

7 ADIMDA 40 YILLIK BEDEN TEMİZLİĞİ

Uzm. Dr.
EYYÜB YILMAZ



Uzm. Dr. Eyyüb YILMAZ

1975 yılında Batman'ın Gercüş ilçesinde doğdu.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdürürken hayatında yaptığı küçük veya basit yanlışlıkları düzelterek uzun yıllardır çözemediği sağlık sorunlarının tek tek düzeldiğini gördü. Mesleğini sürdürürken hastalarına ilaç tedavisinin yanında, beslenme tavsiyeleri de verdiği zaman daha etkili sonuçlar alınca tıbbi beslenmenin hakkında daha fazla merak sahibi olmaya başladı.

Daha çok ABD'de Clevelend kliniğinin çalışmalarını takip edip, Çin-Uygur tıbbının bilgi birikimine de değer vererek kendisini geliştirmeye çalıştı.

Son 15 yıldır başta diyabet hastalarının tedavileriyle ilgilenirse de korona hastalarının yoğun bakım şartlarında bile beslenme faktörünün düşünülenin ötesinde bir etkinliğe sahip olduğunu fark etti.

Kesilme kararı alınan diyabetik ayak hastalarının sadece tıbbi beslenme ile iyileşebildiklerine şahitlik etti.

Tıbbi Beslenme, tüp bebek uygulamalarına rağmen çocuk sahibi olamayan kadınlarda güçlü bir destek oldu.

Tıbbi hipnoz eğitimleri aldıktan sonra hipnotik dil ile beslenmeyi anlatmaya başladığında, hastalarının kalıcı kilolarından hızla kurtulduğunu gördü.

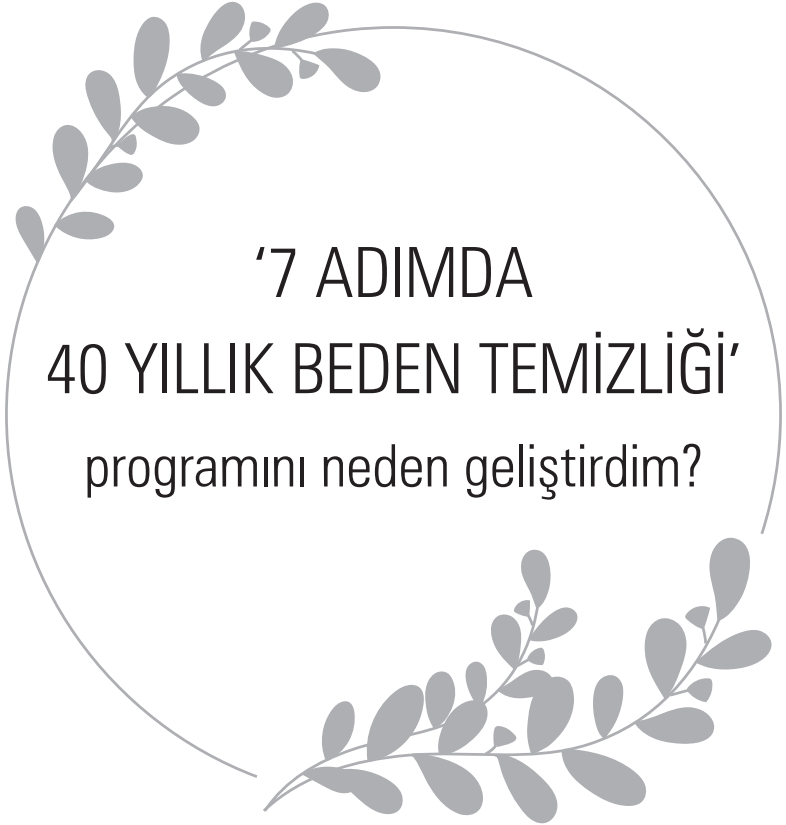
Sizlere deneyimlemek istediği özel bir tecrübe için buradasınız.

İÇİNDEKİLER

Giriş	9
Atık Yönetimindeki İhmaller	19
Kortizonun Yıpratıcı Etkisinden Dopaminin Onarıcı Etkisine Geçiş ..	25
'7 Adımda 40 Yıllık Beden Temizliği'ne Başlarken	33
1. ADIM	
Niyet	35
2. ADIM	
Yanlışların Farkına Varmak	37
3. ADIM	
Bağırsak Temizliği	41
4. ADIM	
Karaciğer Temizliği	45
5. ADIM	
Ağır Metallerin Temizlenmesi	47
6. ADIM	
Doğru Nefes Almak	53
7. ADIM	
Hücreleri Yetkilendirme	56

Tedavi Sürecimize Katkısı Olacak Tespitler	61
TEMİZLENME YOLCULUĞU	66
Yaşam Enerjimizin Kaynağı: Midemiz	75
Safranın ve Safra Kesesinin Sıra Dışı Önemi	80
Kavrulmuş Çerez mi Sigara mı?	88
Sigara Bırakırken Neleri Yıkıyoruz?	93
Tıbbi Beslenme-Sağlıklı Beslenme	98
Kanser Tedavisinde Güçlü Destekler Lazım... ..	107
Dengede Kalmak Ama Nasıl?	111
Basitleştirin, Kolaylaştırın, Devam Edin	116
20 Dakikada 20 Kilo!	120
Açlığın Şifreleri	128
Yumurta Deyip Geçmeyin	144
Nasıl Bir Zeytinyağı?	145
Gençleştiren Açlık, Yaşlandıran Açlık... ..	163
Ne Kadar Su İçmeliyiz?	167
Gençleşerek Yenilenmenin Formülü	173
Her Açlık Atağı 20 Dakikadır	176
Diyabet Dosyasına Hoş Geldiniz	186
Stres ve Kaygı Tuzağı	223
Kilo Vermede 5 Altın Formül	246

B Grubu Vitaminler	248
Günlük Su İhtiyacı Ne Kadardır?	249
Hangi Suları İçmeliyiz?	253
Sıcakta Nasıl Beslenmeli?	254
Vücudu Ferahlatan Gıdalar	256
Ter ve Baharat İlişkisi	259
Okul Hastalığı: Krup	261
Deprem ve Beslenme	265



'7 ADIMDA
40 YILLIK BEDEN TEMİZLİĞİ'
programını neden geliştirdim?

GİRİŞ

Geleceğin tıbbının en büyük uyanışı, hastalıklar ile atıklar arasındaki ilişkiyi anlamak ve çözümleri artırmak olmalıdır.

İkincisi, hastalıkların ana sebebi olan atıkların kaynaklarına yönelik çözümlere odaklanmalıdır. Yanlış nefes alma, yanlış beslenme ve yıpratıcı duygular ile olan ilişkisini anlaşılır hâle getirmek üzere bilimsel kanıtlar sunmaktır.

Üçüncüsü ise bedenin sinyallerini doğru okumak üzere farkındalığı daha fazla artırmaktır.

Evet, bunlardan daha da gerçekçi bir neden Covid sonrası yaşanan problemlerin ciddi anlamda bir temizliğe ihtiyaç duyduğunu eklemek istiyorum. Bu eserin yazılmasında önemli bir motivasyonun sebebi de kalıcı sağlık sorunları yaşayan kişilere kolay çözüm yollarını sunmak istememdir.

Nasıl ki, trafik ışık ve tabelaları bir bilgi aktarmak üzere tasarlanmış ise insan fizyolojisinden net bir şekilde aldığımız bilgilerin değerlendirilmesi, yorumlanması

ve en doğru yanıtların belirlenmesi henüz ilkokul düzeyindeki bir eğitimin gündemi olmalıdır.

Kendini tanımak!

“Bugünleri görür müyüz?” diye düşünüyorsanız...

Çare yok, büyük bir dünya savaşı çıkmaz veya dünya nüfusunun gereğinden çok fazla olduğuna inanan ve bu algıyı genelleştirmeye çalışan bazı menfaat çevreleri veya şahısların akıl dışı projeleri hayat bulmaz ise aklın gideceği yer burasıdır. Yeni “kendini tanımak...”

Buna bağlı olarak ilginç bir tespitte bulunacağım. Bu tespit aynı zamanda bu kitabın da ana omurgasını oluşturacaktır.

Şöyle ki, sağlık gündeminin başlıca konuları bellidir. *Popüler sağlık bilimiyle ilgilenenler belli konuların arkasından koşturup giderler. Detoks da bunların başında gelmektedir.* Detoks denilince akla hemen açlık uygulamaları, su diyetleri gelir. Detoksun gerekliliğini kabul ederek, bazı teknik hatalarla da olsa bu konuda çözüm üretiyor olmak ümit vericidir. Detoks kültürümüz henüz yeni başladığı için bazı teknik hataları hoş görmek gerekiyor.

Kronik hastalıkların bir anda oluşmadığını, aldığımız kötü hava, yediğimiz gıdaların üretim biçimleri ve pişirme tercihlerimizde yapılan hatalar ve yönetilemeyen yıpratıcı duygularımızın oluşturduğu atıkların yaptığı hasarlar ile ilişkili olduğunu hatırlatmak isterim. Ama önce şu sorulara cevap bulmamız gerekiyor:

Duygusal yıpranmaları besinlerle onarabilir misiniz?

Havanın kirletici etkisini duygularımızla temizleyebilir miyiz?

Besinlerin kirletici etkisini duygularla veya temiz hava ile temizlemek mümkün mü?

Bir aşamaya kadar bu yapılanların süreci dengelediğini, olası hasarın derinleşmesine mani olduğunu görüyorum. Öyle bir duygusal yıpranma düzeyi var ki, doğru besinlerin daha kifayetsiz kalır. Yani bazen severek tükettiğiniz öyle bir gıda vardır ki, ne kadar güzel duygular içinde olursanız olun yine de size zararı dokunacaktır.

Esas sorun bu yanlışların sürekliliği karşısında çözüm üretmenin zorlaşmasıdır. Nasıl ki GDO'lu buğday ürünü veya yapay yemle beslenen inek sütünü, peynirleri ve etleri, rafine yağ çeşitlerini düşük dozda 1-2 ay kullanmış olmanız, sizi görünürde ciddi bir şekilde hasta etmez iken, bu ürünlerin hasta edici etkisi uzun süren kullanımları ile gerçekleştiğini gayet net anlayabiliriz.

Kardeşler arasında veya anne-babaların çocukları ile olan tartışmalarının birkaç defa ile sınırlı kalması halinde tartışmalar kişiyi yıpratmaz, aksine insanlar bu tarz tartışmalarla kendini geliştirir, kendini ifade etme şansı bulur. Yeter ki, bu tartışmalar şiddete ve hakarete dönüşmesin... Ama her gün asık suratı ile gezen bir kişi ile yaşamak ve çalışmak zorunda iseniz, sizinle tartışması-

na gerek olmadan bu kişinin yıpratıcı etkisi kötü bir besinin etkisinden daha farklı olmayacaktır. Bu kişi sizin kardeşiniz, eşiniz, babanız olabilir; fark etmez. Sonuçta bu kişinin olduğu ortamda sizin serotonin veya dopamin salgılamaya olasılığınız mümkün görünmez.

Duygusal travmaların da benzer şekilde etkili olduğunu belirtmek isterim. Dozu tahammül sınırlarınızı aşmıyor diye düşünebilirsiniz ancak her gün aynı sinir harbine giriyorsanız sizi bekleyen önemli bir sorun var demektir.

Sorunun muhatabı değişmeyecek, çalışma, yaşama alanı değişmeyecek ise siz bu durumdan zarar görmeyecek şekilde organize olacaksınız ve hızla uyumlanma becerisi geliştirmek zorundasınız. Ama şunu iyi bilmelisiniz: Doğru koşullar her durumda bir avantaj olacaktır, tercihi size kalmış seçimlerde güler yüzlü olun, pozitif karakterli bireyleri yakınınızda tutun.

Çevrenizde olan birini düşünün: Yoklukla mücadele ediyor, sağlıksız besleniyor. Ama her akşam evinde neşesi var, mutlu bir ortamda ve kendi geleceğini güvende hissediyor. Kin, nefret, hırs gibi duygu geçişleri yaşamıyor.

Diğer bir örnekte de şöyle bir model var diyelim:

Çok varlıklı bir tanıdığınız var. Çok iyi bir eğitim almış olsun ve nitelikli bir hayat yaşadığını düşünün. Hayatını belli bir noktaya getirmiş olsa da hala her şeyi araştırıyor, en sağlıklı ürünleri kolaylıkla buluyor, sağlıksız pişirme yöntemlerinden uzak, gıdaları doğru

merkezlerden temin ediyor, iyonize su konusunda titiz, antioksidan ve mineral kullanımı çok dengeli ama çok ciddi bir sorunu var: **Yaşama sevinci yok!**

Yaşam sevinci olmadığı gibi her davranışı stresli, işiyle, eşiyle, çocuklarıyla, mahalledeki esnafla yani sosyal çevresiyle de sorunlu bir iletişimi var. Gülümsemiyor. Aldığı sağlıklı ürünleri temin ederken bile kendisini stresten kurtaramıyor. Farkında değil ama haset, kindar, nefret dolu, hırs küpü hatta kötü hastalık tanısı alır mıyım korkusu, panik hali gibi yıpratıcı duygulardan biri ile boğuşuyor...

Bu iki farklı kişinin *'hastalık ve yaşlılık gerçeği'* nedir diye sorarsanız şunu söyleyebilirim: Yanlış duygunun şiddeti ve yanlış besinin düzeyine baktığınızda göreceğini şey, bu ikisi arasında fark olmadığıdır. Böyle bir durumda tüm faktörler belirleyicidir. Burada bir örnek vermemiz gerekirse...

Dilovası (Kocaeli) gibi sanayi çevresinde soluduğumuz hava, kuru temizlemecide çalışırken aldığımız gazlar, berberlerin, çiçekçilerin, duvar boyama işleri ile kuyumcu atölyelerinde çalışanların soluduğu gazların çok kötü toksik etkisi olduğunu bilmemiz gerekiyor. Diyelim ki çok iyi beslendiniz. Bu durumda havanın hasar verici etkisini azaltabilirsiniz demiyorum. Çünkü bu düzeyde kimyasal bir hava soluyorsanız, daha fazla temiz havaya ihtiyacınız var demektir. Bu durumda standart olarak bilinen sağlıklı beslenme kuralları yetersiz kalacaktır. Ancak buna rağmen "malignite" dediğimiz

kanser gibi ciddi bir sorunla karşı karşıya gelmekten kendinizi koruyabilirsiniz.

Benzer bir durum, duygusal travmalar için de geçerlidir. Her gün stres içinde işini kaybetme endişesi, sevmediği bir ortamda hoşlanmadığı insanlarla bir arada olma zorunluluğu demek, her gün asitli içecek, patates kızartması, hamburger yemek gibi büyük hasarlara neden olabilir. O sebeple, bu tarz risk faktörleri ile karşı karşıya olan birine önerimiz şudur: **Standart sağlıklı besinlerin ötesine geçmeniz gerekir.**

Toparlayacak olursak...

“7 Adımda 40 Yıllık Beden Temizliği” kitabımızda ele alacağımız detoks önerileri, yeni bilgiler ve önerilerle kendimizi bulmamıza yardımcı olacaktır. Havanın kirlettiği bedenimizi, gıdaların kirlettiği hücrelerimizi ve kötü duyguların yıpratıcı etkilerini onarmak için hazırladığımız bir programı dikkatlerinize sunacağız.

Tezimiz şudur: Yeni bir bedeni baştan ele almamız mümkündür. Bugüne kadar “yaşlanma geri döndürülemez” yaklaşımı çok söylendi ve belki siz de bunu kabul ediyor olabilirsiniz. Haklı da olabilirsiniz. Çünkü bu mesele çok değişkenli bir matematik denklemi gibidir ve ben de bunu ispat etmeye çalışacağım. Yeni bir bedeni baştan ele alabilmenin mümkün olduğunu hep birlikte göreceğiz. Kitabı okuyup söylenenleri uygulayanların gençleştiğini söylediğine sizler de şahit olacaksınız. Bizim de temel dileğimiz budur.

Biz hekimlerin atık sürecini neden göremediğimizi anlamaya çalışıyorum. Hepimiz “modern imkânlar”ın karşısında adeta büyülenmiştik... Bu nasıl bir büyü idi?

Yeni antibiyotiklerin bulunması, aşıların uygulanması ile enfeksiyon hastalıklarından ölümlerin azalması günümüz tıbbının karnesine yazıldı. Bu uygulamalar ve buluşlar hepimizi büyüledi ve hep tam not aldı.

Enfeksiyon hastalıklarındaki bu muhteşem gelişme gönüllerde taht kurdu, her birimizin güvenini kazandı. Ardından kronik hastalıkların tedavisinde semptomlar azaldı ve bu gelişmeyi de başarı olarak kabul ettik. Bununla birlikte hastanın tedavisinin mümkün olmadığı bilgisini de kabul ettik. Bu gelişmeler kronik hastalıklar konusunda bu kadar başarılı olmadı. Bunu ise tam yarım asır, yani 50 yıl sonra fark edebildik.

Bir yerde sorun olduğunu kabul ettik. Bu önemli bir gelişme. Bununla birlikte eskiye dair büyük bir birikimi de kaybettiğimizi gördük. Bunu yeni yeni fark edebiliyoruz. Fakültelerimizde artık adı bile anılmayan kadim tıp tecrübesini unuttuk. Hastalıkları yorumlama şeklimiz bile değiştii için bize bir iksir gibi gelen modern büyülenme haline teslim olduk. Hatta her mecrada bu bilgileri savunur hale geldik. Bir hastalığın iyileşmediğini gördüğümüz halde aynı ilaçları yazmaya devam etti. *Bu yüzden iyileşmeyen hasta sayısı her geçen gün arttı. Bizim de hekimler olarak mesleki itibarımız zayıfladı* ve itibar kaybetmeye de devam ediyoruz. Hatta bu durum böyle devam ederse sınıfta kaldık kalacağımızı da söylemek isterim.

Peki neden? Semptomları düzeltmek bir tedavi yöntemi olabilir miydi?

Problemlerin nedenlerine yönelik çözümler cılız kaldığı ilaç uygulamaları tedavi edici olamadı. Hatta yıllardır kullanılan ilaçların yan etkileri ile yordduğu hastalar başka başka sağlık sorunlarıyla mücadele etmek zorunda kaldılar.

Günümüz tıbbının karşı karşıya olduğu bu trajik durumu kim ve nasıl düzeltecek?

İyileşmemiş hasta meselesi birçok doktorumuzun kanyon yarasıdır. Bu acıyı kalbinde hisseden hekimlerimizin sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Bu tür doktorlar, böyle bir acıyı yaşarken bir taraftan da geleceğin tıbbına ciddi bir katkı sunmanın derdini de taşıyorlar. Yani **şifanın yeniden tanımlanması** meselesi ile ilgili ciddi fikirler geliştiriyorlar. Bu başlıbaşına çok değerli bir şeydir. Çünkü bugüne kadar şifanın kaynağı olarak kimyasal ilaçları gördük ve bu veri dışında hiçbir şeyle karşılaşmadık. Oysa bugün durum değişti. Bugün artık şifanın sınırsız seçeneklerle gerçekleşmesinin mümkün olabileceğini biliyoruz.

Örneğin, bir seyahat sizi mutlu edebilir ve hormonal yanıt olarak iyileşme sürecine girebilirsiniz.

Bir sohbet sizi duygusal olarak iyileştirebilir.

Bir bebeğin masum yüzünde veya mizacı bozulmuş her yüzde şifa etkisi olabilir.

Bir kedinin sevilmesinde,

Birinin gönlünü hoşnut ederken hissedilen bir iyilik duygusunda,

Bir akupunktur dokunuşunda,

Bir kupa terapisinde,

Bir hipnoz seansında,

Bir imge terapisinde,

Ayurvedik yaklaşımlarda,

Mizaca uygun çözümlerde,

EFT tekniklerinde,

Bioenerji ve biorezonans seanslarında,

Hirudoterapide,

Apiterapide,

Doğru bir tıbbi beslenmede de aynı etkiyi bulabilirsiniz.

Dahası da var ama bu örnekler ne demek istediğimi anlatmaya yetmiştir diye düşünüyorum.

Yukarıda belirttiğim tedavi modellerinin her birini anlamaya çalışan ve bu konuda kafa yoran çok sayıda hekim olduğunu biliyorum ve bu bilgiyi geleceğe dair ümit olsun diye sizlerle de paylaşmak isterim.

Bu hekimler aynı zamanda cömert insanlar. Çünkü bu farklı tedavi metotlarını birbirleri ile paylaşma heyecanına sahipler. “7 Adımda 40 Yıllık Beden Temizliği” kitabımız, aynı zamanda bu eğitimlerin herhangi biri ile

ilgilenen ve kendisini geliştiren güzel yürekli meslektaşlarıma da katkı olsun diye hazırlanmıştır. İsimlerini tek tek buraya yazamayacağım kahraman sağlık çalışanlarına bir hediye olarak yazılmıştır. Hekimlik yolculuğunda yeni deneyimleri keşfetmek isteyenlere karınca karınca katkıda bulunabilmek, mesleğinin hangi aşamasında olursa olsun bir talebe gibi öğrenmeye niyetli bütün meslektaşlarıma armağan olarak kaleme alınmıştır.

Sevgilerimle...

Uzm. Dr. Eyyüb Yılmaz