

MEHMET ALİ BULUT

CAN BOĞAZDAN ÇIKAR

KAN GRUPLARINA GÖRE BESLENME

BURÇLAR ve HASTALIKLAR İLAVELİ



Mehmet Ali Bulut

1954'te Gaziantep'in İslahiye ilçesinin Kerküt köyünde doğdu. İlkokulu ve liseyi Gaziantep'te tamamladı. 1978 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arap ve Fars Dilleri ve Edebiyatları Bölümü'nden mezun oldu.

1979 yılında Tercüman gazetesine girdi. Tercüman Kütüphanesi'nin kurulması ve kitapların tasnifinde görev aldı. Birçok kitap ve ansiklopedinin yazılmasına ve hazırlanmasına katkıda bulundu.

Daha sonra gazetenin farklı servislerinde çalıştı; Hızır Acil servisini kurdu ve köşe yazarlığı yaptı.

1991 yılında haber koordinatörü olarak Ortadoğu gazetesine geçti. Bu gazetede beş yıl köşe yazarlığı yaptı. Yeni Sayfa ve Önce Vatan gazetelerinde günlük yazıları ve araştırmaları yayımlandı.

1993 yılında haber editörü olarak İhlas Haber Ajansı'na girdi. Daha sonra dört yıl boyunca İHA'nın haber müdürlüğünü yaptı.

1999 yılında başladığı BRT televizyonunda haber editörü ve program yapımcısı olarak çalıştı.

2001 Mayıs'ından itibaren İstanbul Büyükşehir Belediyesi Basın Danışmanlığı'nda üç yıl süre ile görev yaptı.

2007-2008 yıllarında bir buçuk sene kadar Bugün gazetesi Yurt Haberler Müdürlüğü görevini yürüttü.

2008-2017 yılları arasındaki gündeme dair yazıları haber7.com sitesinde yayımlandı.

Çeşitli dergilerde yayınlanmış çok sayıda makalesi, şiirleri bulunan Mehmet Ali Bulut, yazı hayatını şimdilerde kitap çalışmalarını ile sürdürüyor.

Evli ve bir kız babasıdır.

Eserleri

Mehmet Ali Bulut'un yayımlanan ilk eseri **Karakter Tahlilleri ve Rüyâ Tabirleri'**dir. Her ikisi de döneminde yoğun bir yayın faaliyeti bulunan Tercüman gazetesi ile birlikte hediye olarak verilmiştir. Bu eserler sonraki yıllarda güncellenerek yeniden basılmıştır. Aynı yıllarda **Dört Halifenin Hayatı ve Ansiklopedik İslam Sözlüğü** (cep kitabı boyutunda) adlı çalışmaları da Bulvar gazetesinin hediyesi olarak hazırlanıp dağıtılmıştır.

Asya'nın Ayak Sesleri: Bu eser, yazarın İslamiyetin yeniden yükseleceğini anlatan yazılarını ihtiva etmektedir. Onu, Fardipli Sinba takip etmiştir.

Fardipli SinHa: İnsanlık denilen ve "insanlığın toplam hafızasını ve hatırasını kendinde barındıran" bir manevi şahsiyetle yapılmış diyalogların sık sık geçtiği, iman esaslarının hayatın içine tatbik edildiği mistik bir roman. Zaman Yolcuları başlığıyla beş kitaptan oluşacak bu serinin ikinci kitabı **Derviş ve Sinha'**dır.

Derviş ve Sinha: Kader denilen yazgının insan hayatı içindeki tezahürlerini, kadın ve erkek arsındaki gerçek sevginin boyutlarını ve duanın gücünü anlatmaya çalışan mistik bir roman. Bir derviş ile rahibenin aşkı etrafında Hristiyanlık ve İslamın taraflar nezdindeki algısı işlenir. Derviş ve Sinha, Zaman Yolcuları serisinin ikinci kitabıdır. Onu, **Zu-Nima** takip edecek. Serinin dördüncü kitabı, Batı'nın İslam ile buluşmasının konu alacak **Fardipli Sinha 2 ve Buluşma** ve ardından gelecek muhteşem adalet çağına kuruculuğunu yapacak delikanlının ortaya çıkışını konu alan beşinci kitap. Bu kitaplardan **Zu-Nima'nın** yazılması, yarılanmış durumda. Diğer ikisi de yazım safhasında...

Gizemli Sorular: Yazara çokça sorulan ve bir kısmı Fardipli Sinba ile yapılan konuşmalardan aktarılan sorular ve cevaplar, günümüzde hayat, ölüm ve ötelere etrafında zihne takılan sorulara verilmiş cevapları ihtiva ediyor.

Ruhun Deşifresi: Bir yeniden ayağa kalkışın kitabıdır. "İnsan-ı kâmil"e giden yolun bir egzersizidir. Mevcut insan varlığımızla medeniyet kurma imkânımızın kalmadığına inanan yazar, medeniyet kurucusu olabilecek insan tipinin yeniden inşası denemesine girişir

bu eserinde. Bu eser aynı zamanda, “akıl midesi”nin sağlıklı beslenmesi üzerine yapılmış bir çalışmadır.

Can Boğazdan Çıkar: *Bu kitap, beslenme usulü üzerine yapılmış, “beden midesi”nin işleyiş esaslarını ele alan bir çalışmadır. Beslenme ile ahlak, beslenme ile sağlık, beslenme ile ömür, beslenme ile yaşam ve zindelik arasındaki ilişkileri tanzim etmeye çalışır. Abir zamanda insanın yediğinin, kendisi için nasıl bir tuzağa dönüştüğünü irdeleyen bir eserdir.*

Ahkâmsız Hükümler: *Gündelik hayat içinde karşılaşp da vaktinde tepkisini ortaya koymadığı hadiselerin kitabıdır. Yazarın içinde bulunduğu camiaya “içten” ve “eleştirel” bakışının, hiciv ve mizah dilıyla yazıya aktarılması, iğneyi kendine batırma denemesidir.*

Sofra Başı Sağlık Sohbetleri: *İnsan sağlığını yakından ilgilendiren yeme içme usulü, gıdanın kullanım şekli, açlık, hacamat, perhiz ve benzeri gibi konuların, diri su ve insan vücuduna uygun yağ tüketmenin sağlıktaki önemini işlendiği, sohbet tadında bir kitap.*

Ey Rabbim Dualarımı Kabul Eyle: *Bu kitap bize yalnız olmadığımızı, sevincimizi ve kederimizi kendisiyle paylaşacağımız bir Dost’umuzun olduğunu yeniden hissettirecek. Tutunabileceğimiz bir dalın hep yanbaşımızda olduğunu hatırlatacak!*

Elfabe: *El ve yüz çizgilerinden, insanın yüzündeki, avucundaki ve cildindeki birtakım işaretlerden hareket ederek, hayatını doğru yönlendirmesi için insana yardımcı olmak amacıyla yazıldı. Genetik potansiyelini keşfetmek isteyenlere kaynak niteliğinde bir insan kaynakları rehberi...*

Tanrı’nın Halkının Allah ile Başlı Dertte / İsrail Nereye Koşuyor?: *Kitap, İsrâ suresinin ilk sekiz ayetinde işaret edilen hakikatleri, nazil olduğu devre bakan yönüyle olduğu kadar bugünlere bakan yönüyle de tefsir edebilmek, yorumlayabilmek; ayrıca ayetleri ele alırken aynı konuların geçtiği Tevrat metinlerine de mercek tutabilmek amacıyla yazıldı. Eser, bir anlamda İsrâ suresinin, başta İsrail ve Türkiye’yle ilgili meselelerin tematik bir tefsiri.*

İçindekiler

İthaf	17
Bu Baskıya... ..	18
Sunuş	19
Niçin Böyle Bir Kitap?	19
Giriş	25
Neden Doğru Beslenme?	25
İnsana Takdir Edilen Doğal Sınırlar	26
İnsanın Fitrî Ömrü	27
Bedeni Besleyen Yakıt Mizaçlara Göredir	29
Bedenin Tamiri	30
Fazla Gıda Öfke Yapar	31

1. Bölüm

İnsan Bedeni mucizevi bir saraydır	33
24 Saat İşleyen Atölye	34
Bile Bile Ölüm: Tiryakilikler	35
Hastalık bir tercihtir	36
Bedenimizin savunma kalkanları	37
Deri: Vücudumuzun koruyucu kalkanı	38
Solunumdaki koruma	40
Hapşırma bir alarmdır	41
Ağzımız ve midemizdeki koruma ordusu	42

Oto Savunma Sistemi	43
Düşmanı Düşmana Kırdıran Sistem	44
Vücudumuzun Paralı Askerleri	45
Mikro Düşmanlarımız Bakteriler	47
Virüsler	48
Zeki Casuslar	49

2. Bölüm

Hastalıkların Temel Sebepleri	51
Din Sağlıklı Bireylerle Yaşanır	52
Din, Dünya Hayatını Tanzim Eder	54
Sağlıklı Yaşam Allah'ın Rızasıdır	55
Sağlık Bir Tür Cennet; Hastalıksa Cehennemdir	57
Beslenmeden Maksat; "Haz" Değil "Gıdalanmak"	59
Kapıcıya Verilen Rüşvet: Lezzet	60
Hastalıkların Şirin Ambalajı: Tat	62
Yediklerimiz Tuzağımız Olursa...	65
İnsan Ömrü Ortalama Ne Kadardır?	66
Sağlık ile Ecelin Kaderi Farklıdır	67
İnsan Bütüncül Bir Sistemdir	69
Ağrı: Bedendeki Mucize!	70
İnsanın Hastalanmama İhtimali Var mıdır?	71
Şâfi İsminin Müşterisi Olmak	72

3. Bölüm

Hastalık Yapan Beslenme Faktörleri	75
İnsan Sağlığını Korumakla Yükümlüdür	76

Hayvan Sorumsuzdur; İnsan Sorumlu	78
Din Sağlıklı Yaşamı da Düzenler	80
Hayat Çok Evreli Bir Süreçtir	81
“Kusur Arayan Tanrı” Algısı	83
Çok Yemek	85
Yumruğumuz Yeme Ölçümüdür	86
Günde Üç Öğün Yeter Beladır!	88
Vücut Depoları Dolunca... ..	89
Azaba Dönüşen Yemek	90
Kilo da Zayıflık da Sıkıntı	91
Sık Yemek	93
İki Öğün Arası Süre Ne Kadar Olmalı?	94
Sık Yemek, Pişmiş Aşa Su Katmaya Benzer	94
Sindirim Sisteminin Programı Nasıl İşler?	95
Cennet Halkı İki Öğün Yer	97
Ölüm “Takdir” Sağlık “Mukadderat”tır	98
İnsan Ölümsüz Değil	99
Yediklerimizle Beslenen Varlıklar	100
Âdem Olmak, Az Yemektedir	101
Bir Sık Yeme Rahatsızlığı: Diyabet	102
Karışık Yemek	105
Köfte Kaşarlanırsa... ..	106
Gıda Gibi Enzimler de Çeşitlidir	108
Mide Çamaşır Makinesine Benzer	109
Çürütmek Hazım Değildir	110
Hazımsızlık: Kabızlığın İlk Sinyali	112

Her Derdin Başlangıcı Kandaki Asit	113
Yeme İçmede Sıraya Riayet Etmemek	115
Et ile Ekmek Arası Sekiz Saat	117
Mizaca Uygun Gıdalar Almak	117
Her Gıda Her Bünyeye Uymaz	118
Yeterince Çiğnememek	120
Bir Lokma En Az 16 Kez Çiğnenmeli	121
Midemizin Dişleri Yoktur!	122
Vücuttaki Yalancı Savaş	124
Barsaklarımızdaki İşçiler	125
İyi Çiğnemenin Yararları	126
Boşaltım Sisteminin Sağlıklı Çalışmaması	128
Kabız Olmamak İçin	129
Lavman	130
Cennette Gıdaların Atığı Yoktur	132
Yemekle Birlikte Çok Su İçmek	133
Kabızlık Su İçme Usulünüzle Başlar	134
Su Siroza Yol Açar mı?	135
'Temiz' Gıdalar Tüketmek	137
Domatese Balık, Patatese Akrep Geni	139
Vücutun Bağışıklık Sistemini Çökertmek	141
Aşırı Steril Ortamın Zararları	142
Hastalığa Yol Açan Diğer Faktörler	143
Vücutun Ateşlenmesi	144
Beslenmiyoruz, Kendimizi Öldürüyoruz	145

4. Bölüm

Doğru Beslenme	147
Doğru Yaşama Kılavuzu	147
Sağlıklı Olmak İlahî Bir Emirdir	148
Temiz Yemek Salih Ameldir	149
Üç Öğün Yemek İsfraftır	150
Beslenme Disiplin İşidir	151
İrsiyet (Kalıtım) Kader Değildir	152
Hastalanmak Uzun Bir Çaba Gerektirir	154
Yanlış Beslenme Alışkanlıklarından Kurtulmak	154
Saat 21.00'de Sindirim İşlemi Durur	156
Su ve Hazım İlişkisi	156
Mide Fesadının Sebebi	157
Artık Can Boğazdan Gelmiyor	158
Düzenli Oruçlar Tutmak	159
Yıllık Oruç:	160
Vücudu Yıllık Tatile Alma Operasyonu	160
Aylık Oruçlar	161
36 Saatlik Açlıklar	163
Karaciğer Temizliği	164
Düzenli Aralıklarla Kanın Temizlenmesi:	170
Hacamat	170
Kokular Bahsi	172
Arıları, Kraliçe Arıya İtaat Ettiren Nedir?	173
Elime Toplanan Arılar	174
Kumanda Televizyon İlişkisi	175
Parfüm Etkisi	176

Her Kokunun Farklı Müşterileri Vardır	177
Kokuların Evlenmedeki Rolü	178
Koku ve Sağlık İlişkisi	180
ASTROLOJİ VE SAĞLIK	183
Burçlar ve Hastalıklar	192
Koç Burcu ve Hastalıkları	196
Boğa Burcu ve Hastalıkları	199
İkizler Burcu ve Hastalıkları	201
Yengeç Burcu ve Hastalıkları	203
Aslan Burcu ve Hastalıkları	206
Başak Burcu ve Hastalıkları	209
Terazi Burcu ve Hastalıkları	213
Akrep Burcu ve Hastalıkları	216
Yay Burcu ve Hastalıkları	218
Oğlak Burcu ve Hastalıkları	220
Kova Burcu ve Hastalıkları	223
Balık Burcu ve Hastalıkları	226

5. Bölüm

Temel Yiyecekler	229
Su	232
Diri Su - Ölü Su	233
Bekletilen Sular Hasta!	234
En Yararlı Su, Akan Sudur	235
Bozulan Suyu Nasıl Onaracağız?	236
Suyu Nasıl İçeceğiz?	237

Su İnsanı Ne Zaman Hasta Eder?	237
Yemek ve Su İlişkisi	238
Diğer İçecekler	239
Kola: Pankreasın Baş Düşmanı	239
En Doğal İçecek Su	240
Ayran ve Kefir	241
Ekmek	241
Un Elenmemeli	242
Ekmek Mayası Nasıl Hazırlanır?	244
Ekmek ve Kan Grupları	245
Et ve Ekmek	246
“Dört Beyaz Yasağı” Doğru mu?	247
Ne Yediğimiz Kadar Nasıl Yediğimiz de Önemli	249
En Temel Gıdamız Tuzağımız Olmuş	249
Mısır	250
İnsan Irkı Yok Edilmek İsteniyor	251
Et	252
Etin Zararlı Yönleri	254
Sıfır ve B Grupları Et Konusunda Avantajlı	256
Etin Zararları Nasıl Giderilir?	257
Enzim Yetersizliği	259
Etlere Tabiatları ve Kan Grupları	260
Etlere Karıştırmamak Gerekir	262
Et ve Süt Ürünlerinin Birlikte Yenmesi Sakıncalıdır	262
Tavuk Eti	266
Psikolojisi Bozuk Tavuklar	268
Sıkıntı Tavuk Yeminde	270

Yumurta	271
Balık	272
Süt	273
Süt İçecek Değildir	275
Sütün Sebep Olduğu Rahatsızlıklar	276
Hiç Süt Tüketmeyecek miyiz?	277
Hayvanların da Mizacı Var	278
Yoğurt	280
Peynir	281
Tereyağı	282
Sıvı Yağlar	282
Bal	284
Balı Peteğiyle Alın	284
Meyve ve Sebzeler	286
Meyve Bağımsız Yenmeli	287
Meyve Sağlık İlişkisi	288

6. Bölüm

Kan Gruplarına (Mizaçlara) Göre	291
Ne Yenmeli, Ne Yenmemeli?	291
Kan Grupları ve Mizaçlar	293
SIFIR GRUBU	296
Etler	297
Deniz Ürünleri	299
Süt Ürünleri	300
Yağlar	300

Kabuklu (Kuru) Yemiřler	301
Bakliyat	302
Tahıllar / Ekmekler	303
Mısır ve Ürünleri	304
Sebzeler	305
Meyveler	307
Çaylar ve Meyve Suları	309
Sıfır Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları	310
A GRUBU	314
Etler	316
Deniz Ürünleri	317
Süt Ürünleri	318
Yağlar	319
Kabuklu (Kuru) Yemiřler	320
Bakliyat	321
Tahıllar	321
Sebzeler	322
Meyveler	323
Baharatlar	324
Çaylar	326
A Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları	326
B GRUBU	331
Etler	333
Deniz Ürünleri	334
Süt Ürünleri	335
Yağlar	335

Kabuklu (Kuru) Yemiřler	336
Bakliyat	336
Tahıllar	337
Sebzeler	338
Meyveler	338
Baharatlar	339
Çaylar	339
B Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları	340
AB GRUBU	343
Etler	344
Deniz Ürünleri	345
Süt Ürünleri	345
Yağlar	346
Kabuklu (Kuru) Yemiřler	346
Bakliyat	347
Tahıllar	347
Sebzeler	348
Meyveler	349
Baharatlar	349
Çaylar	349
AB Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları	350
Sonuç	353
Kaynakça	363
Ek: Kan Gruplarına Göre Besinler Tablosu	365

İthaf



Bu kitabı,

Cihaz kullanmadan ve kan tahliline gerek duymadan hastalıkların teşhis edilebileceğini bize gösteren *Baba Şabbaz*'a,

Sağlıklı bir yaşam için, “*sünnet*”e uygun yeme içmenin yeterli; hastalanıldığında ise perhiz ve uzun soluklu oruçlarla/açlıklarla vücudu yenilemenin ve yeniden sağlığına kavuşturmanın mümkün olduğunu bize öğreten *Aidin Salih*'e,

Hastalanmış ve tedavisi zorunlu hale gelmiş bir insanın, doğal yöntemlerle ve ameliyatlara gerek kalmadan, tamamen bitkisel ilaçlarla tedavi edilebileceği fikrini bende yeniden diriltten sevgili kardeşim *Dr. Muammer Yıldız*'a,

Ve problemlere, hep pozitif yönden yaklaşarak onları benim için yıkıcı olmaktan çıkararak; inandığım takdirde, kendi küllerimden yeniden doğabileceğime beni güvendirerek, bana bu yolda ve eserlerimi neşretmede rehberlik eden harika insan eşim *Rabime*'ye ithaf ediyorum...

Bu Baskıya...

Yayınlandığı günden bu yana 300.000 adete yakın kişi satın aldı *Can Boğazdan Çıkar*'ı. Doğrusu bu kadar rağbet göreceğini ummuyordum. Ama şimdi görüyorum ki kitap Türkiye'de bir tarz oldu, birçok yeni yöntemlerin oluşmasına, gelişmesine hizmet etti. Birçok insan sadece bu prensiplere uyarak sıkıntılarından kurtuldu. On binlerce insandan çok güzel geri dönüşler aldım.

Özellikle Covid-19 pandemi sürecinde de görüldü ki; bu kitapta anlatılanlar, düşündüğümüzün de ötesinde bir hizmet görüyormuş. Çünkü bağışıklık sisteminin güçlü olması, bulaşıcı hastalıklarla mücadelede de en etkin yolmuş.

Can Boğazdan Çıkar, hiç şüphesiz Türkiye'de farklı bir çığırın açılmasına büyük hizmet etti. Ama ben inanıyorum ki kitabın görevi henüz bitmemiş, aksine yeni başlıyor. Çünkü gıda sadece, bedeni sağaltmanın ilk adımı değil, aynı zamanda onu hasta etmenin de en temel faktörü imiş.

Gıdalarımıza el uzatanların, tohumların karakteriyle oynayanların, toplumu temelinden dinamitlemekle eş değer bir zarar verdiklerini artık biliyoruz.

Siz değerli okurlarımdan gelen talepler doğrultusunda bu baskıya oldukça hacimli bir ilave yaptık. Mademki sağlıktan bahsediyoruz "Astroloji ve Sağlık" başlıklı bir bölüm ekledik. Burçlara göre nasıl beslenilmesi gerektiğini ve hangi hastalıklara yatkın olduklarını açıkladık.

Bu eserin bu yeni halinin de hayırlara vesile olmasını umarak, Allah'tan başış ve başarı diliyorum.

Sevgilerimle...

Mehmet Ali Bulut

8 Temmuz 2020, Üsküdar

Sunuş



Niçin Böyle Bir Kitap?

Yıllar önce İstanbul'un ünlü bir üniversite hastanesine gitmiştim ve yemeklerden, özellikle tatlılardan sonra bana bir ağırlığın çöktüğünü ve kendimi çok yorgun hissettiğimi söylemiş; nedenini öğrenmek istemiştim. Tabii varsa tedavisini de...

Bir incelemeden sonra SGOT, SGPT enzimlerinin salınımlarında karaciğerimde bir tembellik tespit edildiğini ve muhtemelen, bunun genetik bir problem olduğunu söylemişlerdi. Hatta meseleyi “*annemle babamın akraba olması*”na bağlamışlardı. Yani akraba evliliklerinde görülen arazlar hep harici arazlar olmayabiliyormuş. Bazen böyle iç organların fonksiyon bozukluğu şeklinde de görülebiliyormuş.

Ben de o zaman “*Eh ne yapayım, bu da benim kaderim...*” deyip kulağımın üstüne yatmıştım. Şunu yeme bunu ye, bunu alma şunu al şeklinde bir perhiz de önermedikleri için bu şekilde devam edip ellili yıllara kadar geldim.

Bir gün bana “*Sen hipoglisemi olmuşsun...*” dediler.

O da ne?

Efendim, pankreasım gereğinden fazla insülin salgıyormuş!

“Millet azını bulamıyor, bizde batmanla varsa verelim de millet de istifade etsin bari...” dedim ama meğerse bu da bir başka tür diyabet çeşidi imiş. Bana bir perhiz dayattılar ki sormayın gitsin... Nerede ise tüm sevdiğim yiyecekleri yasaklayan bir program...

“Böyle şey mi olurmuş!” dedim ve ben yine bildiğim gibi devam ettim. Nihayet, hayat benim için ağırlaşmaya başladı ve sevgili dostum Raif Mermutlu beni iyi bir doktora götürdü. Koyduğu teşhis, “*Evet sen hipoglisemisin!*” oldu.

Yani?

Yani sana *glikofaj* ilacını vereceğim ve bunu ömür boyu kullanacaksın!

Baktım ki “ilaçlılar” sistemine dâhil edileceğim, bu işlerden iyi anlayan geleneksel tıpta uzman Dr. Muammer Yıldız’ı aradım. Durumu anlatınca “Sakin ha!” dedi. “Sakin o ilacı kullanmaya başlama. Bir kere kullanırsan, ebediyen hasta kalırsın. Çünkü pankreas, vücudun en tembel ve en mızıkçı organıdır. Sen insülin salınımı için destek bir ilaç alır almaz o hemen kendisine paydos verir. Bir daha da yeniden işler pozisyona getiremezsin.”

Uyarısını dikkate aldım. Ortodoks tıbbın imkânları dışında kendime çareler aramaya karar verdim. Tabii ondan önce geçirdiğim bir ameliyat ile neredeyse yarım insan derekesine düşürülmüştüm. Esasında o hikâyeyi de size anlatmam gerekir ama sözü uzatmış olurum.

Bir biyokimyacı olan Aydın Salih’e gittim. Hekim dediğime bakmayın. Tıp filan okumamış ama geleneksel tıp

dediğimiz alanda ve insan tabiatı konusunda kendisini yetiştirmiş bir hekim. Tırnaklarımdan, dilimden, avucumdaki çizgilerden, ağzım ve gözlerimden bana ilginç teşhisler koydu. Chek-up'larda tespit edilmiş ve rahatsızlığını hissettiğim halde tetkiklerde görünmeyen bir dizi tespitlerde bulundu.

Bana kan grubuma göre bir beslenme şekli ve yeme içme usulü hakkında bilgiler aktardı. Bir de acil bir şekilde açlıklar yapmamı söyledi.

Ben onu şöyle bir tepeden tırnağa süzdüm: “Siz ne diyorsunuz arkadaş! Ben iki saatte bir yemezsem ölürüm. Doktorlar bana öyle dedi.. Siz ne diyorsunuz!” dedim.

O da bana öyle zavallı zavallı baktı. Sonra da “Git o zaman onların dedikleri gibi yap!” dedi.

Gönlünü yaptım ve bana ne önereceğini sordum. Yaptığı ilk öneri, acilen açlık yapmamdı. Önce üç gün dedi, sonra böbreklerimin zayıf olduğunu tespit ederek, “Sen 36 saatlik açlıklar yapacaksın. Kan grubun A olduğundan, kırmızı etten uzak duracaksın. Proteinlerle süt ürünlerini bir arada yemeyeceksin. Karaciğerinde, ta cenin halinde iken annenden aldığın birikmiş DDT tortularını temizleyeceksin. Acil olan bunlar!” dedi.

Bir yandan da “Böyle tedavi mi olurmuş?” diyerek eve geldim. Önce annemi arayıp sordum, “*Bana hamile iken DDT kullandın mı?*” diye. Meğer o zamanların moda tarım ilacı DDT imiş ve her evin vazgeçilmezi gibiymiş.

Söylediklerini uygulamaya karar verdim. Çünkü o sıralar, tansiyonum her gün fırlıyor. 13 ila 20 arasında gidip geliyor. Haftada en az iki kere migrenim tutuyor, kendimi eve zor atıyor ve başımı duvarlara vursam bile kâr etmiyordu.

Kolesterolüm 290'larda, trigliserit gırla... Ve tabii geçirdiğim ameliyatın da etkisiyle 92 kilo olmuştum... Cebimde ağrı kesici olmadan sokağa bile çıkmıyorum, evin hemen her köşesinde ağrı kesicilerim vardı.

Önce açlıklarla ve kan grubuma göre yenilecekler yenilmeyecekler listesini uygulamakla işe başladım. Özellikle bu kitapta da anlattığım su içme vakitlerine ayrı bir özen gösterdim. Belli aralıklarla 36-40'ar saatlik açlıklar yaptım. Yeme içme düzenimi ve yemekteki sıralamayı değiştirdim. Bir yanımla da oldukça sosyal bir yaşantım olduğu için, ilk başlarda eski alışkanlıkların etkisinden sıyrılmakta zorlansam da zamanla çevremdekiler de hassasiyetlerime dikkat etmeye başladılar.

Bir gün bir kitapta "*Bir insanın sağlıklı olup olmadığı, ayak başparmağını alnına değdirip değdirmediği ile ölçülebilir.*" cümlesine rastlayınca gayri ihtiyarî, sağ ayağımı çekip denemek istedim ve az bir sıkıntı ile ayak başparmağımı alnıma değdirmeyi başardım! Şaşırmışım. Hemen teraziye koştum. 78 kiloya düşmüştüm ve daha da ilginç, ameliyat sonrası sağ göğsümün altında *Koazimodu'nun kamburu* gibi duran bombelik yok olup gitmişti! Cidden ama cidden dehşete düşmüştüm. Çünkü üç yıldır "ameliyatın öngörülelemeyen neticeleri" diye açıklanan o arazi gidermek için yapmadığım kalmamıştı. Tüm bu süreçte ben hiç farkına varmadan o koca et yığını silinip gitmişti.

İşte o dakikadan sonra bu meseleyi kendime iş edindim. Ulaşabileceğim tüm kitaplara baktım, bu konuda samimi gayret gösterenlerle tanıştım, herkesten bir şeyler öğrenmeye çalıştım. Tüm bu çabalarım sonunda şunu anladım ki in-

san kendi eliyle ve kendi yedikleriyle hayatını bir cehenne-
me dönüştürüyormuş.

Bütün o süreçlerde kendimde uyguladığım ve güzel ne-
ticelerini gördüğüm yöntemleri tespit edip dost meclislerin-
deki sohbetlerde anlattıkça baktım ki bu konuda herkesin
bir şeyler bilmeye ihtiyacı var. Özellikle yemeklerde bazı çe-
şitleri neden yemediğim soruldukça, “*yiyeceklerin mizaçları
ve birlikteliklerinden doğan sıkıntılar*” bahsi, çoğu kişinin ol-
dukça ilgisini çekiyordu. Sonraki buluşmalarımızda bahset-
tiğimiz hususlara dikkat edildiğini, sofraya konulanlardan
dahi anlamak mümkündü.

Bu kitabı yazma fikri, biraz da çevremdekilerin taleple-
riyle oluştu. Bazen bir yemekte açılan bahis, tüm sohbetin
konusunu teşkil ettikçe bunları yazılı hale getirmem konu-
sunda dostlarımdan ciddi bir ısrarı oldu.

İnsan, şu kâinatla bütünlük teşkil edecek şekilde yaratıl-
mış mükerrem bir varlık. Ona verilen hastalık yahut sağlık,
keyfi verilmiş bir ceza ya da mükâfat olmaktan öte, “*İnsana
ancak kendi yaptığığın karşılığı verilir.*” (Necm, 39) ayetinin
ifade ettiği bir hak edişin tahakkuku gibi değerlendirilebilir.

İşte bu kitapla ben, bu tahakkukumuzun sağlık gibi bir
ödül olmasını sağlayacak usul ve yöntemleri kendi üzerim-
de uyguladıktan sonra sizlerle paylaşmaya çalıştım.

Gayret bizden, tevfik Allah’tan...

Mehmet Ali Bulut

Üsküdar, Ekim 2011

Giriş



Neden Doğru Beslenme?

Doğu ve Batı dünyasının ittifakla kabul ettiği dünyanın en büyük tabiplerinden *İbni Sina* (Batılılar; insanın, ancak kesilip biçilerek tedavi edilebileceğini öngören bugünkü Ortodoks tıbbının¹ ortaya çıkışına dek, yani 18. yüzyıl sonlarına kadar, onu *Avisenna* adıyla haklı olarak göklere çıkarırlardı) ünlü eseri *El-Kanun Fi't-Tıbb*'da beslenmeyi şöyle tarif eder:

“Beslenme, besin maddelerinin *mizaç olarak, vücut yapısına benzer hale gelmesi* ve böylece dokulardaki günlük yıpranma ve yırtılmaların, tamire uygun hale gelecek şekilde değişmesidir.”²

Yine aynı eserinde *İbni Sina* büyümeyi “*organların, 'mekânla uygun münasebetler içinde' gelişmesi*” şeklinde tanımlar.

1 “Ortodoks tıp” tabirini özellikle kullandığımı vurgulamak isterim. Çünkü insanı, kesilecek, biçilecek, fazlalıklarından arındırılacak bir “mahluk” gibi gören ekol modern tıp değil, Ortodoks tıp dediğimiz bir tür bağınaz ekoldür.

2 *İbni Sina, El-Kanun Fi't-Tıbb*, çev. Enis Kahya, Atatürk Kültür Merkezi Yayını, İstanbul 2009, I. Kitap, s. 115.

✓ “Beslenme, besin maddelerinin mizaç olarak, vücut yapısına benzer hale gelmesi ve böylece dokulardaki günlük yıpranma ve yırtılmaların, tamire uygun hale gelecek ve düzeltilecek şekilde değişmesidir.”

İnsana Takdir Edilen Doğal Sınırlar

Âlemde her şeyin takdir edilmiş bir şekli ve miktarı vardır. İnsanlar için de belirlenmiş nihayet bir boy ve ağırlık söz konusudur. Esas gaye, fitrî ve takdir edilmiş o seviyelere varıp, orada sağlıklı biçimde kalabilmektir. Mesela insan türünün boyu -iki ayağı üstüne dikildiğinde- 1,60 ile 1,95 metre arasında ise bu, normal ölçü sayılmıştır. Yani insan, 2 metrenin üstünde bir boya sahipse bu, normal kabul edilmez. Keza 1,5 metreden daha kısa ise bu da normal değildir.

İnsanın fitrî ağırlığı ise boyunun bir metrenin üstünde kalan miktarının 10 kilogram altı ya da üstü ise bu insanın boy-kilo oranının, normal ölçülerde olduğu söylenebilir. *Vücut kitle endeksi* adı verilen bu oran, aslında insanların kendi bünyeleri için takdir edilen normal ölçüleridir. Bu orandan sapmalar, kilo ya da zayıflık olarak nitelenir.

Diyelim ki bir insan 1 metre 75 santimetre boyunda. Bu kişinin ağırlığı da en fazla 85 ve en az 65 kilogram ise bu alt ve üst sınırlar aralığındaki boy ve kilo oranı, normal demektir. Bunun dışındaki tüm boy ve ağırlıklar, insan türü için normal olmayan, tedavi gerektiren hallerdir.

İşte, İbni Sina'nın “*mekânla uygun münasebet içinde*” demesi bu tanımlamadan dolayıdır. Dolayısıyla 1.75 cm boyunda bir insan 100 kilo ağırlığında ise o insan hastadır. Nasıl 2,5 metre civarındaki boylar da normal değil ise... Çünkü eşyanın her bir kalıbı için ta ezelde belli bir hacim ve boy takdir edilmiştir. Normal olan “*bilinen o miktardır*”.