğe ulaşabilen, kışın yaprak döken gösterişli bir ağaçtır. Yapraklar tek tüysü, yaprakçıklar tam kenarlı ve kuvvetli kokuludur. Drog elde etmek için yapraklar Haziran ve Temmuz aylarında toplanır, havadar ve gölgeli bir yere serilerek kurutulur ve ince kıyılarak hava almayan kaplarda saklanır. Ceviz ağacı, Kuzey doğu ve doğu Anadolu' da yabani olarak yetiştiği gibi, bahçelerde de yetiştirilmektedir. Yaprakları tanen, eterli uçucu yağ, juglan (mantar hastalıklarına karşı etkili), C vitamini ve flavonlar içermektedir.

Ceviz yaprağının kan durdurucu-sıkış tırıcı (astringent) , kuvvetlendirici (tonik) ve bağırsak kurtlarını veya solucanlarını düşürücü (antihelmintik) etkisi vardır. Yaprak çayı, sindirim bozukluklarında, kabızlıkta, iştahsızlıklarda ve kan temizliğinde etkilidir. İştah açıcı, kan şekerini düşürücü ve kuvvet verici etkileri vardır. Deri hastalıklarında antiseptik olarak haricen kullanılır. Ceviz yaprağı kaynatılarak, tüm sıraca (scrofula), frengi (sifilis), egzema (mayasıl), herpes (uçuk) ve raşitik hastalıklarda, kemik çürümesinde, kemik deformasyonunda ve ayrıca, iltihaplı el ve ayak tırnaklarında kullanılabilen çok etkili bir banyo katkısı elde edilir. Favus ve uyuz hastalıklarında, hasta bölgeler, taze ceviz yaprağının kaynama suyu ile yıkandığında, kısa sürede düzleme görülecektir. Bu suyla yapılan banyolar, yıkamalar, ergenlik sivilcesine, iltihaplı egzemalara, ayak terine ve kadınların akıntılarına iyi gelir. Ağız boşluğu iltihabı, dişeti, boğaz ve gırtlak hastalıklarında gargara yapılmalıdır.

Ceviz yaprağının kaynama suyu banyo suyuna eklendiğinde, donuk kabarcıkları iyileşir. Ceviz yaprağı kaynama suyu, hızlı saç dökümlerinde de kafa derisine friksiyon (ovarak sürme) yapmakla kullanılır. Bu sıvı ayrıca, kafa bitine karşı da çok etkilidir.

Haziran ortasında toplanan cevizlerden, mide, karaciğer ve kanı temizleyen, mide yorgunluğunu ve bağırsak çürüklüğünü gideren çok etkili bir ceviz tentürü elde edilir. Bu tentür, ayrıca kan koyuluğuna karşı da çok yararlıdır.

UYARILAR: İçerdiği tanen maddesi duyarlı kişilerde bazen mide bulantısı veya kusmaya yol açabilir. Bunun dışında, ceviz yaprağının bilinen bir yan etkisi yoktur.

Haldun Keskin

KABAK ÇEKİRDEĞİ

Almanya'ya gittiğimde eczaneden bir şey alacaktım raflarda bir küçük şeffaf kutuda (Sederjin kutusu kadar) kabak çekirdeğine benzer şeyler gördüm. Eczacıya bu nedir diye sorduğumda kabak çekirdeği dedi aldım baktım gerçekten çekirdek. Bayağı şaşırdım. Ne işe yaradığını sormadım ama Almanya'da ilaç gibi satıldığına göre bir işe yarıyordur dedim ve 15 yıldır her gün bir avuç yiyorum. Şimdi de bu mailde iyilikleri anlatılıyor. İnanıp, inanmamak.

Gerisi size kalmış...

Neymiş bu kabak çekirdeği.

Her derde deva.

Aşağıdaki yazıyı kabak çekirdekçiler mi yazmış bilmiyorum.

Kabak çekirdeği birçoğumuzun zevkle yediği bir kuruyemiş. Aslında yine birçoğumuzun da bilmediği bir sağlık kaynağı.

- Kabak çekirdeği ciddi bir bağırsak kurdu düşürücüdür.
- Tuzsuz tüketildiğinde çok hızlı ve etkili bir şekilde tenyanın dökülmesine neden olur.
- Bunun için çocuklarda 40g büyüklerde 100g tuzsuz kabak çekirdeği yeterlidir.
- Kabak çekirdeğinin asıl mucizesi iyi huylu prostat büyümesidir.
- (BPH) ile ilgili. Şu an kabak çekirdeğinin BPH'ı azalttığı hatta önlediği tıbben kanıtlanmış ve kabul görmüş durumda.
- Yine BPH'la bağlantılı ortaya çıkabilecek idrar yolları bozukluklarına da faydalı.
- Bu mekanizma - phytosterin denen bir madde sayesinde oluyor.
- Kabak çekirdeği karotenoid içeriyor.
- Yapılan araştırmalar karotenoidden zengin beslenen erkeklerin BPH riskinin düşük olduğunu gösteriyor.
- Kalın bağırsak kanseri riskini azaltıyor.
- Ayrıca içerdiği E vitamini ile hücre zarının oxide olarak bozulmasını önlüyor.
- Sağlıklı hücreler kanserde önemli rol oynuyor.
- Yine E vitamini geç yaşlanmamızı ve yaşlılığımızı genç gibi geçirmemizi sağlıyor.
- Lif içeriği de kanserle işlikli.
- Lifli gıdalar kabızlık sorununu ortadan kaldırıyor.
- Su tutup şişerek tokluk hissi veriyor.
- Bu sayede hem bağırsaklar normal çalışıp sıkıntı yaratmıyor
- Hem de diet yapmış oluyorsunuz.
- Ama en önemlisi kabızlık önlenince
- Antioksidan yani kanser yapan maddeler bağırsaklarda daha az kalıyor bu da kanser riskini azaltıyor.
- Kabak çekirdeği mineraller, esansiyel yağlar ve proteinler bakımından zengin.
- Ayrıca içinde kemikler ve iştah için önemli bir madde çinko var.
- Bir bardak kabak çekirdeği günlük çinko, demir ve E vitamini ihtiyacımızın tamamını, yarım bardak kabak çekirdeği ise günlük magnezyum ihtiyacımızın tamamını karşılıyor.
- Omega 3 ve Omega 6 içeriği beyin fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı oluyor.
- Zihinsel gelişimi olumlu yönde etkiliyor.
- Arjinin adlı amino asit sayesinde nitrit oksik oluşumu ile damarların esnemesi ile ereksiyon ve kalp problemlerinde kullanıma potansiyeli yüksek olduğundan bu alanla ilaç yapım çalışmaları sürüyor.
- Fosfor içeriyor. Fosfor kemik oluşumuna yardımcı oluyor, böbrek fonksiyonlarını düzenliyor.
- Sağlıklı kemikler, kemik kanseri riskinin azalması anlamına geliyor.
- Özellikle erkeklerde belirli bir yaştan sonra ortaya çıkan kemik erimesini önlüyor yahut azaltıyor.
- Doymamış yağ oranı yüksek olduğundan kandaki trigliseridi düşürüyor yani kolesterol sıkıntısının çözülmesine yardımcı oluyor.
- Yine bu mantıkla ve phytosterin maddesinin de yardımıyla damar kanserine iyi geliyor.

BILDIRCIN YUMURTASI

Op. Dr. Aytekin Ertuğrul (E) Dz. Tbp. Kd. Alb.

Bu kadar köklü bu kadar ciddi ve okuyucusu yüksek düzeyde bulunan Birlik dergisinde bildircin yumurtası için yazı yazmak ilk bakışta yadırganabilir. Ama yadırganmayın ve sonuna kadar

okuyun. Bana bildircin yumurtası için yazı yazdığımı değil şimdiye kadar neden yazmadığımı kızacaksınız.

Bundan 8-9 ay kadar evvel tam 6 ay öksürdüm. Serde doktorluk da var ya profesörlere, doçentlere, yardımcı doçentlere gittim. KBB uzmanlarına, göğüs uzmanlarına, dahiliye uzmanlarına gittim. Bir sürü film, test, tahliller yapıldı. Bir sürü ilaç verildi. Torbalar dolusu antibiyotik ve şurup içtim. Bana mısın demedi. Öksürük, hışırtık, baş ağrısı devam etti. Taslar dolusu balgam çıkardım. Bu hastalık beni alır götürür diyordum ki bir dost imdadıma bildircin yumurtası önerisi ile yetişti, işte size bu öykümü anlatacağım. Dostumuz bu sizin çektiğiniz hastalığın çaresi var: Şaşıracaksınız ama çaresi bildircin yumurtasıdır deyince ne yalan söyleyeyim 30 yıllık hekim olarak pek ciddiye almadım. Ve gerçekten şaşıtm. Ama yapacak başka bir şeyim de yoktu. Bütün doktorlara gitmiş, bütün tahlil ve incelemelerimi yaptırmıştım. Bütün bilinen bilinmeyen ilaçlarımı kullanmıştım. Yapacak başka bir şey de kalmamıştı. Denize düşen yılanı bile sarırmış. Bu yılan değil bildircin yumurtası idi. Ona sarılmakta bir sakınca yoktu. Peki, nereden bulacaktık. Nasıl kullanacaktık. Bulunacak yerler Necatibey' de çiftliği varmış, büyük marketlerde paketlerle satılıyormuş. Paketlerin üstünde tarifleri bile yazılı: Avrupa' da tıp doktorları yıllardır kirli hava, astım gibi sorunların yol açtığı rahatsızlıkların tedavisini hep bildircin yumurtası yardımı ile yapmaktadırlar. Gramajca beş bildircin yumurtası, eşittir bir tavuk yumurtası olarak hesaplandığında bildircin yumurtası;

- 5 kat fazla fosfor,
- 8 kat fazla demir,
- 6 kat fazla B1,

15 kat fazla B2 vitamini, 9 kat fazla protein içermektedir. Güç ve zindelik vermesi, solunum, alerjik astım sorunları için doğal bir antibiyotik olması lezzeti salataların, mezelerin süsü, çocuklar için eğlenceli bir vitamin hapi olması ürünün en bilinen özellikleridir. Tavuk yumurtası ile yapılan her şey ve pişirme biçimi bildircin yumurtası ile aynen yapılabilir. İşte ben bu bildircin yumurtasını bu olağanüstü gıdayı bana tarif edildiği şekilde kullandım. Bir adet bildircin yumurtasını bir bardağın içine kırılıyorsunuz. Bir kaşık balla karıştırılıyorsunuz. Çalkalılıyorsunuz. Bir bardak süte tamamlılıyorsunuz. Süt oda sıcaklığında veya buzdolabından çıkarıldıktan 10 dakika sonra içilecek. 15 gün süreyle sabahları aç karnına bu kürü yapıyorsunuz. Öksürük kalmıyor, alerjik şikayet kalmıyor. Siz de iyileşme sevincini yaşıyorsunuz. İdame dozu (tedavisi) olarak ayda 5-10 adet yumurta içmeye devam. En az üç ay. Olağanüstü tedavi bitti. Yapılan tedavi tıbben şöyle: Bildircin yumurtasında doğal olarak üst solunum yolu antiseptiği (Mikrop öldürücüsü) Antihistaminik (Alerjilere etkili olma durumu) ve ayrıca ekspektoran (Balgam söktürücü) etkileri var. Bu süper doğa harikasını sade ben mi kullandım. Hayır en az 10 kişiye önerdim. Hepsinde başarılı ve faydalı oldu. Dikkat! Bronşitiniz, astımınız ve üstü solunum yollarındaki hastalıklarınız için bildircin yumurtasını doktorunuz önereceği tedavi programınızın içinde verilecek antibiyotik ve diğer ilaçlarla birlikte kullanınız.

SU İÇME ZAMANLARI-ÖNEMLİDİR!

Uyanınca 2 bardak, yemeklerden yarım saat önce, banyodan ve yatmadan önce de 1er bardak su içilmesi gerekir.

Çok önemli... Su içmek için uygun zamanlama

Su içmek için uygun zamanlama suyun insan vücudundaki etkinliğini azamiye çıkaracaktır.

- Uyanır uyanmaz 2 bardak su - İç organları aktive eder
- Her yemekten 30 dakika önce 1 bardak su - Hazma yardım eder
- Banyodan önce 1 bardak su - Tansiyonun düşmesine yardım eder
- Uykudan önce 1 bardak su - Kalp krizini ve felci önler

1. Beynimizin % 75' i sudur.
2. Vücut ısısını düzenler.
3. Hücrelere gıda ve oksijen taşır.
4. Solunum için oksijeni nemlendirir.

5. Yediklerimizi enerjiye çevirir.
6. Kanımızın % 83' üdür.
7. Atıkları (oksitleri) yok eder.
8. Hayati organlarımızı korur ve rahatlatır.
9. Kemiklerin % 22' sidir.
10. Gıdaları absorbe etmesinde vücuda yardım eder.
11. Adalelerin % 75' idir.
12. Eklem yerlerini rahatlatır / yastık vazifesi görür.

AFİYETLE RUH SAĞLIĞI

Prof. Di Flaviano, sinirsel tedavide sıkıntılara göre seçilecek besinlerin bir de listesini çıkartmış. İşte liste:

ÖFKE; Kızgın ve öfkeliyseniz, sizi daha da sinirlendirecek, burnunuzdan solur hale getirecek uyarıcı niteliklere sahip olan çay, kahve ve şaraptan kesinlikle uzak durun. Kırmızı eti de ağzınıza sürmeyin.

YALNIZLIK SIKINTISI; Yalnızsınız ve içiniz sıkılıp duruyor. Rahatlamak için domates, patlıcan, biber, patates, yumurta ve karnabahar yiyin.

BEZGİNLİK; Güvensizlik ve bezginlikte peyniri, kırmızı eti unutun.

KEYİFSİZLİK; Hiçbir şeyden memnun olmuyorsanız, hiç keyfiniz yoksa soğan ve pırasayı tercih edin.

KARASEVDA; Piring ve sekerden kaçının. Bu iki gıda, melankoliyi azdırıyor.

ÖZGÜVEN; Turunçgillerin hepsi insana özgüven aşıyor ve umut saçıyor.

DÜŞ KIRIKLIĞI; Kereviz ve havuç, kaybolan hayallerin, düş kırıklıklarının yaralarını sarmaya birebir geliyor.

ÇEKİNGENLİK; Kuşku ve çekingenliğe karşı mercimek en iyi ilaç.

YORGUNLUK; Çalışmaktan yıpranmaya karşı bezelye yiyin.

ENDİŞE; Üzerinizdeki endişeyi atmak, hata yapabileceğiniz saplantısını aklınızdan çıkartmak için marula güvenin

AGRESİFLİK; Saldırganlığınızı, agresifliğinizi kontrol altında tutmak için cevize başvurun.

İHTİRAS; Çok dikkat edin, çokolata her türlü isteği kamçılar, ihtirasları şahlandırır.

HİDDET; Badem hiddeti dindirir.

AŞIRI ÖFKE; Patlama durumundaysanız makarna, ekme, taze meyve ve sebze takılın.

ZİHİN KARIŞIKLIĞI; Kafanız karışıksa nane çiğneyin.

DEPRESYON; Bergamot ve maydanoz, bir numaralı ilacı.

DOĞRULAR - YANLIŞLAR

Şeker boğaz ağrısına iyi gelir: Doğru

Şeker, bal ve pekmez, boğazdaki tahriş olmuş mukus zarının üzerini kaplar ve ağrıyı hafifletir. Hardal, yabancurpu ve güçlü soğanlar da mukusu sökerek boğaz ağrısını rahatlatır.

Bakırlı yiyecekler saçların ağarmasını önler: Yanlış

Bakır eksikliği saçların ağarmasını hızlandırır da, bu minerali içeren yengeç, istiridye, ayçekirdeği, fıstık ve badem gibi yiyeceklerin yenmesiyle saç ağarması önlenemez. Saçlardaki pigment eksikliği renk kaybına yol açar.

Acı biber bağımlılık yapar: Doğru

Acı biber yendiğinde hissedilen acı, vücudun "doğal ağrı kesici" olarak bilinen endorfin hormonunu salgılamasına yol açar. Endorfin, aynı zamanda haz hissi de verdiği için insanlar bir süre sonra bu hazzı yeniden hissetmek için daha acı biberler yemeye başlar.

Pişirmek mineralleri yok eder: Yanlış

Demir, çinko, iyot, selenyum gibi çoğu mineral, besinlerin pişirilmesiyle kaybolmaz. Yalnızca potasyum pişirme sıvısına karışır ve bu sıvı kullanılmazsa mineral yok olur.

Pizza abur cubur grubuna girer: Yanlış

Yarım margarita pizza ve balzamik sirkeli bir salata yiyerek yalnızca 360 kalori ve 12 gram yağ tüketmiş olursunuz. Ayrıca, bir porsiyon sebze yemiş olursunuz.

Kadınlar yağlı ve tatlı yiyecekleri sever: Doğru

Birçok araştırma, kadınların bisküvi, kek gibi yağlı ve şekerli yiyecekleri, erkeklerinse cips gibi yağlı ve tuzlu yiyecekleri tercih ettiğini gösteriyor.

Yaşlandıkça kilo almak kaçınılmazdır: Yanlış

Yaşlandıkça kas kütleimiz azalsa ve kalori yakma hızımız düşse de, düzenli egzersiz yaparak bu durumun önüne geçebiliriz. Üstelik spor salonuna gitmeden evde basit hareketlerle kilo almayı önleyebilirsiniz.

Elma uçuğu iyileştirir: Doğru

Bir elmada 150 "süper besleyici" maddenin yanı sıra vitaminler, mineraller ile tansiyon ve kolesterolü düşüren pektin maddesi bulunur. Elmanın içindeki kuersetin maddesi, uçuğa yol açan virüsleri öldürür. Kuersetin maddesi kabuğun hemen altında bulunduğu için elmayı kabuğuyla yemek en iyisidir.

ÖMRÜ UZATAN 7 GIDA

Ömrü uzatan 7 gıda ABD Kanser Araştırma Enstitüsü vücudu koruyan besinler listesini açıkladı.

Amerikan Kanser Araştırmaları Enstitüsü (AICR), 2007'ye sağlıklı bir başlangıç yapmanız için, vücudu kanser, kalp krizi, Alzheimer ve diyabet gibi ciddi rahatsızlıklara karşı koruyan besinlerin listesini açıkladı.

*Kalbi koruyor

****BADEM:*** Her gün, bir çay fincanının yarısını dolduracak miktarda, yani 30 gram badem yemeyi ihmal etmeyin. Omega-3 asitli yağları açısından oldukça zengin bir besin olan badem, kandaki kötü kolesterol (LDL) oranını yüzde 4.4 oranında düşürüyor. Badem böylece damar tıkanıklıklarını önleyerek, dolaşım sisteminin düzenli olarak çalışmasını sağlıyor; kalbi koruyor.

*Diyabeti önlüyor

****KAHVE:*** Günde iki fincan kahve, özellikle orta yaşlardan sonra görülen Parkinson ve Tip-2 diyabete karşı vücudu koruyor. Kahvede bulunan kafein maddesi, diyabete yakalanma riskini yüzde 35 azaltıyor. Ayrıca ağrı kesici özelliği de bulunuyor. Ancak kahveyi mutlaka kalsiyum deposu olan sütle için. Böylece kafeinin kemikleri zayıflatmasını engellemiş olursunuz.

*Sinirleri rahatlatıyor

****TARÇIN:*** Her yemekten sonra içinde bir miktar tarçın bulunan bir tatlı yemeyi unutmayın. Tatlı yemek istemiyorsanız, küçük bir çay kaşığı dolusu tarçını doğrudan suya ekleyerek içebilirsiniz. Tarçın kan şekerini düzenliyor, ayrıca sinir sistemini rahatlatıyor. Öte yandan köri baharatının içinde bulunan Tumerik adlı maddenin eklem iltihabını ve romatizmayı önlediğini unutmayın.

*Patatesi haşlayın

PATATES:* Antioksidanlar yönünden çok zengin. Amerikan Tarım Dairesi'ne göre en yararlı 100 besinler arasında 17. sırada yer alıyor. Akciğer kanseri, diyabet ve kalp krizine karşı koruyor. Ancak patatesi kızartmak yerine, yağsız bir şekilde haşladıktan veya fırında pişirdikten sonra yemeyi tercih edin.

*Kaslar için faydalı

SEBZE ÇORBASI:* Doyurucu ancak kalorisiz bir yiyecek olduğu için özellikle kilo vermek isteyenlerin bir numaralı tercihi. Ayrıca, özellikle sebze çorbası sodyum bakımından zengin. Bir kase sebze çorbasında 500 miligram sodyum bulunuyor. Sodyum, sinir sistemi ve kasların düzenli olarak çalışmasını sağlıyor. Ayrıca vücuttaki sıvı miktarının dengesini düzenliyor. Ancak günde 1500 miligramdan fazla sodyum tansiyon ve kalp rahatsızlıkları konusunda tam bir ters etki yaratıyor.

*Kansere karşı birebir

****ZEYTİNYAĞI:*** Zeytinyağı kanser riskini azaltıyor. Günde 25 ml. zeytinyağı alanların idrarlarında, hücrelere zarar veren "8oxodG" adlı maddenin seviyesinin azaldığını ortaya çıkardı. Zeytinyağı kanserin yanı sıra iyi kolesterol (HDL) oranının artmasını sağlayarak kalbi koruyor, 1 çorba kaşığı zeytinyağında 120 kalori bulunuyor. Bu nedenle günde 6 çorba kaşığını geçmeyin.

*Kanseri engelliyor

****ÇAY:*** Siyah veya yeşil olsun, çayın her türü kanser riskinin azaltılmasında etkili bir rol oynuyor. Çay, kadınlarda rahim kanserine yakalanma riskini yüzde 50 azaltıyor. Göğüs kanseri içinse bu oran yüzde 60'a kadar çıkıyor. Çay ayrıca Alzheimer ve kalp krizine karşı vücudu koruyor.

Bir kağıt havlu ne kadar kötü olabilir ki?

Yeterince kötü, açıkça söylemek gerekirse ölümcül olabilir. Kağıt havlularla ilgili problem en başta dioksinin varlığından kaynaklanıyor. 75 üyeden oluşan kimyasal ailesine "dioksin" adı veriliyor. (Bunlardan biri Vietnam Savaşı'nda ABD tarafından bir silah olarak kullanılmıştı.) Dioksinler, kağıt sanayinde, klorla ağartma işlemi sırasında oluşuyor ve araştırmalar evlerimizde kullandığımız ürünlerde dioksinin izlerine dikkat çekiyor.

Araştırmacılar zehirli kimyasallar sıralamasında başı çeken dioksinlerin, östrojen gibi "doğal steroid" hormonlarını taklit ederek birçok biyokimyasal reaksiyonu başlattığından söz ediyor. En ufak miktarları bile, akne ve eklem ağrılarında uykusuzluğa, kansere, doğum bozuklukları ve bağışıklık sistemi zayıflığına kadar çeşitli rahatsızlıklara sebep olabiliyor. Dahası dioksinler ve kuzeni "furans" yağda çözünür olduğundan bedenimizdeki yağ hücrelerinde birikme eğilimi gösteriyor. Dioksinlere anne sütünde dahi sıklıkla rastlanıyor. Bebekler yetişkinlere göre 200 kat fazla dioksine maruz kalabiliyor.

Satın aldığımız tuvalet kağıtları, kağıt mendiller, süt veya meyva suyu kartonları, tamponlar, kahve filtreleri, tek kullanımlık çocuk bezleri, peçeteler, kağıt tabakalar vs. eğer klorlu ağartma işleminden geçiyorlarsa düşük dozlarda dioksin içeriyor.

Dioksinler bu ürünlerin herhangi birinden yiyeceklere ve vücudumuzun duyarlı kısımlarına geçebiliyor.

Bu bileşiklerin en ufak miktarının bile laboratuvar hayvanlarında kansere sebep olduğu belirtiliyor. ABD Çevre Koruma Bürosu dioksinleri "olası insan kanserojeni" sınıfına alıyor.

Kullandığımız bu ürünler çöplüklerde yakıldığında dioksinler, hava yolu, sanayinin kirlettiği su kaynakları, bu su kaynaklarıyla sulanan tarım ürünleri ve su ürünleri yoluyla da bize ulaşabiliyor. Bu arada kağıt hamuru ve kağıt fabrikalarının atıksularının içerdiği tek zehirli madde dioksin değil. Ontario Çevre Bakanlığı'nın 1986 yılında yaptığı araştırmada alüminyum ve çinko dahil dikkat edilmesi gereken 41 madde (benzen, kadmiyum, kurşun, civa PCB'ler, tölüen vs.) tespit edilmiş.

Dioksinlerden korunma

İyi haber; dioksinlerden, ağartılmamış veya klor içermeyen kağıt ürünleri kullanarak kurtulabilirsiniz. Kötü haber ise; düşük talepten dolayı bunların piyasada bulunmalarının zor oluşu.

Diğer bir çözüm ise geri dönüşümlü kağıt kullanmak. Geri dönüşümlü kağıtlarda diğer ürünlere göre daha az ağartma yapılıyor. Düşük sıcaklıklarda çalışılıyor olması da geri dönüşümlü kağıtta dioksin oluşumunu azaltıyor.

Avrupa'da birçok kağıt fabrikasında, ağartma işlemlerinde klor yerine "oksijen", "peroksit" ve "sodyumhidroksit" kullanılıyor.

Fakat teknoloji değişiminin maliyeti kağıt sanayini bu alternatiflerden uzak tutuyor.

Hiç şüphe yok ki, bu problemin cevabı çevreci tüketicilerin yapacakları alışveriş tercihlerinde ve örgütlü tüketici baskısında, hatta kağıt havlu gibi ürünleri hiç almamakta. Bizler bu ürünleri tüketmeyi sürdürdükçe, firmalar ekonomik açıdan başarılı kağıt üretimlerini değiştirmeye girişmeyecekler.

"DOĞRU BESLENME" - KENAN DEMİRKOL

Çapa Üniversitesinde genel cerrah olan Prof. Dr. Kenan Demirkol ile yaptığımız bir görüşmenin içeriğini sizlerle paylaşmak istedim.

Adı geçen tıp adamı son bir kaç yılını "Doğru Beslenme" konusuna ayırmış, hatta bu konu ile ilgili bir vakıf kurmuş ve gençleri bilgilendirmek üzere eğitimler yetiştirmeye başlamış, bir de bu konu ile ilgili kitap yazmış.

Bana da bir arkadaşım yollamış bende sizlerle paylaşmak istedim. Belki işinize yarar.

Kanser konusunda istatistikleri tutulan en güvenilir data A.B.D'inde var. Bağırsak kanseri; her 20 kişide bir Göğüs Kanseri; her 8 kadında bir

Kadında en çok görünen kanser türleri; 1.Göğüs K. 2.Bağırsak K. 3.Rahim K.

Erkeklerde en çok görünen kanser türleri; 1.Prostat K. 2.Akciğer K. 3.Bağırsak K.

Bu verilerden anlaşılacağı gibi kadında çok sık rastlanan rahim kanseri, bağırsak kanserinden daha düşük orana sahip, erkeklerde ise 3. sırada.

Ancak tüm kanserler içinde beslenme ile %70, 5 yılda bir yapılan kolonoskopi ile %95-99 arası önlenilen tek kanser türü.

Kolonoskopi yapılmasının nedeni, bağırsakta iyi huylu bir polip olarak başlayan bu hastalık 7-8 yılı içinde kötü huylu bir tümöre dönüşüyor.

Bu nedenle 5 yılda bir yapılan kolonoskopi bu hastalığı çok yüksek bir oranda önleyebiliyor.

Kanser oranının artması tüm dünyada 1900'lerin başına denk düşüyor. Araştırmalar bu dönemdeki 2 olaya bağlantı gösteriyor;

1. Modern un fabrikalarının kuruluşu:

Yediğimiz ekmekte ki un partiküllerinin oldukça kalın olması gerekiyor. Çok işlem görmüş, çok öğütülmüş buğday yerine kırık buğdaylı ekme yemek hem bağırsaklar için hem de kilo açısından daha yararlı. Francala ekme yerine marketlerde satılan 'Doygun Ekme' in çavdarlı ekmeği, ya da tam buğday ekmeği veya İstanbul Halk Ekmeğin köy ekmeği piyasada olan ekmeğin içinde en sağlıklıları. Evde yapmak isterseniz; ½ kg tam buğday unu+300gr ince bulgur+100gr keten tohumu karıştırarak tam doğru kıvamda ekme yapabilirsiniz.

2. Margarin:

Evinize ASLA girmemesi gereken bir gıda maddesidir. Öbür adına ZEHİR diyebilirsiniz. Bunun yerine tereyağı (her gün bir ekmeğe sürülecek kadar tereyağı tüketebilirsiniz; 10-20 gr. kadar) ve Zeytinyağı tüketmelisiniz.

Vücut için yararlı olan maddelerin en başında Omega 3 geliyor. Omega 3 ün en çok bulunduğu gıdalar:

Keten tohumu: Bunu günlük 25 gr (Tepeleme çorba kaşığı) kadar tüketmeniz gerekiyor. Ancak yemeden önce dış kabuğunun kırılması gerekiyor, yoksa bize yeteri kadar faydası olmuyor. Yemeden önce kahve makinesinde öğütüp, sonra tüketmemiz ve de gün içinde keten tohumunun görevini yapabilmesi için yeterli derecede su içmemiz gerekiyor. Keten tohumunu günlük öğütmeliyiz, 24 saat içinde bayatlıyor.

- Soya Fasulyesi

- Soya filizi
- Koyu yeşil yapraklı tüm sebzeler
- Domates
- Balıklar: Lüfer, Somon
- Yumurta

Doymamış(sıvı) yağların içinde Omega 3, Omega 6, ve Omega 9 bulunuyor.

Zeytinyağında Omega 9 var.

Bunun yanısıra mısırözü, ayçiçeği, fındık yağlarında ise yüksek miktarda Omega 6 var. Vücudumuz için çok yararlı olan Omega 3 ün EN BÜYÜK DÜŞMANI Omega 6 dır. Aldığımız gıdalardaki yararlı Omega 3, eğer gerektiğinden fazla Omega 6 almış isek vücudumuz tarafından kullanılamaz.

Örneğin Omega 3 almak için yediğimiz balığı ayçiçeği yağında kızartırsak o balığın faydası bize değil. Doğada omega 3 vs Omega 6 oranının kaç olduğunu araştıranlar, yumurta da bu oranın 1:4 olduğunu bulmuşlar. Bizimde diyetimizde buna dikkat etmemiz gerekiyor.

Omega 6 açısından zengin olan gıdalar (Yemememiz gereken ya da az yememiz gereken Gıdalar): Zeytinyağı dışındaki tüm sıvı yağlar

Margarin

Fındık-Fıstık

Ceviz

Nutella (fındık yağı var)

Yapılan araştırmalarda vücuttaki Omega 6 oranı arttıkça, göğüs, bağırsak ve prostat kanserine yakalanma oranlarının arttığı gözlenmiştir.

Haftada 30-40 çeşit bitki tüketmemiz gerekiyor.

Çoğunlukla toprak kökenli bitkileri tercih etmeliyiz.

Örneğin salataya koyacağınız domates, salatalık, nane, fesleğen, roka, dereotu, maydanoz, turp... ile bu 40 çeşidin önemli bir miktarını karşılayabilirsiniz.

Günlük tüketmemiz gereken miktarlar: 400 gr. Sebze 200 gr. Meyve 125 gr. Et Su

Demir için her gün kırmızı et tüketmeliyiz. Kırmızı eti tükettiğimiz gün yumurta yememeliyiz;

1 dilim et = 125 gr veya 1½ yumurta

Günlük içmemiz gereken SU miktarı:

Bu kişiden kişiye göre değişir. 1.80 cm boyutlarında 80 kg ağırlığındaki kişi ile 1.55 cm boyutlarındaki kişinin su ihtiyacı aynı olmaz. Bilmemiz gereken 'Altın sarısı işlemek bizi zengin etmez'. İdrarımızın renginin ve kokusunun olmaması gerekir.

Yanık olan hiçbir şeyi yememeliyiz; yanık ekmek, yanmış sucuk.

Kömür mangalı kullanmamalıyız. Etin yağı kömüre damlar, yanar ve 40 farklı kanserojen madde ete yapışır. Bunun yerine granit taş tercih edilmeli, kesinlikle etin yağı kömüre akmamalı ve kömürün yanarken oluşan dumanı ete gelmeyecek. Bu durumda en sağlıklısı Elektrikli ızgara.

Balık için en ideali haftada 3 tüketmektir. Ama bu çok mümkün olmuyor. Ama Omega 3 açısından en zengini. Lüfer, Dil, Somon

Calcium; Günlük almamız gerek miktar 1000 cl

Bize öğretilen calciumu süt-peynir-yoğurttan almalıyız. Ancak Bu Gıdalardan günlük calciumu almamız oldukça zor ve zahmetli. Günlük calciumu karşılamak için 1250 gr. Yoğurt tüketmemiz

gerekıyor. Bu miktar süt ve peynir içinde aynı. Bu gıdaları bu oranda tüketirsek çok fazla yağ almış oluruz. Bu nedenle ilk olarak bu gıdanın da yağsız olanlarını tercih etmeliyiz.

Günlük calcium ihtiyacımızı sebze ile karşılamalıyız. 400 gr. Maydanoz ile günlük calcium ihtiyacımızı karşılayabiliriz. Koyu yapraklı sebzeleri tercih etmeliyiz. Peynir ise TÜKETİLMEMELİ! Sadece yağ deposu.

Günlük alınması gereken vitaminler:

Omega 3 Betacarotene (haftada 2 alınabilir)

Krom

Selenium

Q enzyime 10

Calcium oyster shell

Cola; Mutlaka cola içmek zorundaysanız - aç karnına normal cola, yemek yerken veya tok karnına diet cola tercih edilmeli. Tabii ki ilk tercihimiz SU olmalı.

Yapay tatlandırıcı

Çok tercih edilmemeli. Japonya da bir ağacın yaprağını bu iş için kullanıyorlar; Stevya GS dan tünele giderken sağdaki 2. veya 3. sokaktaki doğal ürünler satan dükkanda bulunabilir.

Alkol tüketimi

Erkek; günlük 20 gr. = 1 şişe bira = 1 kadeh şarap

Kadın; günlük 10 gr. = ½ şişe bira = ½ kadeh şarap

Bir günlük alkol tüketimi bu miktarları aşmamalı. Bu miktarlar aşıldığı zaman karaciğerimizi yormuyoruz, ZEHİRLİYORUZ. Bu nedenle 'ertesi gün içmem, karaciğerimi, vücudumu dinlendiririm' düşüncesi de sadece kendimizi kandırmak olur.

Gofret, bisküvi YASAKLANMALI!!

İLLAKİ atıştırmak ve zararlı birşeyler yemek istiyorsanız **BITTER ÇİKOLATA** tek tercihiniz olmalı.

Kanser, yüksek tansiyon, damar sertliği, şeker, kalp hastalıkları artık bir başlık altında inceleniyor; Syndrome X (metabolik syndrome) =

İnsulin direnci Hastalığı (Hücrelerdeki insulin değerinin bozulması)

Tüm bu hastalıkların 2 önemli nedeni var:

1. Omega 3 vs Omega 6 oranının bozulması

Vücuttaki hücre zarlarında yeterli oranda Omega 3 olmalı, bu şekilde daha dayanıklı hücre yapısı olur. Bu nedenle omega 3/Omega 6 oranına dikkat etmek gerekir.

2. Glisemic Index: Kan şekerini yükseltme katsayısı

Basit şeker yeme - patates ye; doğru diye bilinen büyük yalan

Türlü gıdaların kandaki şekeri yükseltme eğrisini belirlemek için yapılan araştırmada doğru bildiğimiz birçok yanlış bulunmuş.

Glisemic index yükseldikçe besinin zararı da yükseliyor. Örnek; Beyaz ekmek, makarna, beyaz pirinç, patates, dondurma Bu besinleri Glisemic Index açısından en zararlıdan en az zararlıya doğru dizmemiz gerekirse

1. Beyaz pirinç G.I.: 160

2. Patates G.I.: 130

3. Beyaz Ekmek G.I.: 80

4. Dondurma G.I.: 70

5. Makarna G.I.: 55

Glisemik indexin 70 ve altında olması sağlığını ve beslenmemiz için ideal olanı. Beyaz pirinç, beyaz ekme ve patates vücudumuza girdikten sonra 1 saat içinde glikoz üretir. Vücut bu glikozu içine almak için insülin üretir ve bu glikozu enerji olarak depolamak için şeker depolarına götürür. Ancak vücuda ağır ağır değil hepsi bir anda verilen glikoz vücudun bir anda depolayacağından çok fazla gelir. Vücutta bunu hemen yok etmesi gerektiğinden yağa dönüştürür VE POPOLARIMIZ BÜYÜR.

Birde buna rağmen kısa sürede açlık hissederiz.

Bu nedenle her zaman daha sert buğdaydan yapılmış gıdaları tüketmeliyiz. Bu gıdalarda glikoz çok yavaş bir şekilde kana karışır ve vücut bu glikozu enerji olarak depolayabileceği zamanı bulur.

Ayrıca çok daha uzun süre tok tutar. Bu nedenle futbolcular maçtan 3 saat önce makarna yerler.

Pirinç yerine bulgur tercih etmeliyiz; dolmalarda, z.yağlılarda bulgur kullanmalıyız.

Pirinç unu ASLA kullanmamalıyız.

Sütlü tatlıları hafif zannetmemeliyiz.

Patates yiyerek çok hafif yediğimizi düşünmemeliyiz.

Makarnadan da (çok yağlı ve kremalı olmadığı takdirde) çekinmemeliyiz.

Bir kaç tane daha Glisemik index belirtmek gerekirse

- Kabuklu/kepekli pirinç 90
- Mercimek 22
- Bulgur 45
- Kepekli makarna 50

Mercimek çorbası, Nohutlu veya mercimekli bulgur pilavı çok doğru gıdalar.

PROF. DR. MEHMET ÖZDEN GENÇLİK İKSİRİ

Ünlü Türk Profesör Dr Mehmet Öz'ü artık tüm dünya tanıyor ve sağlık konusundaki önerilerini de uyguluyorlar. Mehmet Öz bildiğiniz gibi Amerika da yaşıyor. Mehmet Öz'ün yeni bir gençlik iksiri formülü herkes tarafında konuşuluyor. İşte bu gençlik iksiri formülünün malzemeleri.

- 1 tutam maydanoz
- 1/2 limon
- 1 adet kereviz
- 200 gr (2 kase kadar) ıspanak
- Bir çay kaşığının 1/4 ü kadar zencefil kökü
- Bir tutam ihlamur
- 2 adet salatalık
- 4 adet elma

Tüm malzemeleri blendırda karıştırın. Bu karışımı günde 3-4 bardak içebilirsiniz. İyi bir anti oksidan olan bu içecek kilo aldırmadığı için rahatlıkla önerilebiliyor. Bu yeşil içecek aynı zamanda uzun bir hayat yaşamanın kapılarını da açıyor

DR ENDER SARAÇ ZAYIFLAMA DİYETİ

Yaza daha formda girmek isteyen, birkaç kilo fazlası olup da bunlardan kurtulmak isteyen, daha sağlıklı yaşamak isteyen herkes yazımızı dikkatle okusun. Dr Ender Saraç 3 günde kilo vermenizi sağlayacak yeni şok diyet listesi aşağıda.

1.GÜN: Öğlene kadar yeşil elma kompostosu 2-3 kase içilecek

KOMPOSTO TARİFİ:2-3 yeşil elma,3-4 kabuk tarçın,5-6 karanfil,14-15 tane kuru üzüm komposto hazırlanacak.

Gün boyu 7-8 kase lahana çorbası içilecek

LAHANA ÇORBASI TARİFİ:1 lahana,3-4 diş sarımsak,1 soğan, maydanoz.1 tatlı kaşığı kimyon,1 tatlı kaşığı zerdeçal(karaciğerden toksin atar),1 tatlı kaşığı zencefil(yağ yakıcı özelliği vardır),acı sivri biber (metabolizmayı hızlandırır),1 tatlı kaşığı sıvı yağ. tencerede hepsini pişir blendırdan geçir.

2.GÜN: öğlene kadar 2 elma ve istediğin kadar salatalık

Öğlen: Domatessiz yeşil salata özellikle tere konulacak. Üstüne 1 kase yağsız yoğurt yenecek2 saatte bir yeşil elma ya da salatalık yenecek

Akşam: hafif haşlanmış kabak,2-3 kaşık yağsız yoğurtla yenecek yeşil elma yenecek

3.GÜN: SABAH:1 bardak yağsız süt 2-3 ceviz içi, elma

ÖĞLEN:1 Porsiyon kabak yağsız yoğurt avuç içi kadar lor peyniri

AKŞAM: Taze fasulye ıspanak ya da brokoli. Ayrıca akşam bol bol kivi yenecek birde tüm günler bol miktarda bitki çayı içilecek(yeşilçay, rezene ısırgan vb)

DR ENDER SARAÇDAN KABIZLIĞI GİDERİCİ FORMÜL

Tamamen doğal sebzelerden hazırlanan çorba pek çok insanın yarasına merhem olacak.

KABIZLIĞI GİDEREN ÇORBA

- Bir kilo arpa
- 2 Tane kabak
- Pırasa, ıspanak
- Kereviz sapı
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı, bir tutam tuz ve su

YAPILIŞI: Arpayı üstünü örtecek kadar su dökülerek akşamdan sabaha kadar bekletilir, sabah haşlanır, diğer malzemelerde eklenilerek pişirilir çorba kıvamına getirilir ve sabah aç karnına içilir.

-Bir başka öneri ise: Kuru mürdüm eriğini ve kuru kayısıyı akşamdan bir bardak suyun içinde bekletin sabah aç karnına bu suyu için daha sonrada erik ve kayısıları yiyin her sabah tekrarlayın

-keten tohumunu havanda biraz dövün daha sonra sabahları aç karnına, az yağlı yoğurda karıştırın ve yiyin kabızlığa çok iyi gelir.

DR ENDER SARAÇTAN BİTKİ ÇAYI TARİFİ

Zayıflamak sadece diyetle yapılacak bir iş değil. Diyetle birlikte egzersizler ve yardımcı olarak bitki çaylarının kullanılması da uygun olacaktır. Dr Ender Saraç'ın önerisi de bu yönde. Aşağıdaki yazımda Ender Saraç'ın zayıflamaya yardımcı bitki çayı tarifini veriyorum.

MALZEMELER: Bir su bardağı için 1-2 adet avokado yaprağı, 1 çay kaşığı yeşil çay, küçük bir tutam kiraz sapı ve mısır püskülü, 1 çay kaşığı rezene tohumu sadece

YAPILIŞI: Bütün malzemeler 1-2 dakika kaynatılacak ve hafifçe fokurdadıktan sonra 3-4 dakika demlenmeye bırakılacak. Sonrasında şeker veya tatlandırıcı eklenmeyecek sadece çok ince bir dilim limonla içilecek. Yemeklerden biraz sonra da içebilirsiniz. Akşam mümkün olduğunca erken yenilecek. Sabah ise erken kalkmak önemli çünkü erken kalktığınızda metabolizma hızlanır, sabah sporu ise vücudu canlandırır, harekete geçirir.

GENÇLEŞTİRİCİ FORMÜLLER;

Profesör Doktor İbrahim Saraçoğlu mucizevi etkileri olan sihirli formüller verdi. Canlı yayında tariflerini açıklayan Saraçoğlu, Gençleştirici kremden, sigara içerken etkilerini yok eden karışımdan zayıflama formülüne kadar birçok derde deva olacak doğal bitkileri anlattı.

GENÇLEŞTİRİCİ FORMÜL;

Bu mucizevi karışım sizi genç ve zinde tutuyor. Karışımı tüketmeye başladıktan 2 gün sonra etkisini görmeye başlıyorsunuz. Vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlayan karışım, karaciğer yağlanmasına karşı da mükemmel bir koruma sağlıyor.

GENÇLEŞTİRİCİ FORMÜL (MALZEMELER)

- 15-16 sap maydanoz
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- Yarım bardak su

GENÇLEŞTİRİCİ FORMÜL (HAZIRLANIŞI):

- Maydanoz, limon ve suyu karıştırıp blenderdan geçirin.
- Hazırladığınız bu karışımı sabah aç karnına kahvaltıdan 15-20 dakika önce için.
- 15 gün boyunca her sabah düzenli olarak tüketin.
- İkinci günden itibaren kendinizi daha dinç ve zinde hissedeceksiniz.

ALZHEİMER İÇİN FORMÜL

- Formülün temel maddesi havuç...
- Taze olarak sıkıp, gece yatmadan önce içmeniz öneriliyor.
- Alzheimer'in birinci evresinde ise o da ortadan kalkar.
- Alzheimer bir iki yılda değil en erken 15 yıl önce başlar ve ortaya çıktıktan sonra da geç kalmış olursunuz.
- Bunu önlemek istiyorsanız zaman zaman bu havuç suyunu içmelisiniz...

UNUTKANLIĞA MUCİZE FORMÜL

Bir ay taze sıkılmış havuç suyu uygulayacaksınız.

Bunu gündüz de içebilirsiniz.

Sonra bakın nasıl zehir gibi bir hafızaya sahip oluyorsunuz...

SÜPER ENERJİ FORMÜLÜ

Kendinizi yorgun ve bitkin hissediyorsanız ve özellikle zihin yorgunluğunuz varsa

Profesör Saraçoğlu, hiçbir yerden okuyup öğrenemeyeceğiniz çok özel bir formülün tarifini veriyor.

SÜPER ENERJİ FORMÜLÜ (MALZEMELER)

-Bildiğimiz siyah çay (Ancak çok demli olmayacak, açık olacak, poşet çay olmayacak)

-10-12 sap kuru karanfil

SÜPER ENERJİ FORMÜLÜ (HAZIRLANIŞI)

Demlenmiş siyah çayın içine kuru karanfilleri atın.

2-3 dakika bekleyin ve karıştırıp için.

İçtikten 10 dakika sonra saçınızın kökünde bile dahi kıpırdanmayı hissedeceksiniz.

Yorgunluğunuzun buharlanıp gittiğini belirgin şekilde fark edeceksiniz.

Dinçleştirilen ve üzerinizdeki ağırlığı alan bir formül.

DEMLEME ÇAYIN FAYDALARI

Yeri gelmişken Profesörün verdiği bir önemli bilgiyi de aktaralım. Poşet çay yerine demleme çay kullanılmasını öneriyor. Şöyle anlatıyor;

- 4-5 dakika demlenmiş çay sindirim sistemini uyarır.
- Eğer bunu 8-10 dakika demlerseniz keyif veren ve rahatlatan bir etki verir.
- Ancak günde 4 bardaktan fazla çay kalp krizini tetikler.
- Çok fazla içilmesi de doğru değil.

SİGARA İÇENLERE ÖZEL FORMÜL

İnsanın kendi kendine vereceği en büyük ceza sigara içmesidir.

Ancak, sigarayı bırakamıyor ve nikotin ihtiyacından kurtulamıyorsanız, en azından zararlarından kurtulabilirsiniz.

İşte Profesör'ün bugüne kadar saklı tuttuğu özel formül bunun için.

Bu formül ile sigaranın vücudunuza verdiği tüm zararları elbette ortadan kaldırmak mümkün değil. Ancak önemli bir bölümünü en asgari düzeye indirebiliyorsunuz.

Sigara içenlere özel formül

-Formülün temeli TERE OTU...

Ayda 5 kez bunu yapacaksınız.

5 gün üst üste yaptıktan sonra diğer aya kadar bir daha tüketmeyeceksiniz.

Yapmanız gereken şu;

5 gün boyunca her gün bir bağ tere otu yemek.

Ancak salataya katmadan, saf olarak tüketeceksiniz.

Öğlene kadar yarısını, öğleden sonra diğer yarısını yiyeceksiniz.

Bu formülleri yazıp saklayın!

Bu kürü uygularken idrara çıkıldığında yanma hissedilebilir.

Bu zararlı bir şey değil. Bu ot aynı zamanda idrar yollarını da temizliyor.

Formülü uygulamaya başladıktan sonra 2 veya 3. günde balgam çıkartmaya başlıyorsunuz.

(Ayda 5 kez uygulanıp bırakılacak, unutmayın)

DEREOTU MUCİZESİ

Profesör Saraçoğlu, "Ben bunu bulduğumda heyecanımdan günlerce uyku uyuyamadım" diyor...

Ne mi o?

Tiroidin hızlı ya da az çalışması durumunda dereotu çok etkilidir.

3 ay boyunca bir yemek kaşığı dereotu sabah, öğle ve akşam öğünlerinden 15 dakika önce tüketilecek.

Bu konuda 5 ay sonra ilaçlarını bırakan hastaların oranı yüzde 90'dır.

Dereotu zayıflama mucizesi

- Sofraya oturmadan 15 dakika önce bir yemek kaşığı dereotu yerseniz sofradan daha erken kalkarsınız.
- 10 dakika sonra tokluk hissi artacaktır. Daha az yemek yersiniz.
- Diyet yapanların özellikle yemesi gerekir.
- Açlık duygusuna fren yaptıran dereotudur. Hatta yemek arasında da yiyebilirsiniz.
- İştahınızın yavaş yavaş kalktığını görürsünüz.

Göreceksiniz ki iştahınız daha erken kapanacak ve doygunluk duygunuz daha erken gelecektir.

Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu hakkında:

1949 doğumlu olan Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu, üniversitede aldığı kimya eğitiminden sonra, Avusturya Graz Teknik Üniversitesi'nde doktorasını yaptı.

1987'de doçent, 1994 yılında da profesör olan İbrahim Saraçoğlu, Karl Franz ve Viyana Teknik üniversitelerinde öğretim görevlisi olarak çalıştı.

Saraçoğlu'nun 'Bitkilerdeki Sağlık Mucizesi', "Bitkisel Sağlık Rehberi " isimli kitapları bulunmaktadır. (Bilgi: televizyongazetesi)

SİMİTTEKİ TEHLİKEYİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu, simidin en önemli maddesi olan susam nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıya dikkat çekti.

Bir süre önce ellerinin kaşınmaya başladığını ve bu durumu araştırdığını belirten Saraçoğlu, günlük olarak yediği her şeyi not ettiğini ve bir süre sonra bu olayın sebebini bulduğunu belirtti.

İbrahim Saraçoğlu, simitteki susamın insanda neden alerjik reaksiyona yol açabileceğini ve ürtikeri olanlarda hastalığı tetikleyebileceğini şöyle aktardı:

"Son yıllarda ürtiker (kurdeşen) denilen rahatsızlık, fazlasıyla artmaya başladı. Aynı şey benim başıma geldi. Vaka ürtiker olarak değil, ellerim ve diz kapağımdan alt tarafım kaşınmaya başlıyordu. Özellikle de öğleden sonraları. Ben günlük yediğim her şeyi, ne yeyip içersem yazıyorum. Çünkü kendime de kür uyguluyorum. Simitler satılıyor biliyorsunuz. Ne zaman simit yesem, bu tamam. Çünkü yaklaşık olarak en geç 4 saat içinde etkisini gösteriyor. Ellerim kaşınmaya başlıyor. 'Bu neden olabilir?' falan diyorum, sorguluyorum, notlarıma bakıyorum, ne zaman ne yedim bakıyorum. Bir iki ay içerisinde bunu çözdüm. Simitten kaynaklanıyor. Susamdan. Bunlar ithal susamdır. Kırık genli susamlar. Genleriyle oynanmış demiyorum. Kırık genli. Dolayısıyla alerji bu tür bir reaksiyon veriyor. Bu konuda çok sayıda şikâyeti olan insanlar var. Ürtikeri olan insanların da ürtikerini tetikliyor."

Prof. Dr. Saraçoğlu, daha önceki dönemlerde simitle ilgili böyle bir sorunun olmadığını ifade ederek "Eskiden de simit vardı ama susam doğal susamdı. Şimdikiler maalesef böyle değil" diye konuştu.

PROF. DR. İBRAHİM SARAÇOĞLU'NDAN BİTKİLERLE TEDAVİ REHBERİ: KİREÇLENMENİN İLACI ÇINAR YAPRAĞI

Yıllardır bitkilerin insan vücuduna etkisini araştıran Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu, merakla beklenen 'Bitkisel Kürler Rehberi' kitabını nihayet tamamladı. Kitabıyla ilgili bugüne kadar ser verip sır vermeyen, ancak 'çınar yaprağının faydalarını öğrenince üzerine basamayacaksınız' şeklinde tiyolar veren Saraçoğlu'nu konuşturmayı başardık. Saraçoğlu'nun açıklamaları en çok kireçlenme sorunu çekenleri sevindirecek. Malumunuz ülkemizde orta yaşın üzerindeki pek çok kişi kireçlenmeye bağlı ağrılar çekiyor, dizlerini bükemiyor, merdiven çıkamıyor ve yürümekte zorlanıyor. 'Doğadaki hangi bitkide bunun şifasını bulurum?' diye yola çıkan Saraçoğlu, sürdürdüğü araştırma sonrası çınar yaprağının kireçlenmeyi tedavi edici etkisini ortaya çıkardı.

Çınar yaprağının en ideal kullanım şekli suda kaynatıp içmek. Olgun ve tazesi tercih edilen yaprağın miktarı, suyunun ölçüsü ve ne kadar kaynatılacağı çok önemli. Önümüzdeki haftalarda çıkacak olan kitapta bütün bu bilgileri öğrenebileceğiz.

Bu senenin hemen başında gerçekleşen bu keşif sebebiyle 2009 yılı çınar yaprağı yılı olacak. Hatırlarsanız geçtiğimiz yılı da Saraçoğlu 'sarı soğan yılı' ilan etmişti. Çünkü geçen yıl içerisinde gelen birçok kadın hasta yumurtalık kistlerinden, yumurtalık kanserinden, miyomdan ve erken menopozdan şikâyetçi olmuş. Ünlü doktor, bu yüzden Allah'ın soğanı kadınlar için yarattığını düşünüyor. Ama soğanı öyle yemeklerin içine katarak ya da yanında tüketerek yemeyeceksiniz. Soğandan şifa bulmanın en etkili yolu tüm bitkilerde olduğu gibi suda kaynatma. Ancak burada da unutulmaması gereken önemli bir nokta bulunuyor. O da bitkileri kaynatma süresi. Mesela bir brokoliye 6 dakika kaynatma süresi verildiyse bu 7 dakikaya çıkmamalı. Aksi halde bitkiler yüzde 90 özelliklerini kaybedebilir.

Karnabahar ülsere, havuç unutkanlığa, papatya sinüzite, kekik mide bulantısına karşı etkili. Ama mesela karnabaharı tuz, baharat, salça, kıyma ile pişirirseniz kimyası bozuluyor ve tedavi edici özelliği kayboluyor. Bütün bitkilerin amaca uygun kullanılması kür şeklinde kullanmakla mümkün. Ancak burada unutulmaması gereken çok önemli noktalar var. Başta da dediğimiz gibi bitkilerin miktarı, ne kadar su kullanılacağı ve kaç dakika kaynatılacağı çok önemli. Saraçoğlu'na göre bir de belirli zaman aralıklarıyla bunu yapmalı. Çünkü ancak o zaman önleyici ve tedavi edici gücünden faydalanılabilir.

Bu yeni kitapta ilk kez kronik yorgunluk, romatizma ve mantar hastalıklarına yönelik kürler bulunuyor. Özellikle eklem romatizmaları için önerilen kiraz sapı ve ısırgan muhteşem bir ikili oluşturuyor. Mantar için aynısıfa bitkisi etkili. Bu bitkileri aktarlardan alırken raf ömürlerinin bir yılı geçmemiş olması gerekiyor. Aksi halde hiçbir faydası olmayabilir. Bitkilerin taze olduğunu anlamanın da püf noktaları var. Mesela kiraz sapı şayet bir yıllık raf ömrünü tamamlamamışsa kaynamış suya attığınızda kiremit rengini alır ama bir yıldan eski bir bitkiyse açık kahverengi bir görünüm oluşur.

Bitkiler bazı kronik hastalıkları ortadan kaldırabilir

Bugün eklem romatizması, kron hastalığı, parkinson, alzheimer, hipertansiyon, şeker gibi hastalıkların tedavisi tıpta mümkün değil. Yıllarca hatta ömrünüzün sonuna kadar ilaç kullanmanız lazım. Saraçoğlu'na göre, tıbbın bile çaresini bulamadığı ve kronikleşmiş pek çok hastalığın reçetesi doğada mevcut. Allah her derdin çaresini muhakkak vermiş. Ama bunu araştırıp bulmak gerekiyor. Doğada öyle bitkiler var ki bunları doğru kullanırsanız hem hastalıklardan korunursunuz hem de hasta olmanın önüne geçebilirsiniz. Yani hastalıklara karşı koruyucu bir silah olarak bitkileri kullanabilirsiniz. Bunun için yapmanız gereken tek şey hastalığınızı tedavi edecek bitkiyi bulup, doğru kullanım şekillerini öğrenerek kür şeklinde uygulamak. Allah herkesin derdine şifa versin.

Hangi bitki, hangi hastalığa etkili?

Havuç taze sıkılmış suyu: Unutkanlık ve alzheimer

Kekik: Mide bulantısı. Özellikle kemoterapi sonrası bulantılar

Taze beyaz üzüm: Kalpteki ritim bozukluğu

Kereviz-ıspanak: Demire bağlı kansızlık

Lavanta: Hepatit B ve hepatit C

Karnabahar: Kronik idrar yolları enfeksiyonu

Papatya: Sinüzit

Patates: Bağırsak kanseri

Brokoli: Erkeklerde prostat, kadınlarda fibrokist

Karabaşotu: Beyin tümörü ve kan kanseri

Keçiboynuzu: Alerjik astım ve akciğer hastalıkları

Sarı soğan: Yumurtalık kistleri, miyom, prostat

Maydanoz: Hepatit B, cilde canlılık-zindelik

Beyaz lahana: Selülit, bağırsak kanseri

Pırasa: Kabızlık, böbrek taşı

Adaçayı: Bademcik, farenjit

Mercimek: Kolesterol düşürücü

Not: Bütün bu bitkiler kür şeklinde uygulanmalı.

Sarı soğan kürü (Yumurtalık kistleri, yumurtalık kanseri, miyomlar ve prostat için)

İki bardak klorsuz suyu kaynatın. Orta boy yemeklik kuru soğanın en dış açık kahverengi ince kabuğunu soyduktan sonra dörde veya altıya bölüp kaynamakta olan suyun içine atın. Ağız kapalı olarak 5 dakika kaynattıktan sonra ılımaya bırakın. Ilık olarak süzdükten sonra bir su bardağı alınıp, öğle yemeğinden 10 dakika önce için. Aynı şekilde akşam yemeğinden önce tekrar taze hazırlanıp 10 dakika öncesinde içilir. Bu küre 15 gün devam edilir. Kırmızı ve mor soğan amaca uygun değil. Kürün taze hazırlanması ve ılık olarak içilmesi şart.

Romatizma kürü (kiraz sapı-ısırgan)

Yarım litre suyu kaynatın. İçine önce 25-30 adet kiraz sapı ilave edin ve 3 dakika hafif ateşte kaynatın. Sonra bir tatlı kaşığı ısırgan ilave ederek 3 dakika daha demleyin. 6. dakikadan sonra ocağın altını kapatın ve ılıyınca süzün. Yarısını sabah kahvaltıdan 1 saat sonra, diğer yarısını da öğle yemeğinden yarım saat önce için.

ZEYTİN YAPRAĞI ÇAY

Haldun KESKİN'den

Zeytin yaprağı, doğal bitkisel antibiyotik ve antioksidan olması nedeniyle hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisinde etkin rol oynayabilir. Zeytin yaprağında bulunan "oleuropein" ve "elenolik" asit aktif bileşiklerinin antimikrobiyal ajan olarak görev yaptığı bilimsel araştırmalarca kaydedilmiştir. Bu maddelere bağlı olarak zeytin yaprağı çayı ile vücuda giren mikropları, vücudun doğal bağışıklık sistemi tepki gösterinceye dek yavaşlatır

Zeytin yaprağı, etkileri sarımsak ve soğana da benzeyen doğal bir antibiyotik ve antioksidandır.

Düzenli olarak hastalıklardan korunma amaçlı tüketilebileceği gibi doğrudan hastalıkların tedavisinde de kullanılabilir.

Zeytin ağacının tamamında bulunan ve acı-buruk bir tadı olan oleuropein, zeytinin işlenmesi sırasında uzaklaştırılır. Oysaki zeytin ağacının hastalık ve zararlılara karşı direncini sağlayan en önemli savaşçının oleuropein olduğu düşünülmektedir. Oleuropein' in içeriğinde bulunan "elenolik asit" ve oleuropein türevi olan "kalsiyum elenolat" çok çeşitli mikroorganizma gruplarını uzak tutma özelliğine sahiptir.

Bugün çok az insan, zeytin yaprağının çok faydalı kullanımı kolay tıbbi bir bitki olduğunu bilir. Zeytin yaprağı kullanımı daha çok Akdeniz ülkeleri insanları tarafından kullanılmakla beraber son yıllarda birçok ülke tarafından da bitkisel ilaç olarak kullanılması bu konudaki araştırmalara hız vermiştir.

ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYININ YARARLI ETKİLERİ

ANTİMİKROBİYAL ETKİ

Zeytin yaprağı çay olarak tüketildiğinde vücuda alınan oleuropein iki enzim tarafından elenolik aside dönüştürülür. Elenolik asit daha öncede belirttiğimiz gibi yüksek antimikrobiyal etkiye sahiptir. Bakterilerin hücre duvarını etkiler ve böylece doğal yolla bağışıklık sistemi güçlenmiş olur. Böylece birçok antibiyotiğe direnç kazanan mikro organizma ve dolayısıyla bunların neden olduğu birçok hastalık doğal yollarla ortadan kaldırılmış olmaktadır.

ANTIOKSİDAN ETKİ

Soluduğumuz havadaki oksijen, vücut içinde serbest radikaller adı verilen ve toksik (zehirli) etki gösteren bazı maddelerin oluşmasına neden olur. Demirin paslanması ve balığın sudan çıktuktan sonra ölmesi, oksijenin zararlı etkilerine örnektir. Antioksidanlar, vücudumuzda kimyasal reaksiyonlar sonucu oluşan veya dışarıdan sigara, alkol, kirli hava v.s. ile alınan zararlı maddelerin (serbest radikallerin) nötralize edilmesini sağlar.

Antioksidanları n yardımcı ile hastalıkların oluşumu önlenebilir, hormonal denge korunabilir, yaşlanma süreci geciktirilebilir. Zeytin yaprağı ekstraktı yüksek antioksidan aktiviteye sahiptir. Bu etki oleuropein bileşiğiyle beraber tabloda verilen diğer fenolik bileşiklerin sinerjik etkileri sonucu meydana gelir. Vitamin C ve E nin gösterdiği antioksidan aktivitenin yaklaşık 2,5 katı kadar daha yüksek bir antioksidant aktiviteye sahiptir.

KORONER DAMARLAR ÜZERİNE ETKİSİ

İn-vivo şartlarda yapılan birçok çalışma oleuropein' in vasodilatör (damar genişletici) etki yaptığını, tansiyonu düşürdüğünü ve anti-aritmik özellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda LDL kolesterol seviyesinde düşmeye neden olduğu sonucuna varılmıştır. Kalp rahatsızlıklarında zeytin yaprağı çayı ile iyi sonuçlar elde edilmektedir. Laboratuvar ve klinik çalışmaların sonucu olarak, zeytin yaprağı çayı kalp yetmezlikleri, damar tıkanıklıkları üzerinde de etkili bulunmuştur.

HYPOGLİSEMİK ETKİSİ (KAN ŞEKERİ SEVİYESİNİ DÜZENLEME)

Yine yapılan in-vivo (canlı vücudunda) çalışmalarda, zeytin yaprağının etken maddesi oleuropein, hipoglisemik etki göstermiş ve yüksek kan şekeri seviyesinde düşme gözlenmiştir.

ZEYTİN YAPRAĞI

Zeytin ağacı (Olea europaea) Oleaceae familyasına ait herdem yeşil bir bitkidir. Zeytin yaprakları binlerce yıl önce insanlar tarafından hastalıkların tedavisinde çare olarak kullanılmıştır. Son yıllarda dünyada, doğal organik bitkiler üzerindeki araştırmalar gittikçe önem kazanmaktadır. Özellikle Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü zeytin yaprağının 21. yüzyılın en önemli doğala antimikrobiyal, antiviral bir etkiye sahip çok önemli bir bitki olduğunu belirtmiştir. Bu konuda 69 kitap, 1800 den fazla makale, dergi ve çeşitli yayınlar yapılmıştır.

Zeytin ağaçları dünyadaki en dayanıklı ağaçlardandır. Uzun süreli yaşamlarını büyük ölçüde kendilerine hastalık ve zararlı-lara karşı direnç kazandıran "oleuropein" adlı bir madde üretmelerine borçludurlar.

40 yılı aşkın bir süredir kullandığımız antibiyotiklere karşı artık çoğu mikroorganizma direnç kazanmıştır. Geçmiş zamanlarda antibiyotiklerle tedavi edilebilen birçok hastalık, artık tedavi edilemez hale gelmiştir. Bakterilerin ve virüslerin bu ilaçlara daha dirençli hale gelmeleri antibiyotiklerin aşırı doz alımı ya da yanlış kullanılmasının bir sonucudur. İşte zeytin yapraklarında bulunan "oleuropein" maddesi ve hidrolizleri, antibiyotiklere direnç kazanmış mikroorganizmalar üzerinde etkili ve çok değerli bir bileşendir.

Bugüne kadar zeytin yaprağında 100'e yakın madde elde edilmiştir.(Bkz Tablo 1) Yaprakta bulunan bu maddeler zeytin çeşidini uygulanan kültürel tedbirlere, yetiştiği bölgeye ve hasat zamanına göre farklılıklar gösterir. Yaprakta bulunan fenolik ve flavonoid bileşikler vücudun bağışıklık sistemini güçlendirip hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar. Yaprakta 60-90mg/gr oranında oleuropein bileşiği bulunmaktadır.

ZEYTİN YAPRAĞININ ETKİLİ OLDUĞU DİĞER RAHATSIZLIKLAR VE MİKROORGANİZMALAR

Kan Şekeri Seviyesini Düzenleme

LDL Kolesterol Seviyesini Düzenleme

Antioksidan Etki

Bronşit

Soğuk Algınlığı

Kulak Enfeksiyonları

Fibromalarya
Fungal (Mantar) Enfeksiyonları
Herpes Virüsü
Salmonella sp.
Kandidiyasis
Dizanteri
Streptococcus sp.
Kandidiyasis
Dizanteri
Streptococcus sp.
Hepatit A,B,C
Zatürre
Cilt Rahatsızlıkları
Zona
Romatizmal Hastalıklar

ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYI KULLANIM ÖNERİSİ

Bir çay kaşığı kuru yaprak, bir bardak sıcak suya konur ve 2-3 dakika demlenmeye bırakılır.. Süzülür ve böylece zeytin yaprağı çayı hazırlanmış olur. Günde 2-3 bardak önerilen dozdur.

YEŞİL ÇAYI ŞİMDİ HEMEN İÇMEYE BAŞLAMAK İÇİN 25 NEDEN

Yeşil çay, sağlığa olan müthiş yararları nedeniyle dünya çapında giderek çok popüler bir içecek durumuna gelmiştir. Yeşil çayın sağlığınıza sağlayabileceği faydalar son derece hayret vericidir.

Ve eğer bugün 3-4 bardak yeşil çay içmiyorsanız, sağlığınız için kesinlikle büyük bir lütf yapmıyorsunuz demektir.

Yeşil çay ve kanser:

Yeşil çay kanser riskini azaltır. Yeşil çay, C vitamininden 100 misli daha etkili ve E vitamininden 25 misli daha iyidir. Bu durum kansere bağlı olduğuna inanılan hücrelerin korunmasına yardım eder.

Yeşil çay ve kalp hastalıkları:

Yeşil çay, kolesterol seviyesini düşürerek, kalp hastalığına ve felce karşı koruyucu olur. Kalp krizinden sonra bile, hücre ölümlerini önler ve kalp hücrelerinin geri kazanılmasını hızlandırır.

Yeşil çay ve yaşlanmayı geciktirme:

Yeşil çay, serbest radikallere karşı savaşan Polyfenol adlı bir antioksidan içerir. Bunun anlamı, yaşlanmaya karşı savaşmada ve uzun ömürlü olmayı desteklemede yardımcı olur.

Yeşil çay ve kilo verme:

Yeşil çay kilo vermenize yardımcı olur. Yeşil çay yağları yakar ve metabolizma hızına doğal olarak destek sağlar. Bir günde 70 kaloriye kadar yakar. Bunun anlamı 1 yılda 3-4 kg zayıflama demektir.

Yeşil çay ve deriniz:

Yeşil çaydaki antioksidan, kırışma ve cilt yaşlanmasına neden olan serbest radikallerin zararlı etkilerine karşı cildi korur. Yeşil çay ayrıca cilt kanserine karşı savaşta da yardımcı olur.

Yeşil çay ve artrit (mafsal iltihaplanması):

Yeşil çay, romatoid artrit riskine karşı koruma ve azalma sağlar. Yeşil çay, kıkırdak dokuyu tahrip eden enzimi bloke ederek, bu dokuyu koruyarak sağlığınıza faydalı olur.

Yeşil çay ve kemikler:

Bu konudaki en önemli nokta, yeşil çayda bulunan yüksek florid miktarıdır. Kemiklerinizi kuvvetli tutmaya yardımcı olur. Her gün yeşil çay içerseniz, kemik yoğunluğunun korunmasına yardım eder.

Yeşil çay ve kolesterol:

Yeşil çay, kolesterol seviyesinin düşmesine yardımcı olur. Ayrıca kötü kolesterol seviyesini düşürerek, iyi kolesterol ile kötü kolesterol oranını da iyileştirir.

Yeşil çay ve obezite (aşırı şişmanlık):

Yeşil çay, yağ hücrelerindeki glikozun hareketini durdurarak, obeziteyi önler. Sağlıklı bir diyetle iseniz, düzenli spor yapın ve Yeşil çay için, obez olma ihtimali kalmaz.

Yeşil çay ve şeker hastalığı:

Yeşil çay, lipit ve glikoz metabolizmasını iyileştirir, kan şekeri seviyesindeki hızlı artışları önler ve metabolizma hızını dengeler.

Yeşil çay ve Alzheimer:

Yeşil çay, hafızanızın desteklenmesine yardımcı olur. Alzheimer için bir tedavi yöntemi olmamasına rağmen, beyinde Alzheimere yol açan azaltılmış asetilkolin işleminin yavaşlamasına yardım eder.

Yeşil çay ve Parkinson:

Yeşil çaydaki antioksidan, beyinde Parkinson hastalığına neden olan hücre hasarının önlenmesine yardım eder. Yeşil çay içen insanlar Parkinson'un gelişmesinden daha az etkilenir.

Yeşil çay ve karaciğer:

Yeşil çay, karaciğer problemi olan insanlarda organ nakli başarısızlığının önlenmesine yardım eder. Araştırmalar, yeşil çayın yağlı karaciğerdeki zararlı serbest radikalleri yok ettiğini göstermiştir.

Yeşil çay ve yüksek kan basıncı:

Yeşil çay, yüksek kan basıncının önlenmesine yardım eder. Yeşil çayın içilmesi, yüksek kan basıncına yol açan angiotensin enzimini kontrol altında tutarak, kan basıncının düşük tutulmasına yardımcı olur.

Yeşil çay ve gıda zehirlenmesi:

Yeşil çayda bulunan catechin (kateşin), gıda zehirlenmesine neden olan bakterileri öldürebilir ve bu bakterilerin ürettiği toksinleri yok eder.

Yeşil çay ve kan şekeri:

Kan şekeri yaşın ilerlemesi ile artmaya eğilimlidir, ancak Yeşil çayda bulunan polyphenil ve polysakkaritler kan şekeri seviyesini düşürmeye yardım eder.

Yeşil çay ve bağırsıklık:

Yeşil çayda bulunan polyphenol ve flavonoidler, enfeksiyonlara karşı savaşıp sağlığınıza güçlendirerek, bağırsıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

Yeşil çay ve soğuk salgınlığı/grip:

Yeşil çay, soğuk almanızı ve grip olmanızı önler. Yeşil çaydaki C vitamini, grip ve genel soğuk algınlığı tedavisine yardımcı olur.

Yeşil çay ve astım:

Yeşil çayda bulunan Theophylline (Merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi bulunan doğal bir ksantin türevi), astımın şiddetini azaltır ve bronş kanallarını destekleyen kasları gevşetir.

Yeşil çay ve kulak enfeksiyonu:

Yeşil çay, kulak enfeksiyonu probleminde yardımcı olur. Kulağı doğal şekilde temizlemek için, yeşil çaya bir pamuk stiği daldırın ve enfekte olmuş kulağı temizleyin.

Yeşil çay ve Herpes hastalığı:

Yeşil çay, Herpes hastalığının lokal interferon tedavisinin etkinliğini artırır. Önce Yeşil çay kompresi uygulanır ve sonra interferon tedavisinden önce cildin kurumasını sağlar.

Yeşil çay ve diş çürümesi:

Yeşil çay, diş hastalıklarına yol açan bakteri ve virüsleri yok eder. Ayrıca ağız kokusuna neden olan bakterilerin gelişmesini de yavaşlatır.

Yeşil çay ve stres:

Yeşil çayda bulunan bir amino asit olan L-theanine, stresin ve endişenin/kaygının hafiflemesine yardımcı olur.

Yeşil çay ve alerji:

Yeşil çayda bulunan antioksidan bir madde olan EGCG (epigallocatechin gallate) alerjileri hafifletir. Eğer alerjiniz varsa, gerçekten yeşil çay içmelisiniz.

Yeşil çay ve HIV virüsü:

Japonya'daki bilim adamları, yeşil çayda bulunan EGCG maddesinin HIV virüsünün sağlıklı bağışıklık hücrelerine yapışmasını durdurabildiğini bulmuşlardır. Bunun anlamı, yeşil çay HIV virüsünün yayılmasını durdurabilmektedir.

ÇAY SUDAN DAHA YARARLI!

Avrupa Beslenme Kliniği'nde yapılan çalışmalar 'Çay vücutta su kaybına neden olur.' düşüncesini çürüttü.

Çay sadece vücudun suyunu tekrar geri kazanmasını sağlamıyor, aynı zamanda kalp krizi riskine ve bazı kanser türlerine karşı da koruma sağlıyor.

Uzmanlar çayda 'flavone' isimli P vitamini içeren bir maddenin bulunduğunu bu maddenin de sağlığa çok iyi geldiğini belirttiler.

Sağlık kaynağı...

Hücrelerin zarar görmesini engelleyen birtakım antioksidanların birkaç tür bitki dışında sadece çayda bulunduğu da dikkat çeken uzmanlar, günde üç veya dört fincan çayın kalp krizi riskini de azalttığını belirtiyorlar.

Bazı araştırmalar çayın kansere karşı da etkili olduğunu ortaya koyuyor. Diğer taraftan diş plaklarının oluşmasını engellemesi ve kemiklerin güçlendirmesine yardımcı olması da diğer yararları arasında yer alıyor...

Beslenme uzmanı Dr. Carrie Ruxton, 'Çay içmek su içmekten daha yararlı.' diyor ve ekliyor: 'Çayın vücuttaki su miktarını azalttığı düşüncesi tamamen geçmişten gelen yanlış bir inanış. Kafein üzerine bugüne kadar yapılan çalışmalar kafeinin vücutta su tutması konusunda hep olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmıştı. Ama içebileceğiniz en sert çay veya kahve bile vücudunuzun büyük oranda sıvı kazanmasını sağlar' diyor.

Çayın sadece anemi riski taşıyan kişilerde etkisi tam olarak bilinmiyor. Besinlerdeki demirin emilimini azalttığı için anemi hastaları için belki sorun yaratabilir. BU nedenle doktorlar anemi hastalarına gün içindeki öğünlerin ardından çay içmelerini pek önermiyor.

Uzmanlar sağlıklı bir insanın günde 1.5 veya 2 litre civarında sıvı almasını öneriyor. Tabi ki bu miktarın bir kısmının çay olması koşuluyla...

(Derleyen: Tolga Kamiloğlu)

NAR SUYU GİRMEYEN EVE DOKTOR GİRER

Kalbi koruyan, damar tıkanıklığını önleyen nar, kansere karşı da etkili

Florida'da, 6-9 Mart tarihleri arasında yapılan Amerikan Kardiyoloji Koleji toplantısına katılan, Columbia Üniversitesi New York Presbyterian Hastanesi kardiyologlarından Doç. Dr. Özgen Doğan, yapılan son araştırmaların, nar suyunun damar tıkanıklığını önleyici özelliğini ortaya çıkardığını belirtti. Nar suyunu tablet haline getirme çalışmalarının gündemde olduğunu vurgulayan Doğan, su bilgileri verdi:

"Hayvan deneylerinde, nar suyuyla beslenme sonrasında damar plakları ve tıkanıklıkları yüzde 44 geriledi. İnsanlar üzerinde yapılan bir araştırma ise 2 hafta boyunca günde 50 ml nar suyunun, tansiyonu artıran enzimi yüzde 36 düşürdüğünü gösterdi. Bu sayede tansiyon yüzde 5 düşürüldü."

10 bardak yeşil çay yerine geçiyor.

Narda, kansere karşı koruyucu antioksidanlar bulunuyor. Nar suyundaki antioksidan miktarı, kırmızı şarap, yeşil çay, kızılçık ve portakal suyuna göre 3 kat daha fazla. 1 bardak nar suyu, 2 kadeh kırmızı şarap, 10 bardak yeşil çay ve 4 bardak kızılçık suyu ile aynı seviyede antioksidan madde içeriyor. Narda ayrıca C vitamini, demir ve potasyum var.

4 SORUNA 4 BİTKİ İLE ÇÖZÜM

Hazımsızlık, yorgunluk, kötü nefes kokusu ve reflü... Bu sorunların çaresini her zaman ecza dolabınızda mı arıyorsunuz?

Hazımsızlık, yorgunluk, kötü nefes kokusu ve reflü... Bu sorunların çaresini her zaman ecza dolabınızda mı arıyorsunuz? Bizim başka bir önerimiz var: Şifalı bitkiler.

Hazımsızlık

Çare: Melisa

Ne sağlıyor: Şifalı bitkilerle uğraşan uzmanlar, melisanın hazımsızlığa karşı birebir olduğunu söylüyorlar. Ayrıca antideprasan özelliği olan bu bitki, kendinizi kısa bir sürede iyi ve daha mutlu hissetmenizi sağlayabiliyor. Aynı zamanda, anksiyete ve uyku problemlerini gidermede de etkili olan melisanın hafızayı güçlendirdiği de biliniyor.

Bunu deneyin: Hazımsızlıktan yakınıyor ve melisanın olumlu etkilerinden faydalanmak istiyorsanız, 3-4 çay kaşığı kuru melisa yaprağıyla demlediğiniz çaydan günde 2 fincan için.

Mide bulantısı

Çare: Papatya

Ne sağlıyor: Papatya sindirim sistemi üzerinde pek çok olumlu etkiye sahip bir bitki ve mide spazm ve kramplarını da önüyor. Bu özelliğiyle de mide bulantısının yanı sıra, şişkinlik, hafif gastrit semptomları ve gaz şikâyetlerini gidermede de etkili olabiliyor. Uzmanlar, papatyanın araba ve gemi yolculuklarında oluşan bulantıları önlemede de etkili olabileceğini belirtiyor.

Bunu deneyin: Marketlerde hazır satılan papatya çaylarını deneyebileceğiniz gibi aktarlardan kuru papatya alıp kendi çayınızı kendiniz de demleyebilirsiniz. Ayrıca büyük bir kaptaki demlediğiniz papatya suyuna batırdığınız minik bir havluyla karnınıza 20 dakika boyunca kompres yapmak da bulantınızı hafifletecektir.

Halsizlik

Çare: Ginseng

Ne sağlıyor: Ginseng, özellikle Uzakdoğuluların enerji kaynağı olarak kullandıkları ve asla vazgeçemedikleri bitkilerin başında geliyor. Aynı zamanda hafızayı güçlendiren, anksiyete ve huzursuzlukla da savaşan ginsengten bol bol tüketmek, oruç tutanların sık sık yaşıdığı halsizlik ve yorgunluk sorununa karşı da oldukça iyi geliyor.

Bunu deneyin: Ginseng kökünü aktarlardan temin edebilir, bununla çay demleyebilir ya da yemeklerinizin içine rendelerek kullanabilirsiniz. (Günde yaklaşık 1 – 2 gr.) Ayrıca doğal ürünler satan mağazalardan aldığınız ginseng haplarını bir uzmana danışarak kullanabilirsiniz.

Kötü nefes kokusu

Çare: Biberiye

Ne sağlıyor: Sindirim sistemini düzenlemek için kullanılan biberiye kötü nefes kokusunu gidermede son derece etkili. Ayrıca açlık nedeniyle oluşan baş ağrılarını gidermek için de biberiye yapraklarını parmaklarınızın arasında sıkabilir elinize gelen yağı, şakaklarınıza sürüp hafifçe ovabilirsiniz.

Bunu deneyin: Taze biberiye yapraklarını salata ve et yemeklerinin üzerine lezzet vermek için serpebilirsiniz. Kurumuş biberiye yapraklarını ise çay demlemek için kullanabilirsiniz.

MEYVELERİN YARARLARI

Hangi meyvenin ne yararı var?

- Bir kere vücudumuzun başlıca düşmanı olan kolesterol hiçbir meyvede yoktur!
- Meyveler doğal şeker içerir, ne kadar çok meyve tüketirsek beynimizdeki sinir hücreleri de o kadar gelişir, meyve yemek hafızamızı canlandırır!
- Meyveler mükemmel lif kaynağıdır!
- Meyveler vitamin ve mineral açısından çok zengindir!
- Az kalorilidirler ve kilo aldurmazlar! (Ancak rejim sırasında kalorisi nispeten yüksek olan incir, muz ve üzümde uzak durun)
- Bol miktarda antioksidan içerirler!
- Meyveleri aç karnına yemek sindirimi kolaylaştırır!

kiraz

- Güçlü bir ağrı kesicidir, 20 kirazda 12-25 miligram arası antosiyanin maddesi bulunduğu ve bu maddenin ağrı kesici etkisinin Aspirinden on kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir,
- Kolesterolü ve kan şekerini düşürür,
- Kirazlarda bulunan flavanoidler vücuttaki zehri temizler, antioksidan etki yapar,
- Kabızlık gidericidir,
- Nikotinin vücuttan atılmasına yardımcı olur,
- Böbreklerin taş ve kum yapmasını önler ve varsa zamanla döker,
- Safra kesesi taşının dökülmesine de yardımcı olur,
- Yüzde oluşan sivilcelerin giderilmesini sağlamaktadır;

(100 gr. kiraz=70 kalori)

üzüm

- Böbreklerin çalışmasını uyarıp kalp atışını düzenler,
- Karaciğeri temizler,
- Siyah üzüm, kabukları ve çekirdekleriyle yenirse hücre yenileyicidir,
- Sindirimi kolaylaştırır, kansızlığı giderir,
- Bebeklerin gelişimi için çok faydalıdır
- Ancak kalorisi yüksek olan üzümün bir günde 15-20 adetten fazla tüketilmemesi gerektiğini de unutmayın;

(100 gr. üzüm=65 kalori)

şeftali

- Kalp rahatsızlıklarına ve kansere karşı korur,
- Sindirim sistemini çalıştırır, hazmı kolaylaştırır,
- Böbreklerin ve safra kesesinin düzenli çalışmasını sağlar,
- İdrar sökücüdür;

(1 adet orta şeftali=42 kalori)

kayısı

- Kan yapıcıdır, kansızlığa iyi gelir,
- Güzel bir cilt ve saç için olumlu etkileri vardır,
- Özellikle akciğer kanserinin önlenmesinde yardım eder,
- Kalp hastalıklarının ve kataraktın önlenmesinde yardımcıdır,
- Kemik erimesinin önlenmesine faydalıdır,
- Sinirleri gevşetip uyku verir
- Kabızlık çeken ve sindirim sisteminde sorun yaşayanlar için faydalıdır,
- Sabahları aç karnına yenilen kuru kayısı sindirim açısından faydalı olmanın yanı sıra cilde de canlılık katar;

(1 adet kayısı=15 kalori)

incir

- Bağırsakları çalıştırır,
- Enerji verir,
- Cinsel güce yardımcıdır,
- Yüksek kan basıncını düşürür,
- Kemik yoğunluğunu artırır;

(1 adet orta incir=37 kalori)

ananas

- Bakteri ve parazitlerle savaşmaya yarar,
- Sindirimi kolaylaştırır,
- İltihaplanma riskini azaltmada ve yaraların hızla iyileşmesini sağlamada etkilidir;

(1 kalın dilim ananas=43 kalori)

elma

- Kanı ve böbrekleri temizler,
- Cilde parlaklık ve güzellik verir,
- Soğuk algınlığı ve öksürüğe iyi gelir,
- Kolesterolü düşürür,
- Sindirim rahatsızlıklarının kontrol edilmesine yardım eder,
- Baş ağrısına iyi gelir,
- Yüksek tansiyonu düşürür,
- Kan şekerini kontrol altında tutar,
- Romatizma ve gut hastalığına iyi gelir,

- Uykusuzluğa iyi gelir,
- Bağırsaklardaki parazitlerin dökülmesini sağlar;

(1 adet küçük elma=63 kalori)

muz

- Kalbe ve kas sistemine yararlıdır,
- Yorgunluğa ve ishale birebirdir,
- Yüksek tansiyonu önleyici özelliğe sahiptir,
- Uykuyu düzene sokar,
- Ülseri önler ve ülser yaralarının tedavisine yardımcı olur,
- Kolesterolü düşürücüdür ve migren ağrısına faydalıdır,
- Böbrek ve eklemlerdeki iltihaplanmalarda tedavi edici özelliğe sahiptir;

(1 adet muz=105 kalori)

kivi

- Başlı başına bir C vitamini deposudur, bir adet kivide günlük alınması gereken C vitamini ihtiyacından fazlası vardır,
- Kivinin bitkisel besinleri DNA'yı korur,
- Antioksidan özelliği vardır,
- Kan şekeri kontrolü için yararlıdır,
- Kolon kanserini engellenmesine yardımcı olmaktadır.
- Astıma karşı koruma sağlar,
- Kan inceltici özelliğiyle kan pıhtılaşması riskini önemli bir şekilde düşürmekte ve kanınızdaki yağ miktarını azaltmaktadır;

(1 adet kivi=46 kalori)

vişne

- Şeker oranı kirazınkinden düşük olduğu için daha az kalori içerir,
- Diyareyi keser,
- Ateş düşürür, susuzluğu giderir.
- Koyu renkli vişneler, açık renklilere oranla daha fazla mineral içerir;

(100 gr. vişne=50 kalori)

greyfurt

- Soğuk algınlığına iyi gelir,
- Sindirimi uyarır,
- Diş etlerinin kanamasını azaltır,
- Kılcal damarlardaki kan dolaşımını hızlandırır,
- Mide ve pankreas kanserlerine yakalanma riskini azaltır,
- Tansiyonu dengeler,
- İdrar sökücü özelliği vardır
- yağlı yemeklerin ardından içilen greyfurt suyu yediklerinizin ağırlığını giderir;

(1 adet greyfurt=50 kalori)

portakal

- Soğuk algınlığı ve gripten korunmaya yardım eder,
- İçerdiği C vitamini ve folik asit sayesinde öksürüğü azaltır,
- Kalp hastalığı ve felçten korur,
- Ezik ve çürüklerin daha çabuk iyileşmesini sağlar,
- Mide ve pankreas kanserini önleyici etkisi vardır,
- Tansiyonun dengelenmesine yardımcı olur
- İçindeki potasyum cildin kuruyup kırısklıkların oluşması önler,
- Bağırsak gazlarını söker, bağırsak parazitlerinin dökülmesini sağlar,
- Karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar,
- Safra salgısını arttırır;

(1 adet portakal=60 kalori)

çilek

- Strese iyi gelir, sakinleştirici etkisi vardır,
- Sigara dumanının etkilerini azaltır. Sigara içilen bir odadayken gün boyunca ağza iki çilek atılması önerilir.
- Çocuk felci ve ağız-deri yaralarına yol açan virüsleri öldürücü etkisi vardır,
- Kansere yakalanma riskini azaltır,
- Mide ve bağırsak zayıflıklarını giderir,
- Safra kesesi hastalıklarına iyi gelir,
- Yüksek ateşi düşürür,
- Dişlere ve diş etlerine iyi gelir, diş taşlarının oluşmasını engeller,
- Cilde canlılık kazandırır;

(100 gr. çilek=30 kalori)

armut

- Kalp-damar sağlığı, alçak kan basıncı ve fiziksel performansa iyi gelen vitaminleri barındırır
- Yüksek tansiyonu olanlar ve böbreklerinde sorun yaşayanlar için faydalıdır,
- Kansızlığa ve kabızlığa iyi gelir;

(1 adet küçük armut=82 kalori)

kavun

- Kanı temizler,
- Antioksidan özelliği vardır,
- Endişe ve uykusuzluğa iyi gelir,
- Bağırsak ve cilt kanserine karşı Amerikan Kanser Topluluğu'nca tavsiye edilmiştir;

(100 gr. kavun=26 kalori)

karpuz

- Böbreği temizler,
- Astım, damar tıkanıklığı, diyabet, kolon kanseri ve kireçlenme gibi hastalıklara iyi gelir,
- Tatlı, sulu karpuz doğada bulunan en önemli antioksidanlarla doludur,

- Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- Karpuz çekirdeklerindeki Cucurbocitrin adlı madde kan basıncını düşürmeye ve düzenlenmeye yardımcı olur,
- Kabuğundaki çinko, iktidarsızlığa iyi gelir.

(100 gr. karpuz=30 kalori)

MEYVE-SEBZE YAŞLANMAYI GECİKTİRİYOR

Sıcak yaz günlerinin vazgeçilmez besinlerinden taze meyve ve sebzelerin yaşlanmayı geciktirmede etkili olduğu bildirildi. Uzmanlar, özellikle yaz aylarında bol miktarda tüketilmesi tavsiye edilen taze meyve ve sebzelerin içerdikleri A ve C vitaminleri ile vücudu birçok olumsuz etkiye karşı koruduğunu belirtti.

Erciyes Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nurten Budak besinlerin koruyucu etkisi hakkında bilgi verdi:

"Kayısı, portakal, havuç, domates, şeftali ve üzüm gibi meyveler ile yeşil yapraklı sebzeler A ve C vitamini bakımından oldukça zengin besinlerdir. Bunlarla birlikte meyve ve sebzelerin geneli, A ve C vitaminlerinin içeriğinde bulunan antioksiden maddeler nedeniyle genel vücut sağlığının korunmasında çok faydalıdırlar. Antioksiden maddesi, vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek birçok hastalığa karşı direnci artırır, hücreleri dış etkenlere karşı korur ve hücrelerin yıpranmasını engeller.

Özellikle A vitamini vücudu mikroorganizmalara karşı koruma özelliğine sahiptir. Antioksiden maddesinin bu özelliği ile meyve ve sebzeler, yaşlanma etkilerini geciktirir. Ayrıca, hücrelerin yıpranmasını engellediği için meyve ve sebzelerin kansere karşı koruma sağladığı da söylenebilir. Çünkü kanser, hücrelerin kendini yenileyememesi sonucu ortaya çıkmaktadır."

Hijyene Dikkat

Budak, gerekli hijyen sağlanamadığı takdirde meyve ve sebzelerin birçok zararlı sonuçlar ortaya çıkardığını da vurguladı.

Meyve ve sebzelerin iyice temizlenmeden yenmemesi gerektiğine dikkati çeken Budak, şöyle devam etti:

"Meyve ve sebzeler, özellikle tarım ilaçlarından arındırılması için bol su ile yıkanmadan kesinlikle yenmemelidir. Meyve ve sebzelerin üzerlerine işleyen tarım ilaçları, kısa sürede etki yapmamakta, ancak vücutta birikerek ileriki zamanlarda ciddi enfeksiyonlara yol açmaktadırlar. Sindirim rahatsızlığı olmayan insanların iyice yıkadıkları sebze ve meyveleri çiğ olarak yemeleri vitamin kaybını önlemek açısından daha faydalıdır. Ayrıca, soyulan meyve ve sebzeler de bekletilmeden tüketilmelidir."

Budak, vücut sağlığının korunmasına yararlarını sıraladığı meyve ve sebzeleri, sigara tiryakileri, yaşlılar, çocuklar, gebe ve emzicklilerin diğer insanlara göre daha fazla tüketmeleri gerektiğini de sözlerine ekledi. (aa)

SAĞLIKLI MEYVA SULARI

Havuç+ Zencefil (kök)+ elma - Sistemimizi arındırır ve kuvvetlendirir.

Elma+ Salatalık+ kereviz- Kanseri önler, kolesterolü düşürür ve mide sorunlarını ve baş ağrısını düzeltir.

Domates+ Havuç+ Elma- Cildi sıkılaştırır ve nefes alma zorluklarını giderir.

su kabağı + elma+ süt- Nefesi açar ve vücut ısısını düşürür.

Portakal+ zencefil kökü+ salatalık- Cildi gerer ve nemlendirir ve vücut ısısını düşürür.

Ananas+ Elma+ Karpuz- Fazla tuzun atılmasını sağlar, idrar kesesini ve böbreği düzenler.

Elma+ Salatalık+ Kiwi - Cildi temizler ve sıkılaştırır.

Armut ve Muz - Vücuttaki şekeri düzenler.

Havuç+ Elma+ Armut+ Mango - Vücut ısısını düzenler, toksinleri atar, tansiyonu düşürür ve oksitlenme ile mücadele eder.

tatlı-beyaz kavun+ siyah üzüm+ karpuz+ süt- C vitamini çok zengin + hücreleri yenileyen B2 vitamini ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

Papaya + ananas+ süt- C, E ve Demir açısından çok zengin. Cildi sıkılaştırır ve metabolizmayı hızlandırır.

Muz+ Ananas+ Süt- Vitamin açısından çok zengin ve kabızlığı giderir.

BESLENME

Kanserin beslenmesine izin vermeyin! Bilim adamları kanser hücrelerinin en sevdiği yiyeceğe karşı uyarıyor... Bu "tatlı" yiyecek ne mi?

Okuyun, şaşırın... International Wellness Directory'den alınan bu ilginç ve güzel yazının Türkçesi 15 Aralık 2006 tarihinde <http://www.iyibilgi.com/> web sitesinde yayınlandı.

BU YIYECEKLERİ BİRLİKTE TÜKETİN

Bazı yiyeceklerin birlikte yenildiklerinde birbirlerinin besleyici özelliğini artırdığı belirtildi. Amerikan haber sitesi Daily Beast yapılan araştırmalar ve uzmanların tavsiyelerinden yola çıkarak, birlikte yenilmesi gereken gıdaları şöyle sıraladı:

1 Ispanak-pancar: Ispanakta bulunan demir; pancar, biber gibi yiyeceklerdeki C vitaminiyle birleştiğinde bağırsaklarda daha iyi emiliyor.

2 Domates-zeytinyağı: Domateste bulunan ve kalp-damar hastalıklarıyla bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltan likopen maddesi, yağda çözülüyor.

3 Biftek-havuç: Havuçtaki A vitamini, bir protein eşliğinde daha iyi emiliyor.

4 Yeşil çay-limon: Yeşil çay limonla içildiğinde, antioksidanların etkisi 13 kat artıyor.

5 Sarımsak-balık: Kolesterolü düşüren balık yağı ile kalbi koruyan sarımsak bir araya gelince enfeksiyon giderici etki gösteriyor.

6 Kırmızı et-biberiye: Ette bulunan ve yaşlanma etkilerine yol açan serbest radikaller, biberiyedeki asitlerle birleşince etkisiz hale geliyor.

7 Portakal suyu-yulaf ezmesi: Her ikisi de kalp krizini önlemeye ve damar tıkanıklığını önlemeye yardımcı olurken, bir araya geldiklerinde bu etkileri iki katına çıkarıyor.

8 Elma-kırmızı şarap: Antioksidan özelliğiyle kansere karşı koruyucu flavonoidler içeren elma ve kırmızı şarap birlikte tüketildiğinde kanın pıhtılaşmasını önleyip kalp-damar sistemini koruyor.

9 Yabanmersini-üzüm: Her ikisi de antioksidan deposu olan bu meyveler birlikte yenildiğinde bu özellikleri daha da güçleniyor.

10 Sert kabuklu yemişler-çekirdekler-kurutulmuş meyveler: Protein açısından güçlü olan bu yiyecekler birlikte tüketildiğinde sindirimi kolaylaştırıyor.

DEREOTU

Latince adı : Anethum graveolens

İngilizce : Garden Dill

Almanca : Dill

Özellikleri : Hipertiroid • Hipotiroid • İştah kesici • Osteoporoz • Guatr • Helicobakter pylori • Antibiyotik agonisti • Menepoz şikayetleri • Hemeroid (basur)•Tiroid nodüllerine karşı

Maydanoz grubundandır. Çoğu zaman dereotu ile tereyi karıştıranlar vardır. Dereotu, cacığın, dolmanın içine ve baklanın da üzerine konur. Dereotunun sapları ve yaprakları zengin E-vitamini deposudur.

C-vitamini bakımından öylesine zengindir ki, miktar olarak E-vitamininin tam on katıdır.

Bir hafta boyunca, öğünlerinize başlamadan önce tüketeceğiniz bir yemek kaşığı dolusu dereotu ileride 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.

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.

Dereotu öyle bir nimettir ki, hem hipotiroid (tiroidin yavaş veya az çalışması) hem de hipertiroid (tiroidin hızlı veya fazla çalışması) durumunda etkilidir. Her iki durumda da etkilidir.

Bu anlamda dereotunda bulunan iki ana etkin madde, tiroid hormonlarını, T3 ve T4'ü dengelemede yeterli olabilmektedir.

Başka bir ifade tarzıyla, tiroid hızlı çalışıyor ise yavaşlatıyor, yavaş çalışıyor ise 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...

Dikkat:

Eğer, turp grubundan veya soya grubundan sebzeleri severek ve sıklıkla 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 önerdi ise ve düzelmediği takdirde ilaca başlayacağını söyledi ise, hekiminize danışarak dereotu kürüne başlayabilirsiniz.

Dikkat:

Dereotu kürünü uygularken, hekiminizin önerdiği tiroid ilaçlarınızı mutlaka kullanınız. Kendi kendinize ilaçlarınızı kesmeyiniz. Üç aylık hekim kontrollerini ve tahlilleriniz mutlaka yaptırınız. Tahlil sonuçlarına göre hekiminiz kullandığınız tiroid ilacını azaltabilir veya kestirebilir.

Altı-yedi aylık dereotu kürünü uygulayıp nodüllerinden ve tiroid ilaçlarından kurtulmuş hastaların sayısı giderek artmaktadır.

Emziren anneler

Anne sütünün yerini hiçbir şey dolduramaz.

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.

Sabah ve akşam yemeklerden önce tüketeceğiniz dereotu anne sütünü arttıracaktır.

Emziren anneler ve hipotiroid

Emzirme döneminde bazı annelerde hipotiroid gelişebilmektedir. Bu durumdaki emziren anneler, hipotiroide karşı önerilen ilaçları kullanamamaktadırlar. Hipotiroid ilacını almak

zorunda olduklarından bebeklerini sütten kesmek zorunda kalmaktadırlar. Bu durumda olan annelere dereotu kürünü önermekteyim.

Dereotu kürü, hem sütlerini artırmakta hem de hipotiroidye bağlı şikayetleri ortadan kaldırmaktadır.

Her insanda dereotu kürü %100 etkili olacaktır diye bir kural kesinlikle yoktur. Çünkü her insanın metabolizması detayda farklı çalışır.

Hekim kontrollerini ihmal etmeden dereotu kürü uygulanabilir.

Kortizon kullanmak zorunda olanlar

Değerli okuyucu, günümüzde hekim kontrolü altında kortizon kullanmak zorunda kalan birçok hasta vardır.

Romatoid artirit, ülseratif kolit, chron, ms, otoimmünhepatit ve daha birçok hastalıkta kortizon tedavisi önerilmektedir.

Kortizonun belli başlı yan etkileri, gözlerde katarakta neden olabilmekte, kemik erimesine (osteoporoz) sebep olabilmekte veya tiroid fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Kortizon kullanmak zorunda olan hastalara tiroid fonksiyonlarının olumsuz etkilenmesine karşı zaman zaman dereotu kürünü uygulamalarını öneririm.

Menopozda olan bayanlar

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

Zayıflamak isteyenler

Zayıflamak isteyenlere veya zayıflama diyeti uygulayanlara her öğünlerinden 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 safranin 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 ediyor ise, 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.

Not: Hekiminizin önerdiği ilaçlar var ise, 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 bilgiler ile 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

Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu

KOLESTEROL EFSANESİNİN SONU GELDİ

Kolesterol ilacı üreten firmaların ekmeğine yağ sürmeyelim

Daha dün annemizin kollarında yaşarken... Çiçekli bahçemizin yollarında koşarken... Tereyağını ekmeğe sürüp de yerken... Sütlerimiz bir karış kaymak tutarken... Yumurta sofralarımızdan eksik olmazken... Koyun eti soframızın baş tacı iken... 'Yüksek kolesterol' nedir bilmezdik.

İlaç endüstrisi, margarin lobisi el ele verdi ve kısa zamanda tüm dünyada müthiş bir 'kolesterol fobisi' oluşturuldu. İnsanlar sistemli bir şekilde 'kolesterol manyağı' yapıldı.

Kolesterol, topluma ve maalesef aynı zamanda doktorlara da türlü pazarlama taktikleriyle kalp krizi ve inme gibi ölümcül hastalıkların tek nedeni imiş gibi tanıtıldı. Korkutma kampanyası aynı hızda sürmekte, çünkü kolesterol pazarında müthiş para var. Sadece kolesterol düşürücü ilaçların yıllık satışları 25 milyar doları geçiyor.

Gerçekte, yüksek kolesterol kalp krizi ihtimalini artırabilen sigara, hareketsiz yaşam biçimi, dengesiz beslenme, şişmanlık, yüksek tansiyon, diyabet, stres... gibi risk faktörlerinden sadece biri. Kolesterol yüksekliği tek başına asla bir hastalık değil ve kalp hastalığı riski olmayan insanların tedavi edilmesi de kesinlikle gerekmiyor.

KOLESTEROL EZBERİNİ BOZAN GERÇEKLER

Kolesterol, tüm memelilerin hücreleri için gerekli ve yararlı bir maddedir. Tehlikeli olan şey bizatihi kolesterolün kendisi değil, kanda kolesterolün yükselmesine yol açabilen stres, hareketsizlik, obezite... gibi faktörlerdir.

Kalp krizi ve inmelere yol açan ateroskleroz, yani damar sertliği ile kandaki kolesterol düzeyi arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Kan kolesterol düzeyi normal hatta düşük olan kişilerde de yüksek olanlar kadar ağır ateroskleroz gelişebilir.

Koroner kalp hastalığı olanların yarısından fazlasında da kolesterol düzeyi normaldir. Aterosklerozun gerçek nedeni yüksek kolesterol değil, düşük yoğunluklu bir tür kronik iltihaptır.

Sanılanın aksine kolesterolü yüksek olanların daha uzun yaşadıkları da birçok araştırma ile kanıtlanmıştır. Yüksek kolesterolü olanlar tüberküloz, zatürree, AİDS... gibi enfeksiyonlarına daha az yakalanırlar ve bu hastalıklardan ölüm daha az görülür. Kronik kalp yetersizliğine bağlı ölüm riski düşük kolesterolü hastalarda daha yüksektir. Genel olarak 70 yaşın üzerinde ölüm riski yüksek kolesterolü kişilerde daha düşüktür.

LABORATUAR SONUÇLARI TEDAVİ EDİLİYOR

Son yıllarda tıp dünyasında bir virüs gibi yayılan çok tehlikeli bir yaklaşım var: Artık hasta değil, 'laboratuar sonuçları tedavi ediliyor'. Kolesterol yüksekliği de bunun en iyi örneği.

Kalp hastalıkları bakımından risk grubunda olmayan insanların kolesterol düşürücü ilaçlarla tedavi edilmelerinin yararlı olduğunu gösteren kesin bir bilimsel kanıt olmamasına rağmen kadın... erkek... yaşlı... genç... zayıf... şişman... güzel... çirkin... esmer... sarışın... kolesterolü 'azıcık' yüksek olan herkese kolesterol düşürücü ilaçlar yazılıyor.

Peki, kimler kolesterol düşürücü ilaç almalı?

Statinler olarak bilinen kolesterol düşürücü ilaçlardan yarar görecektir olanlar, kalp krizi geçirmiş ve kalp hastalığı riski yüksek olan kişilerdir, ama statinlerin bu riskli insanlardaki olumlu etkileri kan kolesterol düzeyinin düşmesi ile de ilgili değildir. Statinler bugün henüz tam olarak bilinmeyen bir mekanizma ile etkili olmaktadır. Bunun için de, kolesterol düzeylerinin 'daha

da düşürülmesi gayreti' de 'daha yüksek dozlar kullanılması' önerisi de sadece ilaç firmalarının işine gelmektedir.

Üstelik bu ilaçların olduğundan düşük gösterilen kas erimesi, karaciğer hasarı, böbrek yetersizliği gibi çok ciddi yan etkileri vardır. Hayvan deneylerinde kanser yapıcı etkisi de gösterilmiştir.

Tereyağını lütfen kendi ekmeğinize sürün, ilaç firmalarınınkine değil.

KOLESTEROL OYUNLARI

260 Kolesterol iyidir ile başladık.

İlaç satışları düştükçe, sağlıklı yaşam için gerekli kolesterol miktarı da düşürüle, düşürüle 120 ye indi.

Baktılar bu da satışları arttırmaz oldu,

Şimdi diyorlar ki; Statinler (Kolesterol ilaçları) Alzaimer'i önüyor.

Oysa bu konuda tek bir araştırma yok.

Unutmayın metabolizma erkeklik hormonunu kolesterolden yapar - Prof. Dr. Cankat Tolunay (05.05.2008 ATV Muhabir programı)

STATİNLER TÜM VÜCUDU KORUYOR. PROF. DR. OSMAN MÜFTÜOĞLU (28.09.2005 HÜRRİYET)

Kolesterol İcat edilmiş bir hastalıktır - Shane Ellison

Kolesterolümüzün yükselmesinden çok korkuyoruz. Çünkü diyetisyenler ve hekimler, basın-yayın organlarında, kolesterolün kalp ve damar hastalıklarına neden olduğu yönünde hemen her gün bizi uyarıyor.

Ancak sesleri diğerlerinin arasında kaybolursa da aksini iddia eden uzmanlar da var. Yüksek kolesterolün, söylendiği gibi sağlığımız için tehlike oluşturmadığını söylüyor, hatta kandırıldığımızı iddia ediyorlar. Geçtiğimiz günlerde 'Bir Masalmış Kolesterol' adlı kitabı Türkçede yayımlanan Shane Allison, aslında bir hastalık tanımlandıktan sonra onunla ilgili bir ilacın yapılması gerektiğini belirtiyor ve şöyle diyor: 'Kırmızı pirinç mayası denen mantarın, kolesterol düşürücü etkisi olduğu keşfedilince ilaç endüstrisi sırf ilacı satmak için insanları yüksek kolesterolün bir hastalık olduğuna inandırdı. Önce ilacı yaptılar, sonra hastalığı icat ettiler.' Benzer görüşleri Türkiye'de dillendirenler de var. Prof. Dr. Ahmet Aydın ve biyolog Mevlüt Durmuş bunlardan ikisi. Bu üç uzmanla kolesterol üzerine yaptığımız röportaj, hiç duymadığınız bilgi ve yorumları içeriyor.

Kolesterolümüzün, uzmanların yaşımıza ve cinsiyetimize göre belirlediği değerlerin üzerine çıkmasından fena halde korkuyoruz.

Çünkü yüksek kolesterolün damar tıkanıklıklarına ve kalp rahatsızlıklarına sebep olduğu yönünde, yayın organlarında hemen her gün bir uzman uyarısı ile karşılaşyoruz. Sesleri, kolesterolü yükseltecek gıdalardan şiddetle kaçınmamız gerektiğini söyleyenler kadar çıkmıyor; ancak aksini iddia eden uzmanların sayısı da hızla artıyor. Kolesterolün yüksek olmasının sağlık için bir tehlike oluşturmadığını, hatta ticarileşen tıbbın, ilaç tüketimi için icat ettiği bir hastalık olduğunu söylüyorlar. Kitaplar yazıp, sanal ortamda seslerini yükseltiyorlar. Geçtiğimiz günlerde Hayy Kitap'ın 'acil serisi' dizisinden çıkan 'Bir Masalmış Kolesterol' adlı kitabı buna bir örnek. Kitapta, yükseltecek diye ödümüzün koptuğu kolesterol ile ilgili ilginç iddialar öne sürüyor, organik kimya uzmanı Shane Ellison. Kitabın yayını fırsat bilerek, sentetik tıbbı terk edip bağımsız bir araştırmacı olarak çalışan Shane Ellison ile bir söyleşi yaptık, kendisinden pratik öneriler aldık. Kolesterol ile yaygın kanıların aksine tezleri ile bilinen Prof. Dr. Ahmet Aydın'a ve biyolog Mevlüt Durmuş'a mikrofonumuzu tuttuk. İşte kolesterol ile ilgili pek sık duyamayacağınız türden açıklamalar...

Senelerdir kolesterol ile ilgili olarak kandırıldığımızı yazıyorsunuz. Peki, bu 'kandırmaca' neden?

Çünkü sadece kârlarını düşünüyorlar. 'Bir Masalmış Kolesterol' kitabımda gösterdiğim gibi, sağlık mafyası hem toplumu hem de doktorları kandırmak için istatistik cambazlığı yapıyor. Kendi yazdıkları -veya yazdırdıkları- yazılar uzmanlar tarafından yazılmış gibi gösteriliyor. Her iki taktik de kolesterol düşürücü ilaçlar ve kalp hastalığı hakkındaki gerçekleri gizliyor. Kitabımdaki gibi gerçeklerle karşılaşıldığında, ilaçlar olmadan da kalp hastalığından korunabileceğimizi görüyoruz.

Doktorların 'kötü' dediği LDL-kolesterolün kötü olmadığını söylüyorsunuz. Kolesterol ve LDL-kolesterol nedir?

Kolesterol vücutta en bol bulunan steroid moleküllerden biridir. Birkaç görevi vardır. Hücre zarını bir arada tutar. Miyelin kılıfını oluşturan parçalardan biri olarak beynin çalışmasına yardımcı olur. Bizi viral ve bakteriyel enfeksiyonlardan korur. Hormon seviyemizi düzenler. Tüm bu görevleri yerine getirebilmek için kolesterol 100.000 mil uzunluğundaki arterler boyunca 'lipoproteinler' tarafından taşınmalıdır. En önemli lipoproteinlerden biri de düşük-yoğunluklu-lipoprotein (LDL)'dir. Temel görevi ihtiyaç duyduğumuz kolesterolü vücudun çeşitli parçalarına dağıtmaktır. LDL-kolesterol olmasaydı ölürdük. Kitabımda da gösterdiğim gibi, LDL-kolesterol düştüğünde sağlığımız da çöküyor; fikir liderleri bize ne söylüyorlarsa tam tersi!

Peki, dediğiniz gibi kolesterol bu kadar faydalı bir molekülse, neden uzmanlardan aksini duyuyoruz?

Çünkü ilaç endüstrisinin kolesterolü düşürecek bir ilacı var. Kolesterol düşürücü ilaçların ortaya çıkmasından itibaren (1970 senesi civarında), insanların kafasına vura vura 'yüksek kolesterol kalp hastalığına sebep olur' mesajı verilmekte. Aslında bir hastalık tanımlandıktan sonra onunla ilgili bir ilacın yapılması beklenir. Fakat bu örnekte bunun tam tersini görüyoruz... Kırmızı pirinç mayası denilen mantarın, doğal ortamında istilacılarına zehir olarak ürettiği bir salgının kolesterol düşürücü etkisi olduğu keşfedildi. İlaç endüstrisi insanlar üzerinde de aynı etkiye sahip olduğunu gördü. Böylece bunu izole edip kendileri üretmeye başladılar. Artık, ilacı satmaları için yapmaları gereken tek şey insanları kolesterolün tehlikeli olduğuna, yani yüksek kolesterolün bir hastalık olduğuna inandırmaktı. Bu mesajı yeteri kadar yaydıklarında insanlar ilaçları kullanmaya başladı. Önce ilacı yaptılar, sonra hastalığı icat ettiler.

Kolesterol ilaçlarının etkisiz olduğunu gösteren bir bilimsel kanıt var mı?)

Hem de tonlarca... Statinlerle ilgili yapılmış bilimsel araştırmalara topluca 'kolesterol düşürücü ilaç deneyleri' deniyor. Kitabımı okuyanlar, bu araştırmalarda, ilaçların faydasının görülmemiş tehlikelerinin belgelendiğini öğrenecekler. Bu gerçeklerin doktorlardan ve toplumdan nasıl saklandığını da...

Kolesterol dediğiniz gibi suçlu değil de masum ise kalp hastalığına aslında neler sebep oluyor?

Hareketsiz bir hayat sürmek, yeteri kadar C vitamini almamak, güneşe yeteri kadar çıkmamak, çok fazla şeker ve yapay tatlandırıcı yemek gibi alışkanlıkların tümü kalp hastalığına sebep olabilir. 'Bir Masalmış Kolesterol', kalp hastalığını önlemek için, ilaç kullanmaksızın yapabileceğimiz şeyleri de gösteriyor. Kardiyovasküler sağlığımızı korumak için en önemli şeylerden biri hareketli bir hayat sürmek. Düzenli ve hafif spor yapmak genel sağlığımızı korumak için yapabileceğimiz en iyi şey. Hareketsiz kalmak, vücudumuza, ona artık ihtiyacımız olmadığı mesajını veriyor.

'Şeker, vücudumuzun bir numaralı düşmanı' diyorsunuz. Gerçekten bu kadar kötü mü?

Sükroz, früktoz, yüksek früktozlu mısır şurubu (nişasta bazlı sıvı şeker) formundaki şekerler ve aspartam, sukraloz gibi yapay tatlandırıcılar en kötü şeyler arasında. Bunlar vücudumuzda obezite, diyabet, kalp hastalığı hatta kansere davetiye çıkaran bir ortam oluşturuyorlar.

Kalp-damar hastalıklarını önlemede bize yardımcı olacak, önereceğiniz yiyecekler var mı?

Kalp hastalığını önlemek için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri işlenmemiş, rafine edilmemiş, fabrikadan çıkmamış yiyeceklere yönelmek olmalı. 'Yiyecek bir kutudan veya ambalajdan çıkıyorsa uzak durun' diyorum kısaca. Kalbi korumak için yenebilecek en güzel gıdalar doğal

ortamda otlarla beslenmiş dana-sığır eti, brokoli, karnabahar, yumurta (doğal ortamda yaşayan tavuk yumurtası), çilek, ahududu, böğürtlen gibi meyveler ve ıspanak...

Yakın zamanda Türkçeye çevrilecek başka bir kitabınızın daha olduğunu duyduk, öğrenebilir miyiz?

Health Myths Exposed (Sağlık Efsaneleri İfşa Ediliyor) isimli kitabım eylülde yine Hayy Kitap tarafından basılacak. Kitabın farklı bir ismi olabilir, onu şu anda net söyleyemiyorum.. Bu türden kitaplar, yeni bir harekete yol açıyor. Aşırı bir şekilde artmış bulunan hastalıklardan ve tehlikeli ilaçlardan uzak durmaya çalışan insanlar var artık. Bu hareket, Türkiye'de de yayıldıkça, reçeteli ilaçlar olmadan da sağlıklı yaşamaya çalışan insanların sorularına cevap niteliğinde kitaplar da artacaktır. 45'inden sonra kolesterol zaten yükselir

Kolesterolün, yaygın kanının dışında zararlı olmadığı öne sürülüyor, siz ne diyorsunuz?

Kolesterolün zararlı olduğu yönündeki yaygın bilginin bir masal olduğu görüşüne katılıyorum. Şöyle ki: Size bir bardak su getirsem ve 'içindeki bileşenler zararlıdır' desem tepkiniz muhtemelen sıvının ne olduğunu anlama yönünde olurdu. İçinde ne olabilir, H2O olabilir ya da hidrojen peroksit H2O2 olabilir ki o da sıvıdır. İlki hayat verir, ikincisi öldürür. Kolesterol konusunda yapılan saçmalık, verdiğim, örneğe benzer şekilde, bardakta ne olduğu söylenmeden size sıvının zararlı olduğunun söylenmesidir. Kolesterolün zararlı olduğu yönündeki yaygın teoride, yöntem yanlış, matematiksel ve mantıksal değil.

Öyleyse neden bize sürekli kolesterolden kaçınmamız gerektiğini söyleyen görüş hakim?

Bu kaçınılmaz. Dünyadaki 8 milyar insanın 45 yaşından sonra en az yüzde 30 ila 40'ında kolesterol yükselmek zorunda. Eğer kolesterolün yüksek oluşunu bir hastalık olarak gösterip bunu düşürecek bir alternatif gösterecek olursanız, sürekli ve muazzam bir para kazanırsınız. Kardiyologlar ölüm oranları ile kolesterol yüksekliği arasındaki ilişkiye asla girmezler. Çünkü yaşlılarda kolesterol düzeyi yükseldikçe ölüm oranı azalır. Yüksek kolesterol zararlı diyen uzmanların söylediklerinin tam tersi bir durum yani.

Kolesterolün düşük tutulması gerektiği yönündeki yaygın kaniya siz neden katılmıyorsunuz?

Organizmada bazı moleküller yükseliyorsa bu, bir hastalıkla ilişkilidir. Mesela bir enfeksiyonda kandaki lökosit sayınız artar, ateşiniz yükselir. Doktor size 'Kandaki lökosit sayınız sizi hasta, etti' demez, Hastalığınızdan dolayı lökosit sayınız arttı' der. Enfeksiyona neden olan bakteriyi verdiği ilaçla öldürür ve lökosit, sayısı normale iner. Aynı mantık kolesterol için de geçerlidir. Kolesterolün yüksekliğini hiçbir hastalıkla ilişkilendiremediler. Bu yüzden de doğrudan kolesterolü hedef aldılar. İlaç tüketimine dayalı sistem işliyor

Yaygın bir kanaat var, 'kolesterolümüz düşükse sağlıklıyız ve kalp rahatsızlıkları açısından risk altında değiliz' şeklinde. Siz bunun doğru olmadığını söylüyorsunuz, neden?

Bir yığın araştırma var, kolesterolü ortalamadan düşük olanların başka hastalıklara çok daha fazla yakalandıkları yönünde. Ancak bunları söylemek size ticari açıdan bir şey kazandırmaz, kaybettirir. O yüzden ibre daha çok kolesterol karşıtı kampanya yürütenler lehinde çalışır.

Tıbbın ticari bir faaliyete dönüştürülmesinden mi kaynaklanıyor bu?

Sanayiciler artık ciddi yatırımlar yapıyorlar. Çünkü çok büyük bir rant var ortada. 1960'lara 70'lere kadar bu böyle değildi, tıp safiyane amaçlarla yapılıyordu. 40 yıldır ilaç tüketimine dayalı bir. Anlayış ve sistem geliştiriliyor. İlaç sanayi, hastalığı değil, belirtilerini yok edecek ilaçlara yöneldi. Mesela başınız ağrıyorsa onun gerçek nedenini bilmeyi değil, ağrısını dindiren ilaçlar vermeyi öneriyor tıp. Sebebi bilinip tedavi edilecekken migrenin 50 bin çeşidi üretilir, bunların yüzlerce ilacı çıkar. Hastalar bu ilaçları kullanır, ağrıları yıllarca devam eder. İşte ilaç sanayinin de aradığı budur. Kolesterol ilacı da kullanmak tam bir abonelik sistemidir, 40 yıl kullanırsınız.

Kolesterolün düşürülmesinde kullanılan 'statin'lerin zararlı olduğu iddiasına ne diyorsunuz?

Mesela vücudunuzda enerji santrali olan bir madde vardır ve bunu bu ilaçlar tahrip eder. Bu ilaçları kullananlar zaten halsizlikten şikâyet ederler. Bütününüle emin değiliz, ama teorik olarak baktığımızda kansere de sebep olma ihtimali var. Diyorlar ki 'madem öyle ispat edin'. Asıl siz bu ilacın zararsız olduğunu ispat etmek durumundasınız. Ve bunu ispat etmek için trilyonlar harcamanız gerekir. Kârı olmadığı için de hiçbir firma böyle bir masrafı karşılamaz. İşin kötüsü, devletlerin desteklediği, bağımsız araştırmalar yapan kurumlar kalmadı. Araştırmaların yüzde 90'ı ilaç firmaları tarafından yapılıyor ve tedaviye, önlemeye yönelik değil.

Kolesterolümüzü düşük tutarak, birtakım risklerden uzak kalmıyor muyuz?

Vücutta mikropsuz bir iltihap vardır. Vücut bunu kolesterol ile tamir etmeye çalıştığı için kolesterol oranını yükseltir. Kolesterol bir tamir materyalidir orada. Bu, bir yangın mahallindeki itfaiyeyi görünce 'itfaiye yangın çıkarıyor' demenize benzer. Çünkü bundan büyük paralar kazanılıyor. Tıpta bu kadar ilerleme ve kolesterolü gıdaların? Tüketiminde büyük bir azalma varken neden koroner kalp rahatsızlıklarında muazzam bir artış var?

SAĞLIK İÇİN PRATİK VE DOĞAL İKSİRLER

GENÇLİK İÇİN PRATİK İKSİR

İlaçtan çok daha etkili yöntemler. Gençlik iksiri, böbrek iltihabını yok eden formül, ev yapımı antibiyotik ve daha neler...

Hazırlanışı: 15-16 tane maydanoza 2 yemek kaşığı taze limon suyu ve yarım bardak da su ilave edildikten sonra blenderdan geçirilir.

Kullanımı: Sabah aç karnına kahvaltıdan 15-20 dakika önce içilir. 15 gün boyunca her sabah içmek gerekir.

2. günden itibaren sabahları kalktığınızda daha dinç ve daha zinde kalkacaksınız. Yorgunluğu daha az hissedeceksiniz.

Bu karışımın özelliği gençleştirici bir etkisinin olmasıdır. Vücuttan toksin attırır ve karaciğer yağlanmasına karşı da mükemmel bir çözümdür.

KIRMIZI PANCAR KÜRÜ

Karaciğer rahatsızlıkları, saç dökülmeleri, cilt problemleri, sedef hastalığı, vitiligo (ala) hastalığı, egzama, kurdeşen (ürtiker) gibi hastalıkların giderilmesi için karaciğerin temizlenmesi gerekir. Karaciğerin temizlenmesi için kırmızı pancar kürünün uygulanması gereklidir.

Kırmızı pancar kürü hazırlanışı:

Önceden iyice temizlenmiş 250 gram kırmızı pancarı dörde bölerek 1 litre kaynar suda 3 dakika kaynatın. Demlendikten sonra elde ettiğiniz pancar suyunu Sabah, akşam ve gece yatmadan önce olmak üzere günde 3 kez aç karnına 1 er bardak için. Bu uygulamaya 3 hafta devam edin. Her gün taze olarak hazırlanmalıdır.

KALBİN DERMANI ALIÇ ÇAYI

Alıç çayı, kalp ve damar sağlığını korumak ve tıkalı kalp damarlarını açmak için doğal bir şifa kaynağı...

ALIÇ ÇAYI HAZIRLANIŞI:

Alıç çayı hazırlamak için 1 su bardağı kaynar suyun içine 1 tatlı kaşığı kırmızı alıcın yaprak, çiçek ve meyvelerinden koyduktan sonra bir kaç dakika kısık ateşte demlendirin.

Bu çaydan 20 gün boyunca sabah ve akşam için.

Her gün 1 su bardağı taze sıkılmış havuç suyu (vitamin emilimini sağlamak için içine 1 çay kaşığı zeytinyağı koyarak) için.

KABIZLIK VE SES KISILMASINA KURU İNCİR

Kabızlığın dermanı da kuru incirde saklı... Aslında incirin faydaları saymakla bitecek gibi değil. İncir herhangi bir meyve ya da sebze göre en yüksek lif içeriğine sahiptir.

Enerji verir, bağırsaklardan toksik maddelerin atılması kandaki kolesterol seviyesinin düşürülmesinde etkilidir. Bağırsak iltihabı olanlar inciri çok yemelidir.

SES KISIKLIĞINA BİREBİR: İncirin kurutulmuşu iyi bir balgam söktürücü ve yumuşatıcıdır. Sesiniz kısıldığında hemen bir inciri bir su bardağı kadar sütün içine koyup bir cezvede kaynatın. Ilık ılık bu şurubu için, çok yararını göreceksiniz.

KABIZLIK İÇİN HAZIRLANACAK KÜR: 5 adet kuru inciri iyice yıkadıktan sonra, 1 bardak sıcak suyun içine koyarak 1-2 saat bekletin. Akşam yatmadan önce incirleri yedikten sonra üzerine de suyunu için. Bu kür 3-4 hafta uygulandığında kabızlık için faydalıdır. İncir, mide ve bağırsak mukozasını kalıntılardan, balgamlardan temizler ve rahat çalışmalarını sağlar.

Uyarı: Bu kürün şeker hastaları tarafından uygulanması uygun değildir.

TROİD'İN MUCİZESİ CEVİZDE

Tiroidleriniz sizin sigortanızıdır. Endokrin sisteminiz bozulduğunda vücudunuzun çalışma sistemi de bozulur. Troidin en büyük ilacı cevizdir.

HAZIRLANIŞI: 25 tane cevizi kırdıktan sonra kabukları ve perdeleri ile birlikte bir litre suyun içinde 5 gün bekletin. Elde ettiğiniz sudan sabah akşam birer fincan için, cevizleri de yiyin. Ayrıca ceviz yağını dışarıdan boğazınıza sürün. Hipertiroid rahatsızlığı olan kişiler, dereotu ve tere otunu fazla aşırıya kaçmadan tüketmeli, bunun yanında bol miktarda maydanoz ve roka da yemelidir.

BÖBREK HASTALARINA ÖZEL FORMÜL

Bu özel formül böbrek iltihapları konusunda çok başarılı sonuçlar veriyor...

Gerekli Malzemeler:

- 3-4 adet kereviz sapı,
- 3-4 adet lahana yaprağı,
- 1 tutam maydanoz sapı,
- 1 su bardağı su

Hazırlanışı: 1 su bardağı kaynayan suyun içerisine kereviz saplarını, lahana yaprağını ve maydanoz sapını koyduktan sonra 3 taşım kaynatın.

Uygulanışı: Akşamları yatmadan 1 saat önce 1 su bardağı için. 3 hafta süre ile uygulanması gereken kürün hiç bir yan etkisi olmadığı için herkes içebilir. Böbrek iltihaplarının dışında zayıflamaya ve kan yağlarını düşürmeye de yardımcı olur.

Uyarı: Her seferinde taze olarak hazırlanmalıdır.

VARİSLERE KARŞI PRATİK ÇÖZÜM

Varis, toplardamarların bozulması ve kanın katılaşması, kan dolaşımının bozulması sonucunda toplardamarların şişmesi şeklinde oluşur. Varisleri yok etmek için birçok pratik çözüm var... İşte onlar;

FORMÜLLER:

- 1 litre beyaz ispirtonun içine 4 adet kafirun koyun. Akşam elde edilen karışımı varisli bölgelerinize sürdükten sonra streç filmle sararak yatın. Ertesi sabah tekrar aynı uygulamayı tekrarlayın.
- Çoban çantası otu, kekik, at kuyruğu otu ve at kestanesinin kabuğu ayrı ayrı ya da hepsini beraber çay gibi demleyerek günde 3-4 su bardağı içilir.
- Fındık yaprağı ve asma yaprağı çayları varise çok iyi gelir.
- 1 bardak kaynar suyun içine, 4 gram rezene konularak 10 dakika bekletilerek günde 2-3 bardak içilir.

- Çobançantası taze bitkisi doğranarak bir kaba konularak üzerine keskin sirke ilave edilerek 10 gün güneşte bekletilir. Elde edilen karışım ile varisli bölgeler her gün aşağıdan yukarıya doğru ovulur.
- 40 derece ısıtılmış 1 kova sıcak suyun içine yarım fincan ezilmiş şap ve 1 fincan karbonat konularak eritilir. Haftada 3 gün 15 dakika süre ile bacaklar dize kadar bu suya konur. Varisler daha yukarı çıkmış ise aynı işlem küvette tekrarlanır.
- Fındık ağacı kabuğu, ceviz ağacı kabuğu ile kaynatılır. Suyu ile varislerin üstüne pansuman yapılır.

MEME KANSERİNE KARŞI DOĞAL ÇÖZÜM

Meme; süt bezeleri ve süt bezlerinde üretilmiş sütü meme başına taşımakla görevli kanallardan oluşmaktadır. Bu süt bezelerini ve kanallarını oluşturan hücrelerin kontrol dışında çoğalmaları ve vücudun çeşitli yerlerine yayılarak çoğalmaya devam etmelerine 'meme kanseri' denilmektedir.

Meme kanseri için pratik bitkisel destekler

- 2 su bardağı kaynar suyun içine 10 gram civanperçemi koyarak kısık ateşte 5 dakika demlendirin. Sabah ve akşam aç karnına bir bardak bu civanperçemi çayını için.
- Öğlenleri tok karnına 1 bardak sarı kantaron çayı için. Akşam tok karnına bir bardak biberiye ve mürver çiçeği çayı için. Gece saat 22.00 de karabaş otu çayı ile şerbetçi otu çayı için. Bu uygulamaya 45 gün devam edin.
- Soya fasulyesini ılık su ile ıslatın, bir gece bekletilerek süzün. Kavrularak yendiğinde kanser riskini önlemektedir.

EKLEM AĞRILARI İÇİN ÖZEL KARIŞIM

Ekrem ağrıları yaşlanmanın yanı sıra uzun süre masa başında çalışanların da büyük derdidir. Bunun da doğada çaresi var.

Boyun ağrıları, bel ağrıları, eklem ağrıları için:

- Hardal yağı
- Biberiye yağı
- Kekik yağı
- Zeytinyağı
- Badem yağı
- Ceviz yağı

Eşit miktarlarda bir kapta karıştırarak eklem yerlerinize sürün. Streç filmle sarın. Ağrılarınıza derman bulacaksınız.

Önemli Uyarı: Hardal, biberiye ve kekik yağları yakıcı yağlardır. Zeytinyağı, badem ve ceviz yağı gibi yumuşatıcı yağlar ile karıştırılmadan sürüldüğünde cildinizi yakar ve zarar verir.

DOĞAL ANTİBİYOTİK TARİFİ

Antibiyotikler zamanla vücutta bağıışıklık sağlarlar ve etkileri kalmaz. Ama en önemlisi vücut, antibiyotikleri dışarı atmakta büyük güçlük çeker. Bunun yerine doğal antibiyotikleri kullanmanızda fayda var. Peki, doğal antibiyotik nasıl yapılır?

Malzemeler:

- 1 baş sarımsak
- Yarım limon
- Yarım litre su
- Cam kavanoz
- Alüminyum folyo

Hazırlanışı: 500 CC (yarım litre) kaynatılmış soğumuş suyu cam bir kavanoza koyduktan sonra içine kabukları soyulmuş bir baş sarımsağı rendeleyip, yarım limonu da kabuğu ile dilim dilim doğrayıp atın. Kapağını kapattıktan sonra (alimünyum folyoyla sararak ışık almasını engelleyebilirsiniz) karanlık bir ortamda 4 gün bekletin. Dört gün belettikten sonra içinden posasını alın. Her kışa girerken bir kaç defa bu doğal antibiyotiği tekrarlıyorsanız savunma mekanizmanız güçlü olur.

Kullanımı: Her yemekten 15 dakika önce aç karnına bir yemek kaşığı içebilirsiniz. Dışarıdan gelen mikrop ve virüslere karşı etkilidir. Hiç bir yan etkisi de yoktur.

DEPRESYONUNDA BİTKİLERDE DERMANI VAR

Ciddi depresyonu mutlaka bir psikiyatristin tedavi etmesi gerekir. Ama derdiniz basit ise doğal tedavisi var... Özellikle de uyku derdi çekiyorsanız...

Sarı Kantaron: İçeriğindeki aktif bileşiklerden biri olan hipersinin anksiyetenin, depresyon ve değersizlik hissi gibi durumların tedavisinde çok önemli ilerlemeler sağlamaktadır.

Ciddi derecedeki depresyon hastalarının en büyük sıkıntısı olan uyku düzensizliklerini tedavi eden özellikleri vardır.

Kullanımı: 1 bardak kaynar suya 1-2 çay kaşığı kurutulmuş sarı kantaron koyup 10 dakika demlenmesini bekleyin ve sonra için. 4 ile 6 hafta boyunca günde 1 veya 2 bardak bu çaydan içilirse son derece etkili olur.

Not: Eğer hamile iseniz sarı kantaron kullanmayın ve kullanırken şiddetli güneş ışınına maruz kalmayın. Çünkü bu bitki cildi güneşe karşı hassaslaştırmaktadır.

YUMURTAYI MAYDANOZLA YİYİN

Yumurtada bulunan kolin maddesinin zekanın gelişmesi, hafıza ve öğrenme açısından önemli olduğunu, bu açıdan çocukların yumurta tüketmesinin gerekliliğini anlatan Dr. Ender Saraç, yumurtanın çok iyi bir demir kaynağı olduğuna da işaret ediyor.

Dr. Saraç, "Yumurtadaki demirden yararlanmak için, yanında C vitamini açısından zengin sivri biber, maydanoz, domates gibi narenciye ürünlerinin tüketilmesi yararlı olur" uyarısında da bulunuyor.

Yumurtada bulunan lesitin, kolesterolün kalp damarlarına yapışmasını engellediğini belirten Saraç, haftada en az 3-4 kez yumurta yenmesini öneriyor. Aklınızda bulunsun!

KESTANENİN FAYDALARINI BİLİYOR MUSUNUZ?

İçerdiği vitamin ve mineraller ile kestane, kış mevsiminin olumsuz şartlarına, fiziksel ve zihinsel yorgunluklara karşı paha biçilmez bir sağlık kaynağı.

Potasyum, fosfor, magnezyum, klor, kalsiyum, demir, sodyum mineralleri ile C, B1, B2, PP vitaminlerini içeren ve şeker, protein, yağ açısından zengin olan kestane, 100 gramında 200 kalori bulunuyor. Nişasta, mineral tuz, özellikle potasyum ve diğer besinsel değerleriyle kestane, kış mevsiminin olumsuz şartlarına, fiziksel ve zihinsel yorgunluklara karşı paha biçilmez bir sağlık kaynağı. Kalp ve kas sistemini uyarıp organizmanın su dengesini düzenleyen kestane, kasları güçlendiriyor, kan dolaşımını hızlandırıp varis ve basurların gelişimini önüyor. Kestane, en çok potasyum düşüklüğünden yakınanlara öneriliyor, çünkü 100 gramında tam 500 mg potasyum bulunuyor. Ancak uzmanlar, damar sertliği ve şeker hastalığından yakınanların, kestaneyi ölçülü miktarda yemeleri gerektiğini vurguluyor.

Çocuk, genç ve yaşlılar için çok değerli bir enerji kaynağı olan, antik çağlardan beri "aşk iksiri" olarak bilinen kestane yaşamı uzattığı dahi öne sürülüyor. İnsanoğlunun bala batırarak tatlıya dönüştürüp yediği ilk meyvelerden biri olan kestane, antik çağda kutsal sayıldığı için saraylarda verilen büyük şölenlerin değişmez lezzeti olduğu biliniyor. Kestane ile ilgili efsaneler de dünden bugüne dilden dile anlatılıyor. Rivayete göre Güney Avrupa'nın bir köyünde 4 bin yıllık dev bir kestane ağacı bulunuyor. Ağaç, 50 metre çapındaki gövdesi ve dev yapraklarıyla neredeyse tüm köyü kaplıyor. Yapraklarının adalet dağıttığına inanılan ağaç için, "200 kişilik şövalye ordusu" deniliyor.

Kestaneyi nasıl tüketebileceğinize dair öneriler ise şöyle sıralanıyor:

Kestaneleri pişirmeden önce, keskin bir bıçağın ucuyla üst taraflarına derince birer çizik atın. Mümkünse kısa saplı bir bıçak kullanın; zira bu, işinizi kolaylaştıracaktır. Daha sonra kestaneleri yıkayıp, kurulayın. Grilde veya sadece üst ızgarası yanan bir fırında pişirin. Sobanın üzerinde ya da mangalda da pişirebilirsiniz. Ayrıca, gazlı ocak üzerinde teflon tavada kestane kebabı yapmanız da mümkün. Kestane kebabı özellikle kış gecelerinin vazgeçilmez keyiflerinden biri.

KESTANE ŞEKERİNİ EVDE DE YAPABİLİRSİNİZ

Kestane haşlanır ya da közde pişirilerek yenir. Et ve sebze yemeklerine, tatlılara eklemekten önce, kestanelerin kabuklarını çizin ve bir kaba koyup üzerlerini örtecek kadar su ilave edin. Daha sonra haşlayıp süzün ve kabuklarını soyun, yemeğin pişmesine 15 dakika kala ilave edin. Kestane en çok hindi ve kuzu etine yakışır. Kış sebzelerinden kereviz, patates ve havuçla uyum sağlar. Tatlı olarak, muz ve elma gibi meyvelerin yanı sıra çikolata sosu ile de servis yapabilirsiniz. Kestaneyi püre haline getirdikten sonra şekerle karıştırıp, dilediğiniz meyve ya da çikolata sosu ile zenginleştirerek sofranıza getirebilirsiniz. Haşlanmış kestane ile kek ve pastalar hazırlayabilirsiniz. Balla karıştırılmış kestane püresi ise özellikle iştahsız çocuklara önerilir. Hemen her yaşta insanın severek yediği kestane şekerinin pratik tarifi ise şöyle:

Malzemeler:

500 gr. iri kestane

2.5 su bardağı toz şeker

2.5 su bardağı su

1 tatlı kaşığı vanilya

Hazırlanışı:

Kestanelerin dış kabuklarını bir bıçak yardımıyla keserek soyun. Soyulmuş kestaneleri su dolu tencereye alıp, ince kabukları yumuşayınca kadar kısık ateşte bekletin. Daha sonra sudan çıkaracağınız kestaneler ılınca, ince kabuklarını da soyun. Bu arada toz şekeri başka bir tencereye alıp, üzerine su ilave edin. Orta ateşte şeker eriyinceye kadar kaynatıp, kestaneleri ilave edin.

Kısık ateşte yaklaşık 2 saat pişirin. Tencereyi ateşten alıp, 1 gün kadar bekletin. Ertesi gün, tencereyi tekrar kısık ateşe alıp 10 dakika kadar tutun ve üzerine vanilya serpin. Kestaneleri şerbetten çıkarıp, küçük kağıt kalıplara yerleştirin. Soğuduktan sonra servis yapın.

BAL VE TARÇIN

Bal ve tarçın karışımının birçok hastalığa iyi geldiği saptanmıştır.

Eski Yunan tıbbında olduğu kadar Ayurvedik tıpta da bal, asırlarca hayati ilaç olarak kullanılmıştır.

Bugünün bilim adamları birçok hastalıkların tedavisinde balı çok etkili bir ilaç olarak kabul etmişlerdir.

Bal her türlü hastalıkta herhangi bir yan etkiye sebep olmaksızın kullanılabilir.

Bugünün tıp ilmi, balın tatlı olmasına karşın doğru dozlarda alındığında şeker hastaları için tehlikeli olmadığını kabul etmektedir.

Kanada 'da yayımlanan ünlü Weekly World News dergisinin 17 Ocak 1995 tarihli sayısında batılı araştırmacılar tarafından bal ve tarçınla tedavi edilen hastalıkların listesini yayınlamıştır

Bir kısım balı 2 kısım ılık su içerisine koyup üzerine bir çay kaşığı toz tarçın ilave ederek bir krem elde edilir. Bununla vücudun ağrıyan yerlerine masaj yapılır. 1-2 dakika içerisinde ağrının azaldığını göreceksiniz.

Artritli hastalar, bir bardak sıcak su içerisinde 2 kaşık bal ve bir çay kaşığı toz tarçını eritip sabah, akşam alabilirler. Eğer düzenli olarak alırlarsa Kronik Artriti olan hastalar bile tedavi olabilirler.

Kopenhag Üniversitesinde yapılan bir araştırmada; kahvaltıdan önce bir yemek kaşığı bal ve ½ çay kaşığı toz tarçını alan 200 hastadan 73 ü bir hafta içerisinde şifa bulmuşlar, geri kalan yürüyemeyen ve hareket edemeyen hastalar da bir ay içerisinde şifa bulmuşlardır

Her gün kullanılan bal ve tarçın bağışıklık sistemini kuvvetlendirir ve vücudu bakteri ve virüs saldırılarına karşı korur.

Araştırmacılara göre bal, birçok vitamin ve büyük miktarda demir içermektedir.

Balın düzenli kullanılması, Akyuvarlar içerisindeki, bakteriler ve virüslerle savaşan, korpuskülleri de kuvvetlendirir.

Bir kaşık toz tarçın ve 5 tatlı kaşığı bal karışımı ağrıyan dişe tatbik edilir.

Ağrı kesilene kadar günde üç defa tatbik edilir.

Toz tarçın 2 kaşık bal üzerine serpilip yemekten önce alındığında asit oluşumunu ve hazımsızlığı önler

İspanya da yapılan bir araştırmada bal içerisindeki bir maddenin grip mikroplarını öldürdüğü ve hastaları gripten koruduğu saptanmıştır.

İki kaşık toz tarçın, bir tatlı kaşığı bal, ılık su içerisinde eritilip içilir.

İdrar kesesindeki mikroorganizmalar üzerinde etkilidir

Japonya ve Avustralya'da yapılan bir araştırmada, mide ve kemik kanserleri üzerinde başarılı olunmuştur.

Bu tür kanserlere yakalanan hastalar günde bir kaşık bal ve bir kaşık tarçını bir ay süreyle günde üç defa almalıdırlar.

Bal ve tarçınla bir karışım yap ve bunu her sabah kahvaltıda reçel veya marmelat yerine ekme üzerine sür.

Bu uygulama arterlerdeki kolesteroleri eriterek hastaları kalp krizinden korur.

Bu uygulama ile, daha önce kalp krizi geçirmiş kişiler, ikinci krizden kilometrelerce uzakta olacaklardır.

Bu uygulamayı düzenli olarak yapan kişilerde solunum güçlüğü ortadan kalkacak ve kalp atışları kuvvetlenecektir.

Eski Yunan ve Ayurvedikler balı, yıllardır, erkeklerin spermalarını kuvvetlendirmek için kullanmışlardır.

Eğer kudretsiz bir erkek düzenli olarak uyumadan önce 2 kaşık bal yerse problemleri çözülecektir.

Çin, Japon ve Uzakdoğu ülkelerinde, gebe kalamayan ve uterusunu kuvvetlendirmek isteyen kadınlar asırlardır toz tarçın kullanmaktadırlar

Gebe kalamayan kadınlar bir tutam toz tarçın ve yarım tatlı kaşığı balı gün boyunca bir sakız üzerine koyup çiğnediklerinde tükürükle karışarak yavaş yavaş emilerek etkili olmaktadır.

Amerika Maryland'da evli bir çiftin 14 yıldır çocuğu olmamış ve ümitlerini de kaybetmişlerdir. Bu uygulamalar kendilerine anlatılmış ve yukarıda belirtilen kürün uygulamasına başlandıktan birkaç ay sonra ikiz çocuklarının olacağı tespit edilmiştir.

İki kaşık bal, üç tatlı kaşığı toz tarçın, 450 gr. demlenmiş çay içerisinde eritilerek içildiğinde kan kolesterol seviyesi 2 saat içerisinde % 10 düşecektir.

Artrit hastalarına tavsiye edilen kür de günde 3 defa kolesterol hastaları için uygulanabilir.

Adı geçen dergideki bilgilere göre günlük gıda ile alınan bal bile kolesterolün düşmesine yardımcı olabilir.

Bal ve tarçın kürlerinin, mide ağrıları için olduğu kadar mide ülserleri için de yararlı olduğu saptanmıştır.

GAZ: Hindistan ve Japonya 'da yapılan araştırmalar bal ve tarçının midedeki gazı giderdiğini göstermiştir.

Saçı dökülenlerle tepesi açılanlar sıcak zeytinyağı içerisine bir kaşık bal, bir tatlı kaşığı toz tarçın ilavesiyle elde edilen krem banyodan önce başa sürülür ve yaklaşık 15 dakika bekledikten sonra yıkanır.

5 dakikalık bir uygulama dahi etkili olabilir.

3 kısım bal, 1 kısım tarçın ile bir krem yapılır. Bu krem uykudan önce sivilceler üzerine sürülür. Sabahleyin ılık su ile yıkanır.

Eğer 2 hafta süreyle her gün uygulanırsa sivilceleri kökünden çıkarır.

Egzama, mantar ve diğer deri enfeksiyonlarında eşit miktardaki bal ve tarçın karışımı uygulanır.

Bir kaşık ılıtılmış bal, 1/4 tatlı kaşığı toz tarçın günde üç defa yenir.

Bu uygulama birçok kronik öksürük, soğuk algınlığı ve sinüslerin temizlenmesi için de geçerlidir.

Bal ve tarçınla hazırlanan çay, düzenli alındığında yaşlılık harabiyetini önler.

4 kaşık bal, 1 kaşık toz tarçın, 3 bardak su içerisinde kaynatılarak bir içecek hazırlanır. Günde 3-4 defa ¼ bardak miktarında içilir. Deriyi diri, taze ve yumuşak tutar, yıpranmasını durdurur.

Araştırmayı yapan Dr. MİLTON, bir bardak su içerisinde ½ kaşık bal ve biraz toz tarçının her gün kuşluk vakti ve vücut direncinin düşmeye başladığı takriben saat 15.00 te alındığında bir hafta içerisinde canlılığın arttığını tespit etmiştir.

Bir bardak su içerisine eşit miktarda bal ve tarçın konup kaynatılır. Her gün kahvaltıdan yarım saat önce aç karnına ve yatmadan önce içilir.

Düzenli uygulanırsa kilo verilir.

Ayrıca bu karışım düzenli olarak içildiğinde, yüksek kalorili diyet alınsa bile, vücutta yağın birikmesine engel olur.