



DOCTOR FITT

TIBBİ BESLENME AKADEMİSİ

KÜÇÜK HATALAR BÜYÜK HASTALIKLAR

**BESLENEREK
İYİLEŞ
KALICI KİLO VER**

Uzman Doktor
EYYÜB YILMAZ



Hayat

Uzm. Dr. Eyyüb Yılmaz

1975 yılında Batman'ın Gercüş ilçesinde doğdu.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdürürken hayatında yaptığı küçük veya basit yanlışlıkları düzelterek uzun yıllardır çözemediği, başta farenjit gibi 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 ilgilenirken, 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.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Giriş	13

BÖLÜM 1

BEDEN HAVUZUNU TEMİZLEME

1. Sağlıklı Beslenmede Bağırsak Florasının Önemi	23
2. Beden Havuzunu Temizleme	25
3. Beden Havuzu Temizliğine Nereden Başlanmalı?	28
4. Kronik Hastalıklarda Beden Temizliğinin Gerekliliği	31
5. Hastanelerde Bir Türlü Düzeltilemeyen Yanlış Beslenme Hataları	32
6. Ne Kadar Çok Hasta Olduğumuzun Farkında mısınız?	36
7. Katkı Maddelerinin Oluşturduğu Beden Hasarları	38
8. Kendi Sağlığımızın Sorumluluğunu Üstleniyor muyuz?	42
9. Fizyolojinizin İşleyişini Tanıyarak Beslenme Şeklinize Karar Verin	45
10. Fast Food Kültürü ve Sağlığımız	48
11. Sağlığımız İçin Doğru Bildiğimiz Yanlışlar	51
12. Düşük Kalorili, Yüksek Besin Değerli Gıdaların Faydaları	57
13. Genetik Hastalıkların Oluşumunda Beslenme Hataları	59
14. İşlenmiş Tahıl Ürünleri Tüketimi İle Sağlıklı Olabilir miyiz?	61

BÖLÜM 2

HASTALIKLAR VE DOĞAL ÇÖZÜM YOLLARI

1. Şeker Tüketiminin Vücuda Verdiği Kalıcı Zararlar ve Çözüm Yolları 63
2. Şekerin Sebep Olduğu Bazı Hastalıklar 69
3. Şeker Tüketimi, Alerjik Astım ve Cilt Hastalıkları 71
4. Depresyon ve Şeker 73
5. Soğuk Algınlığında Şekerin Ters Etkisi 73
6. Yemeklerden Sonra Meyve Tüketiminin Alkol Etkisi Var mıdır? 75
7. Kanserli Hücrelerin Şekerle Dostluğu 76
8. Kansere Karşı Çok Etkili Silahlar ve Fitokimyasallar 79
9. Astımdan Kurtulmak için Mucizevi Besinler 83
10. İshalde Yayla ve Tarhana Çorbasının Mucizevi Etkisi 91
11. Vücut Temizliğinde En Önemli Organımız 92
12. Yüksek Tansiyona Dikkat! 92
13. Beyni Zehirleyen Gıdalar 97
14. B Vitamini Zihin ve Akıl Sağlığımız İçin Ne Kadar Etkilidir? 101
15. Kafein ve Yaşam 104
16. Diyabet İyileşir mi? 106
17. Diyabet Hastalarının İyileşme Sürecinde Temel Kurallar 111
18. Diyabette Sirke Mucizesi 116
19. Doğru Zamanda ve Doğru Miktarda Su İçmek 118
20. Kaliteli Su Tüketimi ve Etkileri 125
21. Kalp Sağlığımız ve Beslenme 128
22. Beden Sağlığımız ve Zehir Kalıntıları 130
23. Beden Sağlığı ve Aşırı Et Tüketimi 132

24. Protein Takviyelerinin Bioaktiviteleri Ne Kadardır?	134
25. Ben Vejeteryanım Diyorsanız Bu Tuzaklara Dikkat	138
26. Yaz Hastalıklarına Dikkat	139
27. Daha Sağlıklı Bir Restaurant Kültürü	142
28. Çocukların en çok hastalanma nedenlerinden biri: Dondurma	144
29. Asitli İçecekler Hiçbir Zaman Beni Bu Kadar Ürkütmedi	147
30. Lifli Beslenme ve Bağırsak Florası	151
31. Hastalanmak zinde tutar!	153
32. Ne Kadar Çok Oksidan ve Ölü Gıda Tüketirsek O Kadar Hızlı Yaşlanacağız.....	156
33. Kabızlık Bir Hastalık mıdır Yoksa Hastalık Habercisi midir?	162
34. Sofrada Yorgunluk Yapan Besinler ve Davranışlar	169
35. Açlık ve Zindelik Üstüne... ..	172
36. Kalori Hesabı Yapmak Sağlıklı Yaşamınıza Katkı Sağlar mı?	181
37. Bazı Haberler Sağlığınızı Yitirdikten Sonra Yazılabilir!	185
38. Sağlığımız ve burun	187
39. İyi ve Kötü Huylu Bakterilerin Oranı ve MS Hastalığı ..	190
40. Bitmeyen Anemi (Kansızlık) Hikâyeleri	190
41. Zayıflama Sürecinde Vücut Direncini Artıran Besinler ..	192
42. Baklagiller Güvenli Beslenme Kaynaklarıdır	193
43. Sağlıklı Yaşam İçin Öneriler	194
44. Özetle Önemli Bilgiler	200
45. Bağışıklık Sisteminize Güç Katın	202

BÖLÜM 3

YEMEK ÖĞÜNLERİ NASIL OLMALI?

Sabah Kahvaltısı	206
Sabah Kahvaltı Seçenekleri	208
Bir Kahvaltı ki Hiçbir Şeye Değişmem	211
Her Sabah Güne Muhteşem İçecekler İle Başlamak Ne Güzel Olurdu!	213
Gıdaların Hazırlık Aşamasında Yeni ve Güçlü Teknolojiler ..	214
Yeşil İksir-1	216
Yeşil İksir-2	217
Yeşil İksir-3	218
Yeşil İksir-4	218
Kış İksiri	219
Her zaman İçilebilir Bir Limonata	219
Mor İksir	220
Sarı İksir	221
Tatlı Niyetine Harika Bir Karışım	221
Öğle Yemekleri	222
Öğle Yemeği İçin Seçeneklerimiz	223
Akşam Yemekleri	225
Akşam Yemeklerinin Gerçek Sultanı	227
Akşam Yemeği İçin Alternatif Tarifler	228
Lezzetli Salata Örnekleri	230

Önsöz



Biz doktorların yıllarca okuduğumuz tıp fakültelerinden mezun olurken, hastalıklar ile beslenmenin arasındaki güçlü bir ilişki olduğunu anlayamadan bitirdiğimizi söylesem şaşırırsınız.

Bugün satın aldığınız bu kitap tıp fakültesini bitirdikten sonra bitmeyen bir merak ile sürekli yaptığım okumaların ürünüdür.

Sabırla yaptığım hasta takiplerinden sonra, biraz şövalye gibi aldığım cesur kararlar sonrasında ortaya çıkan muhteşem sonuçların ürünüdür.

En çok sevdiğim dostlarımın diyabet gibi bir hastalığa karşı çözüm üretemediklerinden duyduğum üzüntünün ürünüdür.

Diyabetin çözümü karşısındaki zaafiyetimizi gördükten sonra bir başka çözüm üretilebileceğimize olan inancımın ürünüdür.

Amacım herkes ama herkese beslenme ile hastalıklar arasındaki ilişkiyi gösterebilmektir, o kadar net olmalı ki, karın doyum refleksi ile hücrenin ihtiyacını karşılamanın apayrı bir durum olduğu anlaşılmalı.

Bu fark gündüz ve gece kadar birbirinden ayrılmalı ve netleşmeli.

Bir hayalim var, biliyorum, o gün de gelecek.

Hayalim şu: Üniversitelerin tüm bölümlerinde İngilizce dersi mecbur tutulduğu gibi, beslenme dersleri de müfredatın bir parçası olarak kabul görecektir, ama sadece 5-6 saatlik bir beslenme dersi ile bu temel bilgiler anlatılabilecek.

Mühendislik fakültesini bitirmiş ama nasıl besleneceğini bilmiyor olmak sizce de biraz komik değil mi?

Bu arada hepimizin çok iyi beslendiğimizi düşündüğümüzü de biliyorum.

Ancak her nedense hastane koridorlarını beslenme kaynaklı hastalarla dolduruyoruz. (Ülkemizde her gün 3 milyon adet poliklinik yapılmakta, farkında mısınız?)

Hayalim gerçekleşene kadar en azından bir adımla girişimde bulundum.

Tıbbi Beslenme Atölyesi ile işe başladığımı söylemek istiyorum.

Beslenme atölyesinde beslenmenin ayrıntılarını ve pratik uygulamalarını paylaşıyoruz,

Çocuklara yönelik beslenme aktiviteleri düzenliyoruz,

Sağlıklı besinleri sevdirmeye yönelik minik yarışmalar, yürüyüşler, geziler düzenliyoruz.

Doğru ve sağlıklı bir kahvaltı nasıl yapılır, bunu hep birlikte bir pazar kahvaltısı esnasında özel bir restorana kapatarak öğreniyoruz. Restoran, sadece bizim için mutfağını açacak, biz de pratik bir atölye çalışması içerisinde keyifli kahvaltılar yapacağımız etkinlikleri programlıyoruz.

Ama öncelikle pratik, uygulanabilir, sürdürülebilir ve sonuç alınabilir bilgilere odaklanarak kısa bir zaman içerisinde maksimum yarar görülmesini amaçlıyorum.

Dediğim gibi bu özellikleri içermesi için hassasiyet ile davranıyorum, özel bir bilgiyi aynı zamanda özel bir sunumla anlatmalıyım.

Özel dememin muhakkak bir sebebi var. O da şu: Ben tıbbi hipnoz uzmanıyım, hipnotik dil kalıpları ile zenginleştirilmiş bir sunum yapıyorum,

Hipnotik dil kalıplarının ne olduğunu biraz izah etme ihtiyacı hissediyorum,

Hipnotik dil, paylaşılan bilgileri duygusallaştırabilme sanatıdır, bilgiyi görselleştirerek, resimleştirerek duygu katabilme fırsatı verir.

Bu sayede sunum adeta bir film izler gibi ilerler.

Bir vakayı örnek vererek izah etmek çok daha açıklayıcı olacaktır. Özel bir okulda verdiğim seminer sonrasında yanıma müdür yardımcısı gelerek,

“Hocam” dedi, “Bendeki hiperaktivite ve dikkat eksikliği nedeniyle hiçbir toplantıda 20 dakikadan fazla oturamıyorum. Ama bugün sizi üç saattir dinliyorum, kalkmak, dolaşmak aklıma gelmediği gibi hiç bitmesin istedim. Devam edecek olursanız sizi bir üç saat daha dinleyebilirim, siz ne yaptınız bize!”

Evet, sunumun etkinliğini değiştiren en önemli faktör, hipnotik dil kalıplarından kaynaklanır.

Olay sadece sunum anında dikkatli dinlemekle bitmez. Öğrenilen her bir bilginin insanların yaşamlarına bir defa girdikten sonra uygulama aşamasında kayıtsız kalamayacakları kadar etkili olduğunu söylersem çok şaşıracaksınız,

Evet, bunu da yaşanan bir örnekle izah etmekte yarar görüyorum.

Bir hemşire arkadaşım sunumumu dinledikten sonra şunu ifade etmişti: “Hocam, marketlerde alışveriş yaptığım-

da yanlış olduğunu bildiğim halde hep aldığım şeyler vardı, şimdi elimi attığımda sizin anlattığınız şeyler aklıma geliyor ve satın alamıyorum. Sen ne yaptın bize? Biz bunların yanlış olduğunu hep biliyorduk, sanki ilk kez duymuş gibiyim.”

Evet, biliyordunuz ama bilginize duygu katılmamıştı, şu an duygu ile süslendi, anlamı derinleştirildi.

Umarım “Doctor Fit ile Beslenme Atölyesi”ndeki çalışmalarımızda sizlerle tanışma fırsatını buluruz.

Bu atölye büyüyerek ülkemizin ilk Tıbbi Beslenme Akademisi’nin temellerini de atmış oluruz.

Hipnotik dil kalıpları ile yazılan bu kitabın her konusunun sizi içine doğru çekeceğinden şüphem yok.

İfade edilen her bilginin tarafımdan tecrübe edildiğini de not etmekte yarar görüyorum.

Yaşamadığım, uygulamadığım hiçbir bilgi ile sizi meşgul etmemeğe özen gösterdim.

Keyifli bir okuma yapacağınızdan şüphem yok, bu yüzden sizi kitap ile baş başa bırakmadan önce son olarak “Beslenme Komedi” kitabımın da bitiş aşamasında olduğunu belirtmek istiyorum.

Beslenme hatalarımızı mizansen anlatarak ağlanacak halimize biraz da gülelim istedim...

Bugüne kadar bende olan bilgi bundan böyle size aittir. Bundan böyle sizlerin elinde taşınacak bir meşale olsun inşaallah.

Tüm insanlığa hayırlı olması dileğiyle...

Dr. Eyyüb Yılmaz

İstanbul, 2018

Giriş



Küçük bir anımı anlatarak başlamak istiyorum. Yirmi iki yıl önce kimya öğretmenliği fakültesinde öğrenciyken aynı evi paylaştığım iki arkadaşım vardı. Bir ara üçümüzün de parası kalmamıştı, evde yağ bitmiş olduğundan tüm yemekleri yağsız pişiriyorduk. Pilav, patates, yumurta, makarna... Hepsi yağsızdı... Onbeş gün işkence gibi geçmişti, artık yağsız yemeklerden iyice sıkılmıştık. Elimize geçen ilk para ile sıvı yağ aldık, tavada yaptığımız ilk yumurtayı nasıl yediğimizi unutamıyorum. Tabağın dibinde kalan yağa ekmeğimizi nasıl bandırıp yememiz görülmeye değerdi. Oysa daha önce hiç birimiz yağlı yemeklere ilgi duymazdık ve hiçbir zaman yemeklerin yağlarını bu şekilde yememiştik. Üçümüz de birbirimize bakarak “Bu yağ her zaman bu kadar lezzetli miydi?” dedik. Bir anda üçümüz de ekmeğimizi yağlandırmaktan zevk alan kişiler haline geldik. Hâlâ yağlı ekmeğe karşı zaafım olduğunu söylesem şaşırırsınız.

Burada yaşadığım tecrübe, yıllar sonra bana bir konuda net bir fikir vererek diyet programlarının neden başarısızlıklarla sonuçlandığını anlamamı sağladı: İnsan psikolojisi mahrum bırakıldığını düşündüğü, ertelemek zorunda kal-

dığı her bir lezzete yeniden kavuştuğunda bir öncekinden daha fazla lezzet alarak yer. Çünkü özlem duygusu eklenmiştir. 3-5 defa tekrar eden diyet programlarının sonrasını tahmin edemiyorum. Diyet programlarının sonrasında verilen kilolardan daha fazlasının neden alındığını anlamış oldum. “Atın ölümü arpadan olsun” deyimini tam anlamı ile diyet programları yapan kişilerin duygularını anlatmaktadır. Birçok kişinin diyet mağduru olmasının nedeni bu özlem duygusunun yemeğin lezzetine olan katkısındanadır.

Kitabın adından anlaşılacağı üzere tüm hedefimiz hücre düzeyinde bir beslenme bilincine ulaşmaktır. Ağızımıza aldığımız her gıdanın hücre içindeki kompleks karmaşık görevlerde istihdam edilen birer yaşam molekülü olduğunu kavradıktan sonra tüm yemek anlayışımızda devrim oluşturabileceğimizi paylaşmak istiyorum.

Doctorfitt İle Hücresel Beslenme

Hayat bir hücre ile başladı ve çok güvenli bir bölgede özel koruma altında çoğalarak bedenimiz inşa edildi. 200 trilyonluk bir organize hücre topluluğuna ulaştıktan sonra bu hücrelerin her birinin beslenme sorumluluğu bize teslim edildi. Bir an için bu büyük zenginliğin bitmez, tükenmez bir hazine olduğunu sandık ve pervasızca, sorumsuzca harcamaya başladık.

Nihayet çok geçmeden hazinenin tükenmeye yatkın olduğunun sinyallerini aldık. Önce kaygılandık, hastane hastane gezerek sorularımıza cevaplar aradık. Ters gittiğini düşündüğümüz problemlerimizin her birine ayrı ayrı tanımlar, ayrı ayrı ilaçlar aldığımızda iyileşebileceğimizi sandık. Yıllar geçtikçe aldığımız ilaçların sayısının arttığını gördük. Önceleri “eyvah ne oluyor” deyip bu ilaçlara ait ciddi yan etkilerden korkar olduk.

Ama birden kafamızda bir şimşek çaktı: Henüz elli yıl önce bu ilaçlar olmadığından yüzbinlerce insan hayatını kaybediyordu, oysa biz çok şanslı bir dönemde yaşıyoruz ve çok şükür ki ilaçlar var, sigortamız var, doktorlarımız var... Daha ne diye düşünüyoruz ki... Gittiğimiz koca koca lüks hastanelerde milyonlarca hasta gördük, hastalıkları kabul etmek gerektiğini anladık.

Ancak zamanla derman aradığımız hekimlerin de dertlerimize çözümler üretemediklerini yavaş yavaş görmeye başladık. Aklımız karışsa da bir çözümsüzlüğün içinde olduğumuzu henüz anlamış değildik.

Hipertansiyon, diyabet hastası v.b. hastalıkların iyileşemediğini ancak yıllarca ilaç kullanımından sonra anladık.

Çoğu zaman hastaların doktorların önerilerini kusursuz uygularsa iyileşebileceklerini düşünerek başlayan serüvenin maalesef her defasında sadece değişen şeyin ilaç ismi olduğunu veya yeni bir ilacın daha reçeteye eklenmesinden başka bir şey olmadığını anladık.

Hücre Odaklı Beslenme

Oysa “Hücre Odaklı Beslenme” ile sağlık sorunlarımızı daha başlamadan bitirmek mümkün.

Bu kitapta hücre odaklı beslenmenin mucizeler içeren sonuçlarının temel dayanaklarını anlatacağım. Hücre fiziolojisini sayfalarca anlatan kitaplarda bulamayacağınız farklı bir bakış açısı sunarak beslenmeye yeni bir yorum kazandırmak istiyorum.

Bir fizioloji dersinden basit bir kesit ile hücrenin kompleks çalışma düzenini anlaşılabilir hale getirmek istiyorum.

Hücre zarı üç tabakadan oluşur, alt-üst tabakaları omega3 ve omega6 yağlarından oluşurken orta tabaka gluko protein dediğimiz yapılar içerir. Bu gluko proteinlerden ara uzanan anten benzeri uzantılar çıkar. Bu uzantılar hücrenin çevresi ile olan ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde kullanılan haberci görevini üstlenmişlerdir. Hücre ihtiyaçlarına göre çevreden ilgili moleküllere mesaj iletirler.

Hücre zarı, insan bedeninde bulunan seksenden fazla mineralin, yirmi bir amino asidin, onlarca yağ asidinin ve karbonhidratların ihtiyaç halinde güvenli geçişini organize eder. Bu o kadar kompleks ve karmaşıktır ki anlatacağım küçük bir ayrıntıdan sonra Yaratıcı'nın hücre zarına yerleştiği güvenlik duvarının dünyanın en güvenilir saraylarda dahi mevcut olmadığını fark edeceksiniz.

Hiçbir mineralin kullandığı kapı bir diğer mineral için uygun değildir, yani sodyum ve kalsiyum aynı kapıyı kullanmaz. Seksen mineralin her birisi için özelleştirilmiş kapılar vardır ve bu girişler anahtar-kilit ilişkisi ile tanımlanmıştır.

Her bir molekülün kendine özgü kapısı vardır. Ayrıca ihtiyaca göre bazı hücrelerde sodyum için yüzlerce kapı, kalsiyum için yüzlerce kapı bulundurulur.

Hücrelerimizin yaptığı görevlerin özelliklerine uygun bir şekilde ihtiyacı karşılayacak sayıda kapı bulunur, yani bazı hücrelerin kalsiyum kapıları yoğun iken bir başka hücrede iyoda hassas kapılar mevcut olur. Bu yoğunluğu belirleyen hücrelerimizin yaptığı görevler ile ilişkilidir.

Kapıların açılıp kapanması ise saniyenin onda biri kadar bir zaman içerisinde gerçekleşir

Toplamda üç bin civarında giriş kapısı bulunur. Ben üç bin kapısı bulunan bir saray duymadım.

Hücrelerimizin bir molekülü içeri alışı yöntemleri de çok farklıdır. Örneğin, makro moleküller fagositik yöntemler ile içeri alınırken, daha küçük moleküller için aktif taşıma, pasif taşıma, osmoz, difüzyon gibi yöntemler kullanılır.

Elinizdeki kitap bir fizyoloji kitabı olmadığına göre bu gereksiz detayları neden anlattım?

Hücre zarında bu kompleks görevleri yerine getiren bir çok faktörden sadece yağlar ile ilgili birkaç bilgi vererek beslenmenin hücre ile olan ilişkisini anlatmak istiyorum.

Öncelikle tıp fakültesini kazanmadan iki yıl kimya fakültesi okuduğum için organik moleküllerin bağlarının açılarının ne kadar önemli olduğunu çok iyi bilirim. Örneğin suyun ısı veya basınç gibi nedenler ile bağ açıları değiştiği anda sizin normal su olarak gördüğünüz su bir anda hegzagonal yapıdan pentagonal yapıya dönüşür.

Peki, bu değişiklik sonucunda ne olur?

Bu küçücük değişikliklik nedeni ile fayda umarak içtiğimiz sular zararlı veya faydasız bir hal alır dersem çok şaşıracaksınız.

Su moleküllerinde oluşan bu değişimin, yediğimiz, içtiğimiz birçok şeyde geçerli olabileceğini tamin edebilirsiniz.

Rafine edilen bir yağ yaklaşık 400 derecelik bir ısıya maruz kalır, bu yüksek ısı sonrasında yağın moleküler yapısında değişiklikler oluşur, bu değişimden dolayı yağda bulunan omega3 veya omega6 özellikleri kaybolmaz ancak karbon bağ açıları değişir. Bu durum suda yaşanan soruna benzer; yağın hareket, esneklik, aldığı görevi yerine getirebilme becerisi kaybolur, hücre içinde sıkıntıya neden olan bu beceriksizlikten kaynaklanan fonksiyon bozuklukları ortaya çıkar.

Kırılmış veya zayıflamış karbon bağ kırıkları ne anlama gelir?

Bir benzetme yapacak olursam kolu bacağı kırık, yaralanmış bir omega3 yağının hücre zarınızda görevlendirildiğini varsaymanızı istiyorum. Yukarda anlatmış olduğum karmaşık, kompleks işlerin sürdürülebilmesi için bu moleküllerin sağlıklı olması gerekir. Oysa karbon bağ kırıkları gerçekleşmiş moleküllerin görevlerini yerine getirebilecek gücü yoktur. Biz bu sorunlu molekülleri bedenimize aldığımızda içeriğinde omega3 ve omega6 olduğunu düşünerek aldık ancak bu moleküllerin sadece diplomalarında bu yazı mevcut, gerçekte ise beceriksiz ve işe yaramaz haldedir.

Metabolizma, bu sakat ve sorunlu moleküllerin yerine sağlam moleküller bulabilirse sorunlu olan molekülleri parçalar ve bedenimizden atar, bu yüzden egzersiz yapanlar bu konuda çok şanslıdır.

Sorun, çoğu zaman tükettiğimiz yağların sorunlu olanları ile besleniyor olmamızdan kaynaklanır. O zaman bu nitelsiz moleküllerin hayati görevlerde görevlendirilmesinden başka çare kalmayacaktır.

Yüksek mühendislik tecrübesi gerektiren bir göreve iş tecrübesi olmayan, iş yapma enerjisinden yoksun, her tarafı problemlili birisi ile bu önemli işleri bitirmek istiyorsunuz, ne kadar başarılı olabileceğinizi düşününüz.

Bu iş elinize gözünüze bulaşır ve sağlığımızı teslim ettiğimiz her bir sorunlu gıdanın üstlenmiş olduğu hayati görevler sonucunda yaşanan aksaklıklara bağlı hastalık tanılarını alırız. Bu tanıların adı ne olursa olsun, özünde bir hücre fonksiyon bozukluğu gerçekleşmiştir.