Sağlığın Teorisi

"İnsan vücudu mikrokozmoz kümeler bütünü ve mükemmel bir kesintisiz kimya tesisi"

ERTUĞRUL YILMAZ

Tilki Kitap


tilki
Kitap
yayınevi

Sağlığın Saklı Teorisi

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: Esra Nur Yıldırım
Son Okuma: Hülya N. Yılmaz
Sayfa Tasarım: Senem Yıldırım
Kapak Tasarım: Senem Yıldırım

1.Basım, İstanbul, Ekim 2025
ISBN: 978-625-5779-15-1
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

SAĞLIĞIN SAKLI TEORİSİ

Ertuğrul Yılmaz

Bu yayın, “Koleksiyon” olarak Telif Hakkı Kanunu kapsamında korunmaktadır. Tüm sunumların tüm hakları ilgili yazara ve veya sanatçıya mahsustur. Bu yayından hiçbir bölüm “Malzeme Sahibi” veya temsilcisinin önceden YAZILI İZNİ olmadan çoğaltılamaz, herhangi bir şekilde aktarılamaz. Böyle bir ihlal, Uluslararası ve T.C. Telif Hakkı Kanunu uyarınca Sahibin Yaratıcı ve Fikri Mülkiyetine ihlale girer.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz 9

Editörden Birkaç Söz 17

Vakalar ve Analizler 21

Sağlıkta Mevcut Durum 37

İnsan Vücudu, Mikrokozmoz Kümeler Bütünü 48

"pH" Nedir, Tarihçesi ve Önemi 51

Kan "pH" Değeri ve Önemi 54

Beden Sıvısı (Plazma), "pH" Değeri ve Önemi 59

Sağlıkta Kök Neden ve Önleyici Bakım 63

Kan Dolaşımı ve Lenf Plazma Dolaşım Sistemi 70

Beslenmenin En Çok İhmal Edilen Yanı: Kaliteli Su İçmek 77

Hücre ve Metabolizma Hipokrat'tan Bugüne Sağaltım Âlimleri
ve Sağlığın İlahi Dengesi 87

Hunza Bölgesinin Uzun Ömürlü İnsanları ve Kanser 95

Bir Doğa Mucizesi: İyonizasyon 100

Bizzat Yaşanan Sağaltım Deneyimleri: Acı Su ve Prostat 106

Karbonata Devam Ama Ya Sonrası? Alkalosis 111

Vegan Beslenme ve Alkalosis 115

Timüs Bezleri, Bedendeki Mineral Barajı (Thymus-Uykuluk) 119

Bedenin Dezenfektanları: Tuz (NaCl) ve Karbonat (NaHCO3) 126
Lenf Plazması pH'ı ve İnsan Ömrü 130
Sole, Karbonat, Limon ve Sirke 133
Sekiz Saat Uyku 140
Yüksek Tansiyon, Kalp ve Damar Hastalıkları 143
Fibromiyalji 147
Yaşlılık 151
Hamilelik ve Doğum 155
Bebek Sağlığı 158
Paketli Sözde Gıdalar, Çocuk Sağlığı ve Kanser 160
Sporcu Beslenmesi 168
Kendi Kendinin Hekimi Olabilmek 172
Batı Tıbbının Bilimselliği 174
Sağlık 4.0 182
Bir Kurut Öyküsü 187
Son Söz 194
Ertuğrul Yılmaz 215
Hülya N. Yılmaz 216
Kaynakça 219

Zamansız kaybettiğim tüm yakınlarıma,
sevgili annem Şerife Yılmaz'a,
sevgili babam İdris Yılmaz'a ithafen
ve pırlantalarım, Aslı Özge Yılmaz Yaşargil'e, Emir Yılmaz'a,
İpek Yılmaz'a ve İdil Yılmaz'a sağlıklı ve uzun ömürler
dileklerimle . . .

Ön Söz

Bir acı su içti ve hayatı değişti.

Bu cümle her şeyin özeti aslında. Beslenmenin, özellikle de içilen suların ve diğer sıvıların niteliğinin sağlıkta ne kadar önemli olduğunu bizzat yaşayarak öğrendi ve bunu yazarak paylaşmanın kıymetli olabileceğini düşündü yazar. Değerli hekim arkadaşlarının ve hekim yakınlarının engin anlayışına sığındı, 60'lı yaşlarında kendi sağlık çilesini, heybede kurut misali, azık yaptı. Derdiyle yollara düştü ve naçizane bu kitap çıktı ortaya.

Sağlık ve insan hayatı kutsaldır. Sırf bu nedenle sağlık üzerinde kafa yormaya, okumaya, emek sarf etmeye değer. Günümüz insanının elinin altındaki geniş bilgi olanaklarını (İnternet, sosyal medya, hızlanan iletişim ve bilgiye ulaşım kolaylıkları) kullanarak dilediği bir konuda bilgi edinmesi artık çok kolay. Hele konu sağlık ise ulaşılabilecek bilgi uçsuz bucaksız olabilmektedir. İnternette sağlıkla ilgili kitaplar bir yana, en son bilimsel araştırma sonuçlarını, çok başarılı bilimsel makalelere bazen ücretsiz, bazen de ücretini ödeyerek ulaşabilirsiniz. Bunun yanında hiçbir bilimsel değeri olmayan bir sürü video ve paylaşım da bilgi kirliliği yaratacak düzeyde internette mevcuttur. Bu bakımdan neye önem verilecek, ne yanlış, ne doğru, dikkatli olunmalıdır.

Tıp alanındaki bütün bilimsel buluş ve ilerlemelere karşın, insan vücudunun kozmik kümeler bütünü olması gerçeğinden hareketle çözülememiş nice sırlarının olduğu da aşikârdır. Öte yandan, sağlıkta önemli bir imkân insanın kendisindedir. Bedeniniz size aittir ve aslında gözlemleyebiliyorsanız birçok sırrını size açar. Bedeninizin size açtığı sırlarını fark edebilmek ve ona göre yemek, içmek ve hareket etmek, emek ve irade gerektirir. Eskilerin deyimi ile "nefsine hâkim olabilme" tam da budur. Doğuştan bir hastalığınız ya da zafiyetiniz yok ise, sağlıklı olabilmek için nefsine hükmedebilmek bir ön şart gibidir. Çektiğiniz ağrılar, uykusuzluklar, hâlsizlikler ya da tam tersi en enerjik hâlleriniz, çok iyi uyuduğunuz geceler, yediğiniz içtiğiniz şeyler ve bunları takip eden günlerde kendinize etkilerini gözlemleyebilirsiniz. Yani aslında elinizin altında mükemmel bir laboratuvar ve mükemmel olduğu kadar da karmaşık bir deney makinesi bulunmaktadır. Bunu istediğiniz gibi kullanmak ve gözlemlemek sizin elinizdedir. Tabii abartmadan ve yaşamın kutsallığını unutmadan.

İşte bu kitapta bir sağaltım, özellikle de 60'lı yaşlarından sonra sağlığına, hatta bunun da ötesinde 30'lu yaşların sağlık ve dinamizmine yeniden kavuşma hikâyesi ve bu hikâye ile edinilmiş bilgi ve tecrübeleri okuyacaksınız. Bu kitap aynı zamanda olabildiğince akılcı bir mühendislik yaklaşımıyla sağlığın, kasıtlı ya da değil, saklı kalmış teorisini anlamaya dönük bir çalışmadır.

Sağlıkla ilgili yayımlanmış kitaplara bakacak olursanız genellikle beslenme unsurları, diyet, takviye gıda, vitamin tavsiyeleri, hareketlilik ve sportif aktivite önerileri, ilaçlarla ilgili tavsiyeler, fitoterapi, yani bitkilerle yapılan ilaç türü kürler gibi konular anlatılır. Konunun fizyolojik tarafları olduğu kadar, meditasyon gibi manevi taraflarını ele alan sağlık kitapları da bulmak mümkündür. Yani "Nasıl sağlıklı oluruz?" sorusunun yanıtları, değişik bakış açıları

ve önerilerle anlatılmaya çalışılmıştır. Ama hiçbirisinde sağlığın teorisine dönük bir inceleme yoktur. Çünkü işin teorisini konuşmak ortalama okuyucu için sıkıcı ve fazla detaylıdır. Bu nedenle işin teorisi, modern tıbbın bilinçli tercihi sonucu insan bedenini kompartımanlara ayırmak suretiyle, sadece tıp uzmanlarına bırakılmıştır. Tıp uzmanları da bunu, yazdıkları tıbbi makale ve kitaplarla camia içerisinde, bilimsel tıp dergilerinde paylaşırlar.

İşe bütünsel değil kompartıman ölçeğinde yaklaşıldığı için de hiçbir zaman hastalıklar azalmaz ve bitmez. Örneğin, göğüs hastalıkları uzmanı zatürreyi tedavi ederken verdiği keskin antibiyotiklerin, böbrekleri zaten zayıf olan bir hastada diyalize kadar gidecek bir hasara sebep olacağını tahmin etse bile buna hiç aldırmaz. Çünkü ondan beklenen zatürreyi sonlandırmaktır. Sonuçta zatürre geçer gibi olurken bakmışsınız, hasta böbreğini kaybetme noktasına gelmiştir. Kişi bu kez Nefroloji doktorunun hastasıdır artık. Kimse göğüs hastalıkları uzmanına o keskin antibiyotikleri ve dozajını sormaz, sorgulamaz. Sorgulanmayınca da doktor olayın farkında değildir ve bu nedenle de hem bilgilenmesi eksiktir hem de maalesef vicdanen rahattır. Oysa olan hastaya olmuştur bile. Bu tamamen, mevcut sistem gereği, konuya kompartımansal yaklaşılmasının sonucudur.

İlaveten, insan bedeninin o muhteşem kendini iyileştirme, onarma yeteneği ilaçların araştırma ve geliştirme sürecinde bütünüyle yok sayılınca, hastalıklar bir iken beş olur. Bunun sonucunda ilaç pazarı büyür de büyür. Bu da söylendiği gibi tıp fakültelerinin müfredatını açıktan yönlendirmekte oldukları artık sır olmayan ve hatta kanıksanmış olan büyük ilaç şirketlerinin zaten ana hedefidir.

Oysa bu kitapta bir mühendis gözüyle, Hipokrat, Bergamalı Galen ve İbn-i Sina'dan günümüze sağlıkla ilgili yaklaşımlar

incelenmiş, son 150-200 yıldır sadece tıp kitaplarında ve bilimsel makalelerde yer alan ve kamuoyu ile pek paylaşılmayan kimi önemli tıbbi detaylar sağlığın teorisi çerçevesinde yeniden çalışılmıştır. Devamında, içilen acı suyun doğallığından yola çıkarak ilaçsız ve tamamen doğal yöntemlerle sağlığını yeniden kazanmış birinin, işin pratiği ile teorisini harmanladığı bir çalışması olarak okuyucuların görüşüne sunulmuştur. Bu kitap alışılmış bir sağlık kitabı olmadığı gibi aynı zamanda sorgulamak suretiyle bilimselliği önceleyen, özgün bir mühendislik çalışmasıdır.

Biraz daha açmaya çalışırsak; bu kitapta yazılanlar, sağlık konusunda bilinen ancak gölgede kalmış bazı bilimsel verileri tekrar ele alarak toplum ve insan sağlığı açısından önemli olan gerçekleri mühendislik yorumuyla kamuoyu ve özellikle de hekimlerin gündemine taşımayı amaçlamaktadır. Bu nedenle de çerçevenin dışından gelen bu çalışmayı özellikle hekimlerin okumasında büyük yarar olabilir.

Yazarın bir tıp derecesi yoktur ve yazılanlar sağlık tavsiyesi niteliği de taşımaz. Hukuken, toplum sağlığından tabii ki resmî tıp çevreleri mesuldür ve onlara danışılmadan ve sorulmadan bir uygulama, ilaç kullanımı, beslenme değişikliği vs. yapılmamalıdır.

Öte yandan bugün tıp çevrelerinin kendi aralarında ciddi zıtlaşma ve tartışmaların olduğu da bir gerçektir. Öyle ki bu tartışmalar, tıpta müesses nizama aykırı söylemleri olan çok değerli tıp uzmanlarının, meslek odalarından ve meslekten men davalarına kadar gidebilmiştir. Demek ki aslında bugünkü tıbbın müesses nizamında yanlış olan ya da eleştiriye muhatap birtakım hususlar vardır. Bir kısım uzmanlar ilaç kullanımı ve tıp fakültelerinin müfredatlarının ilaç kartelleri tarafından yönlendirildiği konusunda ciddi eleştirel bir tutum içerisinde iken, geniş bir tıp

uzman grubu da, resmî odalar ve meslek birlikleri dâhil olmak üzere, müesses nizamı savunmaktadırlar.

Bu kitapta kaleme alınan görüşler ve savlar ise, genellikle müesses nizama eleştirel yaklaşanlara yakın olmakla birlikte, yukarıda da belirtildiği gibi konuya akılcı bir mühendislik yaklaşımı ile yeni bir bakış açısı getiriyor olmasından dolayı da oldukça farklıdır.

Müesses nizama muhalefet eden değerli tıp uzmanlarından (Prof. Ahmet Aydın, Prof. Canan E. Karatay, Prof. Ahmet R. Küçükusta, Dr. Yavuz Dizdar, Dr. Ümit Aktaş gibi) çok şey öğrendiğimiz bir gerçektir. Onlar yürürlükte tutulmaya çalışılan kandırmacayı, geniş halk kitlelerine kitapları ve sosyal medyadaki yayınları ile duyuranlar, uyaranlardır ve saygıyı hak etmektedirler.

Yoga öğretisinin de altını çizdiği gibi; akıl, ruh ve beden birliğini sağlayabildiği sürece insan her yaşta sağlıklı olabilir. Bunun yaş ile, genetik özellikler ile, bulunulan coğrafya ile kısmen ilgisi olmakla beraber bilinçli bir yaşam tarzıyla herkesin her yerde, her yaşta sağlıklı olabileceğine inanmak gerekir.

Yaşam mücadelesinde iyi zamanlar da kötü zamanlar da yaşamın doğal akışında hep vardır, ama tümünde insan her ne ararsa önce kendinde aramalıdır. Yani, önce kendini bilmelidir. Büyük tasavvufçu ve halk ozanı Yunus Emre'nin dediği gibi:

İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin
Ya nice okumaktır.

Ünlü tasavvufçu âlim Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin aşağıdaki sözleri de insanın kendisini bilmesinin önemi açısından ne kadar anlamlıdır:

> *"Etrafına baktığında her yer karanlıksa, bir kere daha bak; belki de ışık sensindir."*

Bu kitapta yazılanlar da ozanların, tasavvuf âlimlerinin bilgece öğütledikleri gibi dert çekenlerin, ıstırap ve dertlerinin dermanlarını önce kendilerinde ve doğada aramaları gerektiğini işaret etmektedir.

Bu bilge dize ve sözleri insan sağlığı yönünden ele alırsak herkesin kendi hekiminin kendisi olması gerektiğini destekler nitelikte olduklarını görebiliriz. Kendi kendinin hekimi olmak, bu kitabın anlamaya ve anlatmaya çalıştığı sağlık teorisinden destek alarak vücuda gelmiş olan ana tavsiyesidir aynı zamanda.

Böyle bir girişim toplumca başarılırsa ideal sağlık ortamı elde edilmiş olur ve toplumsal mutluluk doruğa çıkar. Aksi durumda sağlık yok ise mutluluk da yoktur. Ekonomik durgunluk dönemlerinde bile sürekli büyümesini sürdürmüş, büyüklüğü trilyon dolarları geçmiş ve âdeta para basan ilaç endüstrisine rağmen kanserin, diyabetin, kalp damar hastalıklarının, vertigonun, gözde sarı noktanın, Demans'ın, Parkinson'un, sürekli artarak ayyuka çıktığı, içinde yaşamakta olduğumuz sağlıksız ve mutsuz dönem gibi. Ve şu basit soruyu sormak hakkımızdır sanırız:

Sahi, bunca ilaca ve teknik gelişmeye rağmen hastalıklar neden azalmamakta da aksine çeşitlenerek, hâlâ hızla artmaya devam etmektedir?

Bunun yanında daha sağlıklı yaşamak ve sağlıklı bir toplum yaratabilmek için de bilinenleri paylaşmanın önemi yadsınamaz. Bu çalışma, sağlıklı bir topluma ulaşmak için okyanusta bir damla misali küçük bir katkıda bulunabilirse amacına ulaşmış olacaktır.

Ertuğrul Yılmaz

Editörden Birkaç Söz

Bu bölümde öncelikle vurgulamak istediğim nokta, Ertuğrul Yılmaz'ın *Sağlığın Saklı Teorisi* kitabı sayesinde 40 küsür yılı kapsayan editörlük kariyerimde ilklerden birini yaşadığım gerçeğidir. Yazı kalitesinin üstünlüğü karşısında bir editörün hep peşinde olduğu, fakat nadiren eline geçen büyük bir hayale sahip olduğumu belirtmek isterim: Gerek içeriği gerek yazı sanatı ile pürüzsüz bir bilgi derleme ve sunum yöntemi ile karşılaşmak. Ve bu sayede bir yazım eserini yalnızca yakından okumak sorumluluğunu taşımak.

Yukarıdaki sözlerimden anlaşılacağı gibi, elinizdeki bu kitabın üzerinde benden kaynaklanan değişiklikler sadece ufak tefek yüzeysel noktalarla kısıtlıdır. Özetlemek gerekirse, yer yer bazı imla ve noktalama unsurları tekrar elden geçirilmiştir. Elimiz bilgisayarımızın klavyesi üzerindeyken parmaklarımızın nasıl kendi başlarına buyruk olduklarını göz önünde bulundurursak, o ufak tefek unsurun bu kitabın bütünlüğünde ne kadar önemsiz kaldıkları alenen ortadadır.

Yazar şu anda elinizde tuttuğunuz geniş kapsamlı kitabının "Ön Söz" bölümünde, uzman doktorumuzun (ya da doktorlarımızın) bilimsel tarihe ve somut bulgulara dayanan önerilerini

hassasiyetle göz önünde tutmakla beraber, sağlığımızın kontrolünü öncelikle kendi elimizin altında bulundurmanın kritik önemini vurgulamaktadır. Kendisinin de belirttiği gibi, tıp alanında bir derecesi yoktur Yılmaz'ın. Fakat yazarın tıp biliminde yer etmiş ve belgelenmiş verileri titizlikle değerlendirerek ortaya çıkardığı *Sağlığın Saklı Teorisi* bilimsel değeri açısından mütevazılığa kesinlikle yer bırakmayan, üstelik sürekli kullanabileceğimiz bir hediyedir biz okuyuculara.

Bu arada, bizzat yaşanılmış bir hasta vakasının bu kitabın hazırlanma sürecinde titizlikle incelenmiş ve de yalnızca uzmanların değil bizlerin de anlayacağı bir yöntemle ve dilde kayda geçirilmiş olması, kanımca, fazlasıyla büyük bir önem taşımaktadır. Editörlük kariyerimdeki deneyimlerime dayanarak bir gerçeğe dikkat çekmek isterim: Okuyucuyu kaybetmek denilen bir terim vardır bu meslek alanında. Kendi sunumuna öylesine bir ağırlık verir ki bazı yazarlar (şairler dâhil), okuyucularıyla yazdıkları arasında ne bir doğal akıcılık ne de gerektiği gibi içtenlikli bir iletişim sağlar; özetle, okuyucusunu sunumunun henüz başında iken tamamen kaybeder.

Ertuğrul Yılmaz ise yakından okuduğum bu eserinde en son sözcüğü de dâhil olmak üzere, okuyucusunun elinden tutmaktadır. Her kritik düşüncesini, her bilimsel gözlemini ve de her şahsi deneyimini okuyucusuyla ortak bir dil üzerinden ve de aslında oldukça kompleks olan içeriği yabancılaştırmadan ustalıkla paylaşmaktadır. Gerçek böyle olunca da bilimsel alandaki gözlemciliğini sadece tıbbın kapsadığı alanda değil, toplumumuzun genelinde okunur bir denkleme dönüştürmüştür Yılmaz. Böylelikle de okuyucusuna sunduğu komplike bilgiler denklemini, her okuyucunun bizzat kendisinin kolaylıkla hâkim olabileceği bir kapsamda nesiller boyunca kalıcı bir veriler silsilesi hâlinde sergilemektedir.

Yazarı yalnızca bu kitabında bizlere adım adım izlettiği gibi bilime karşı gösterdiği duyarlılık ya da bilimsel verilerle dayanışmalı usta gözlemciliği nedeniyle kutlamıyorum. Ertuğrul Yılmaz'ı, okuyucusunu bir an bile kaybetmeden nesilden nesile devredilecek geniş kapsamlı, güvenilir bir referans değerinde bir eser sunduğu için içtenlikle tebrik ediyorum. Ayrıca, bana da yakından okuma şansını verdiği *Sağlığın Saklı Teorisi* üzerinden kendisine teşekkür ediyorum.

hülya n. yılmaz

Inner Child Press Editörlük Bölüm Başkanı

Doktora, İnsani Bilimler (The University of Michigan)

Emekli Profesör (The Pennsylvania State University)

Yazar

Çevirmen

Vakalar ve Analizler

Yıl 1978, Mayıs ayı. Ankara'da ODTÜ'de Makine Mühendisliği 3. sınıf öğrencisi ve aynı zamanda bisiklet takımında sporcuydu genç adam. Mühendisliğin ağır ders programından vakit ayırabildikleri ölçüde haftada 3-4 gün bisiklet antrenmanlarına çıkıyorlardı. Ya güneyde Konya'ya da batıda Eskişehir yoluna grup olarak çıkıyor ve 60 km'den az olmamak üzere günlük antrenmanlar yapıyorlardı takım olarak. Bir pazar günü, o zamanki üniversite takımı standartlarına göre 90 kilometrelik sıkı bir antrenman yapmış ve kaldıkları okul yurtlarına dönmüşlerdi. Yorgunlardı ve kurtlar gibi acıkmıştı genç bedenler. Sporcular için ayrı bir yemek çıkmıyordu okulda. Öğrenci olarak diğerleri ne yiyorsa okulun yemekhanesinde onlar da aynısını yerdi. Saat 17.00'de servis edilmeye başlanan akşam yemeğine daha 2 saat vardı ve açlıktan bacakları tutmuyordu genç adamın.

Öğrenci yurtlarında kalanların bileceği gibi, dolaplarda her zaman ufak tefek yiyecek bir şeyler bulundurulur. Onun dolabında da sevgili babasının Sivas'tan yeni gönderdiği bir kavanoz (yaklaşık 850 gram) bal ve tereyağı karışımı takviye yiyecek olarak bekliyordu. Aklına gelince gözleri parladı âdeta, durur mu? Kaşık kaşık, odada bulduğu bir kuru ekmek parçasını katık

ederek yemeye başladı lezzetli karışımı. Hakiki, Hafik çiçek balı ve tereyağı karışımı lezzetli aroması ve tadı ile boğazını hafiften yakmaya başladığında kavanozun yarısına gelmişti. Şaka değil, 450 grama yakın bal ve tereyağ karışımı bitmişti. Tahminen 300 g bal, 150 g da tereyağını mideye indirmiş ve kendine gelmişti. İş artık mide ve karaciğere kalmıştı ağırlıklı olarak, ama kimin umurunda? 2 saat sonra arkadaşlarıyla akşam yemeğine gidip orada ezogelin çorbası, tas kebabı ve pirinç pilavlı akşam menüsüne ilaveten, yemeğinin tamamını yemeyen sevgili arkadaşı Bülent'in pilavının yarısını da halledince kendine gelmişti.

Ertesi gün dersler var. İyi bir uyku çekmişti, ama sabah uyanmak ne mümkün? Çok tuhaf bir hisle uyanmaya çalışıyordu ama kafası, yüzü, elleri, dudakları kaşınıyor, yüzünde tuhaf bir yanma ve gerginlik hissederken gözlerini açamıyordu.

Ranzalı yataklarda 4 kişi bir odada kalıyorlardı. Ranzada alt yataktaydı genç adam. Doğruldu, yatağa oturdu ve yüzünü, kafasını ovuşturmaya, kaşımaya başlamıştı ki oda arkadaşları hep bir ağızdan bağırdılar: "Ne oldu sana böyle?" diye. Hemen dolaptaki aynaya koştu, baktı, yüzü tanınmaz hâldeydi. İki gözü şişmiş ve kapanmış, dudakları kocaman birer köfte gibi dışarı pörtlemişti, öcü gibi olmuştu. Ensesi, kafası ve göğsü kızarmış ve kaşınıyordu.

Okul revirine koştular bir arkadaşı ile birlikte. Revir açıktı ama doktor yoktu o gün. Hemşire 2 tane antihistamin tipi alerji hapı verdi. "Birini hemen yut, diğerini de öğlen yemekten sonra." dedi ve yurda döndüler tekrar. Herkes okula gitti ama o odada kaldı. Derse girecek vaziyette değildi. Bu sırada gayriihtiyari bol bol su içti ve idrara çıktı ki muhtemelen en doğru olan şey bu idi. Takip eden günlerde şişler yavaş yavaş inmişti ama kaşınmaları devam ediyordu. Daha dikkatli yemeye çalışarak ve alerji

ilaçlarını içmeye devam ederek durumu idare etme gayreti içinde olmak zorunda kaldı uzun bir dönem.

Bu alerjik reaksiyon o günden sonra ta 1990'lı yılların ortalarına kadar 16-17 yıl sürdü. Tatlı yiyemiyordu. Kola türü asitli içecekler içtiğinde anında kaşınmaya ve özellikle dudak ve gözleri şişmeye başlıyordu. Yanında sürekli anti-histaminik alerji ilacı taşır olmuştu ki bu hep uykusunu getiriyordu. Doktorlar ne diyordu? 7-8 Farklı doktora gitmişti. İç hastalıkları, alerji uzmanları, dermatologlar vs. Hepsinin söylediği "Ürtiker yani tetiklenmiş bir alerjik reaksiyon" meydana gelmişti. "Alerjik bir bünyen var." diyorlardı. Bu alerji aşırı bal ve tereyağı yiyerek ortaya çıkmış ve kendini göstermişti. "Tatlı ve konserve türü yemekler yeme, kola türü asitli içecekleri içme." diyorlardı. Hâlbuki o güne kadar tek alerjik belirti yoktu bünyesinde. Fazlaca bal ve tereyağı yemiş ve bir anda alerjik olmuştu. Başka bir teşhis ve çözüm yoktu doktorlara göre.

Bugünkü bilgileriyle, o yıllarda başına gelenleri kendisi tekrar değerlendiriyor ve anlıyordu ki evet, doktorların dediği gibi karaciğerin kaldırabileceğinden daha fazla tereyağı (hayvansal protein) ve balı (karbonhidrat) bir defada yiyerek bir şeyler tetiklenmişti bedeninde. Ama esas olan değişiklik vücudun asit/baz dengesini tamamen asidik olma yönünde ani bir bozulmaya zorlamıştı. Kan pH değeri kritik eşik olan 7,30'un altını zorlamış, vücudun tüm kimyasal dengesi bozulmuş ve kandaki oksijen seviyesi kritik eşiğe inmişti. Tabii bunun yanında kandaki yüksek şekeri dengelemek için pankreas da aşırı yüklenip insülin bombardımanına başlamış ve o da dengesini yitirmişti bu şok karşısında.

Sonuç olarak tüm hücreler bedende biriken fazlaca asidin saldırısına uğramış ve bunun sonucunda kafa, yüz ve gözlerde enflamasyonlarla, şişmeler, boyun ve ensede, göğüs üstünde

❤ Yola çıkarken niyeti sadece kendi sağlık hikâyesini ailesi ve çocukları için yazmak, kayda geçirmekti.

❤ Sevdiklerini zamansız kaybetmişti. Hikâyesi onu, sıkıntıların kök nedenleri üzerinde düşünmeye, konunun teorisini araştırmaya itti ve naçizane bu kitap çıktı ortaya.

❤ Çerçevenin dışından gelen bu kitap, bir mühendislik çalışması olarak sağlık konusuna yepyeni bir bakış açısı getiriyor.

❤ Hipokrat, Bergamalı Galen ve İbn-i Sina'dan günümüze sağlıkla ilgili yaklaşımlar incelenerek, son 150-200 yıldır sadece tıp kitaplarında, bilimsel makalelerde yer alan ve kamuoyu ile pek paylaşılmayan kimi önemli tıbbî detaylar sağlığın teorisi çerçevesinde yeniden ele alınıyor.

❤ Elinizin altında, hemen yanı başınızda duran, sağlığınızın olmazsa olmazı doğal unsurları, kasıtlı ya da değil, saklı kalmış teorisi ile birlikte gün ışığına çıkartıyor. Bu nedenle, her yaştan birçok insanın sağlık sorunlarına da ışık tutuyor olabilir. Sağlıktan daha büyük bir zenginlik var mı acaba?

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN: 978-625-5779-15-1