

**Kozmik
Detoks
sağlıklı
Diyet**

Hayat Yayınları: 412
Hayat Sağlık: 4

Kitabın Adı
Kozmik Detoks Sağlıklı Diyet

Yazarı
Ahmet & Elmas Maranki

Yayın Editörü
Erol Şahnacı

Metin Editörleri
Aysun Özpolat - Hakan Soysal

© 2012, Hayat Yayıncılık, İletişim Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-5365-46-2

Sertifika No: 12451

Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2012

Kapak Tasarım : Hüseyin Özkan

İç Tasarım : Esranur Bozdemir

Baskı & Cilt : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak

No: 1-3/A Bayrampaşa / İSTANBUL

Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83

Sertifika No: 11946

Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayat yayin grubu.com - hayat@hayat yayin lari.com

twitter.com/hayat yayin grubu - facebook.com/hayat yayin grubu

KOZMİK YAŞAM MERKEZİ

Beyazıt Ağa Mah. Topkapı Cad.

Dullar Çıkma Sok. (Topkapı Eresin Otel Yanı)

No: 2 Fatih / İSTANBUL

Tel: 0 212 521 29 29 Gsm: 0 549 533 01 34-35

www.maranki.com www.marankialisveris.com www.kozmikbedentemizligi.com www.kozmicbilinc.com

www.marankikurleri.com www.marankianadolubitkileri.com

twitter.com/maranki - facebook.com/kozmikeyasam

Kozmik Detoks sağlıklı Diyet

AHMET & ELMAS
MARANKI



AHMET MARANKI

1956 yılında İnebolu'da doğdu. Liseyi İstanbul'da bitiren yazar, ilk önce Tütün Ekserliği Yüksekokulunu bitirip 1976 yılında stajını tamamlayarak devlet görevine başladı. 1981 yılında İstanbul Üniversitesi T. Endüstri Mühendisliğini, 1986 yılında İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Siyaset Bölümünde masterını, 1990 yılında aynı bölümün Sosyal Siyaset Çalışma Ekonomisi Endüstri İlişkileri alanında doktorasını tamamladı. 1991 yılında ABD'de meslekî alanda mahallî idareler, sosyal güvenlik sistemleri ve tarım alanında bitkilerdeki genetik çalışmalar ve tohum standardizasyonu üzerine doktora üstü bilimsel çalışma ve araştırmalarda bulundu.

1993 yılında SSCB'nin yıkılmasıyla Azerbaycan Devleti'nin talebi üzerine, T.C. adına görev yaptığı ilgili birimin başuzmanı olarak araştırmalar yapmak ve üniversitelerde ders vermek üzere görevlendirildi. T.C. adına Azerbaycan Birleşmiş Milletler Teşkilatı (BMT) U.N.D.P, UNV birimlerinin kalkınma programları çerçevesinde devlet ve özel üniversitelerinin planlı ekonomiden pazar ekonomisine geçişleriyle ilgili *"Principles Marketing"*, *"International Economic Organization"*, *"International Marketing"*, *"Islam Economy Relation"* ders programlarının hazırlanıp uygulanmasında *"University Lecturer"* unvanıyla *"Specialist"* olarak diplomatik statüde görev yapan yazar, Azerbaycan Milli Meclisinde danışmanlık yapmış olup, bu çalışmalarını *"Türkiye Azerbaycan Haric İktisadi Alakaları"*, *"Agent Mukaveleleri"* adlı kitaplarıyla yayınlamıştır. Ahmet Maranki bu ve burada kaydedilmeyen çalışmalarıyla 1998 yılında Azerbaycan'da *"Yılın En Başarılı Bilim Adamı"* seçilmiştir.

BMT'nin, Unesco'nun ve Avrupa Birliği'nin nezdinde kurularak faaliyet gösteren IPA-International Personel Academy'de görev yapan yazar; yaptığı bu ilmî çalışmalar, hazırlanan ders programları ve bunların uygulanması, yayınlanan kitaplar ile ilmî şura kararıyla

“Universty Lecturer” göreviyle *“Economy”* alanında profesör unvanını alarak *“Ateste”* edilen tek T.C. vatandaşıdır.

Kafkasya ve Azerbaycan’da kaldığı bu sürede yazar, SSCB’nin çağdaş dünyaca bilinmeyen yönleriyle ilgili stratejik ve kozmik araştırma merkezlerinde kozmik çalışma ve eğitime katılmış, burada bitkilerle, kokularla, sülükle, idrarla, kristallerle, taşlarla, hipnozla, suyla, noktalarla, radyo dalgalarıyla, metafizik boyutta ve saymadığımız insanlığın bilmediği pek çok konuda, 15 yıl süren eğitimlerde bulunarak, Uluslararası Extrasensler Birliği’nce kendisine *“ekstrasens ve bioenerjist”* unvanı verilmiştir. Dünyada ilk defa *“enerjili taş”* çalışmalarını SSCB döneminde Kafkasya’da yapmıştır. Yazar; eserlerinde de görüleceği gibi T.C.’deki devlet görevi sırasında meslekî çalışmaları yanında, 1987’de Ortadoğu’daki İran-Irak Savaşı sırasında Musul-Kerkük bölgesinde Türkmenlerle ve Suudi Arabistan’da İslam Konferansıyla ilgili, 1990 yılında Balkanlarda ve Bulgaristan’daki Türklere uygulanan asimilasyon ve tehcirle ilgili, 1991 yılında ABD’de Müslüman-Kızılderililerle ilgili, 1993’ten günümüze kadar da Kafkaslardaki Türkler ve bilhassa Azerbaycan’la ilgili çeşitli kuruluşlarla işbirliği içinde görev yapmıştır. Bu çalışmalarını; ulusal ve uluslararası yazılı ve görsel medyada 55 adet tebliğ, 10 adet ders ve sosyal muhtevalı kitap ve *“Strateji”* adıyla yayınlanan makaleler yoluyla kamuyla paylaşmıştır.

Pek çok bilimsel araştırmanın öncülüğünü yapan ve Rusya-Avusturya-Azerbaycan-Türkiye’nin bilim adamlarından oluşarak 1990 yılında kurulan Bilim ve Buluş Adamları Derneği’nin genel sekreterliğini de yürüten yazar, hâlen Türkiye’nin AB’ye girme sürecinde, AB stratejilerinin hazırlanmasıyla ilgili olarak Hollanda-Amsterdam’da *“Türkiye Hollanda Vakfı”*nı ve bu kitabın konularının bilimsel olarak araştırmalarının yapıldığı *“The Institute for Cross Cultural Health”* adlı enstitünün başkanlığını yürütmektedir.

BMT Asya-Pasifik ve Avrupa Başkanı Setsuka Yamazaki tarafından başka UNDP projelerde uzman diplomat olarak çalışmak üzere davet edilen yazar, Türkiye’de kalarak bu necip millete hizmeti ön planda tutmuştur.

1969 yılından beri sporla yakından ilgilenen yazar, kara keme, judo, tekvando, Shiatsu hocası olarak halen Güreş İhtisas Kulübü’nde Türk sporuna hizmet vermektedir. Dünyada ve Türkiye’de sosyal ve stratejik pek çok vakıf, dernek, düşünce kulüpleri vs. gibi NGO’larda (Sivil Toplum Kuruluşu) faaliyet gösteren yazar evli ve üç çocuk babası olup İngilizce, Arapça, Rusça, Azerice, Osmanlıca bilmektedir.

Ahmet Maranki’nin 5 ayrı sahada 54 adet yayınlanmış tebliğ, makale ve eseri bulunmaktadır.

Yazarın ilk kitabı olan *“Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam Enerjisi”* isimli kitabı bugüne kadar 100’e yakın baskı yaparak sahasında en çok okunan kitap olmuştur. Yine aynı serinin son kitabı olan *“Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler”* 1 yılda 500 bin adetten fazla okuyucu ile buluşmuştur. *“Profilaktik Masajla Mucizevi Tedaviler”* ve *“Noktalarla Mucizevi Tedaviler”* isimli kitapları da 2 yıl içinde defalarca basılmış, Türkiye’de bilimsel ve tıbbi masaj öğretiminin ilkeleri ilk defa yazılı olarak yayımlanmıştır.. Yazarlarımızın son kitapları *“Şifalı Yemekler”*, ve *“Kozmik Bilimle Şifalı Taşlar”* ilk baskıda 100’er bin adet basılmıştır.

ELMAS MARANKİ

Elmas Maranki; 1957 yılında ilk, orta, lise tahsilini tamamladığı Zile’de doğdu. 1976 yılında Milli Savunma Bakanlığında sivil memur olarak devlet görevine başlayan yazar, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Florance Nightingale Yüksekokulunu bitirip aynı yıl İstanbul Darülaceze Müdürlüğünde kimsesiz çocukların rehabiliteleriyle ilgili çalışmalarına başladı. Pedagojik formasyonu da olan yazar, 1984 yılından itibaren sağlık kolejlerinde meslekî alanda sağlıklı nesiller yetiştirmek üzere eğitim faaliyetlerinde bulundu. Yazar 1992 yılında İstanbul Fizik Tedavi Rehabilitasyon Ortopedik Protez Eğitim Merkezinde çalıştı. 1994 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından bilgi, görgü artırmak ve meslekî alanda ihtisas yapmak üzere Azerbaycan’da görevlendirildi. Azerbaycan’da tıp sahasında sırasıyla Uluslararası Bilim Araştırma Enstitüsü, Fizik Tedavi Rehabilitasyon Merkezinde iki yıllık Fizyoterapi ve İgleroterapi Eğitimi (1995-1996), iki yıllık Ekstrasens-Bioenerji Eğitimi (1997-1998) ve Nokta Masajı kursunu bitirerek mezun oldu. Eğitim aldığı konularda Azerbaycan’da 8 yıl süreyle Rehabilitasyon ve Fizik Tedavi Merkezi, Savaş Yaralıları Tedavi Merkezi ve Sosyal Korunma Bakanlığının pek çok araştırma merkezinde konusuyla ilgili uzman olarak çalışan tek T.C. vatandaşı oldu. Bakü Devlet Üniversitesinde **“Halk Tebabeti ve İnkişaf Yolları”** ve **“Noktalarla Tedavi”** başlığıyla doktora çalışması yapan yazar, devlet görevinin uzamaması sebebiyle bu çalışmasının bir bölümünü bu kitapta sizlerin bilgisine sunma imkânı buldu. Ayrıca; Halk Tebabetinin Esasları, Materyalist Felsefe ve İslam, Halk Tebabetinde Felsefi, İlmi ve İslami Makaleler (doktora çalışması), Fizyoterapi-Bitkisel Tedavi, Nokta Tedavisi, Renkler, Taşlar-Kokularla Tedavi, Bioenerji, Ekstrasens Kozmik Enerji gibi, sağlıklı yaşamda yeni boyutlar ortaya koyacak kitap çalışmaları devam etmektedir.

Azerbaycan'da görev yaptığı 1994-2001 yılları arasında Bakü Devlet Üniversitesi ve Asya Üniversitesinde, konusuyla ilgili araştırmalarda bulunarak konferanslar vermiştir. Türkiye dönüşünde İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğünde çalışan yazar, 2004 yılında uzman olarak emekli oldu. On yılda büyük maddî ve manevî emekler harcayarak öğrendiği bu bilgilerin bir kısmını da olsa bu kitapta paylaşarak insanlığın hizmetine sunan yazar, **“Sağlıklı Bir Yaşam Merkezi”** kurarak insanlara faydalı olmayı hedeflemektedir. Evli ve üç çocuk annesi olan yazar Fransızca ve Azerice bilmektedir.



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	
KOZMİK BEDEN	
TEMİZLİĞİ (KBT)	
Niçin Kozmik Beden	
Temizliği?	29
Beden Kirlenmesi	32
Kalın Bağırsak	36
Karaciğer	37
Safra Kesesi	37
Kalın Bağırsak, Karaciğer ve Safra Kesesi Hastalıkları	38
Kanser Riski mi?	40
Kbt Lüzumunu Gerektiren	
Yüzyılımızın Bilinmeyen	
Gerçekleri.	46
Parazitler	46
Olumsuz Katkıları	52
Emilgätörler.	52

2. BÖLÜM	
DETOKS	
Detoksun Etkileri	
Nelerdir?	67
Detoksun Ana	
Kuralları.	73
Asitlerin Vücuttan Uzaklaştırılması	73
Vücutun Doğru Ph Dengesini Oluşturmak	75

Organların Ph'si	76
Kalp	76
Akciğerler	76
Karaciğer	76
Böbrekler.	77
Bedenden Toksik Maddelerin	
Atılımı	79
Atılım Noktalarının Açılması	79
Cilt	80
Akciğerler	80
Böbrekler ve Mesane	81
Kolon.	81
Detoks Programı Sırasında	
Yapılan Egzersizler.	83
"Akarsu Pislik Tutmaz"	83
Detoks - Spor - Egzersiz -	
Nefes	84
Detoks - Hidroterapi -	
Su Mucizesi	86
Termal Kür-Kaplıca Nedir?	87
Kaplıca Kürleri	87
Kür Mevsimleri	88
Kaplıca Kürleri ve Hastalıklar	88
Kürlerin Etkileri	89
Ülkemizdeki Kaplıcalar	89
Stephan Kneipp - Su Terapisi	90
Kaplıcaların İyi Geldiği Rahatsızlıklar	90

Orta Asya Türk Kültürü ve İslam Kültürlerinde

Kaplıcaların Yeri ve

Önemi 92

Kaplıca Kürünün Tarihsel

Gelişimi 92

İç Temizlik: Hidrasyon - Suyun

4 Vazifesi 96

Denizden Gelen Sağlık ve

Deniz Mineral Tuz

Mucizesi 97

Detoks-Suyun Temizlik

Gücü 98

Detoks - Deniz Suyu 99

Detoks - Mineralli, Sodalı

Sular - Şelaleler 100

Doğumdan Ölümüne Su. . . 101

Detoks - Alkali Su

Kullanımı 101

Hızlı Yaş Almanın

Çözümü. 102

Asidik Ortam Ana Hastalıkların

Sebebi mi? 104

Alkali Su - Organlarımızın

Şifası 105

Kanser 105

Diyabet - Pankreas 105

Hipertansiyon 105

Böbrekler 106

Kemiklerimiz 106

Kabızlık 107

Stres 107

Detoks Masaj ve Egzersiz

Uygulamaları 109

Detoks - İç Organ

Masajı 110

Detoks - Sıcak Bitkisel

Yağ Masajı 110

Detoks - Omurga

Masajı 111

Detoks - Kendi Kendine

Masaj 111

Vücutun Temel İhtiyacı:

Hava 115

Kozmik Bilim Işığında

Şifalı Nefes 115

Burundan mı, Ağızdan mı

Nefes Alınmalı?. 117

3. BÖLÜM

DIYET

Karaciğer Temizliği. . . 123

Diyet. 125

Detoks - Diyet Programında:

Diyet ve Takviyeler . . 125

Diyette ilk Adım:

Asit Perhizi 126

Sebze ve Meyve ile Alkalik

Destek 128

Diyette Faydalı

Besinler 128

Maranki Diyet

Yiyecekleri. 129

Kiraz 129

Karpuz	131
Malta Eriği (Yeni Dünya) . .	136
Vişne	137
Kereviz	137
Enginar	139
Pırasa	140
Havuç.	142
Beyaz Lahana	143
Brüksel Lahanası	143
Karnabahar	144
Brokoli	145
Turp	147
Taze Fasulye	148
Sarımsak	149
Soğan.	150
Patates	151
Yer Elması.	152
Bal Kabağı	152
Kabak.	153
Kırmızı Pancar.	154
Maydanoz	155
Dereotu.	157
Kuruyemişler	159
Pişmiş Sebzelerle Diyet	
Metodları	161
Çiğ Sebze Suyu İle Diyet	
Metotları	163
Havuç.	163
Pancar	164
Kereviz	164
Maydanoz	164
Buğday Çimi Suyu	164

Meyvelerle Yapılan	
Diyetler	165
Elma	166
Armut	166
Turunçgiller	166
Detoks İçecekleri ile Diyet	
Metotları	167
Detoks Takviyeleri ile	
Diyet.	169
Mineraller	169
Yeşil Besinler	169
Şeker Pekmezi	170
Alkalin C Vitamini	170
Arnavut Biberi	170
Portakal-Limon-Keten	
Tohumu	171
Detoks Diyeti İle İlgili Önemli	
Uyarılar	186
Detoksun Vazgeçilmezi Kolon	
Yıkama - Lavman	187
Kaynamış Su ile Lavman	
Detoks Uygulaması.	187
Lavmanın Vakti	
Önemli mi?	188
Bitkisel Beslenme ile	
Temizlenme	189
Detoks İçeceği – Maranki	
Kozmik İksir	189
Kullanılan Diğer	
Gıdalar	190

Hastalıkları Olanlara

Kainat Eczanesinden

Öneriler203

“Güneşin Mesajı”205

Vücudun Temizleyicileri:

Bitkisel207

Vücudun Filtresi Karaciğeri

Arındırma207

Vücudun Alt Yapı Boru

Hatları208

Kan ve Lenf

Arındırma208

Boşaltımın Merkez Üssü

Böbrekler ve Mesane208

Detoks Arındırma208

Vücudun Havalandırma Sistemi

Akciğerler ve Bronşların

Arındırılması209

Radyasyon Kirliliği

Arındırması209

Maranki Kozmik Beden

Temizliği Kampı213

Ruhsal Ve Bedensel Arınma /

Detoks213

Detoks Programı İçin Spor

Uygulaması218

Isınma ve Esneme

Hareketleri226

Elmar Hareketi226

Lenf Drenaj226

Bağırsak Hareketlerini

Destekleyen

Egzersizler227

Hafif Darbelerle Organları

Uyarma228

Denge Hareketleri229

Dengeli Yaşam

Duruşları230

Pozitif Enerji Kazandıran

Duruşlar232

Sabah Kahvaltısı232

Elektropunktur Tanı ve Enerji

Ölçme234

Biorezonans

Uygulamaları235

Alkali ve Asit Oluşturan

Besinlerin Kısa

Listesi.242

Kan Grubu ile Beslenme

İlişkisi.242

Kan Gruplarına Göre Beslenme

Tablosu.250

Ragner Berg Alkali Asitik

Tablosu.254

Yaşayan Besinler-Ölü

Besinler258

Otoburlar, Tavuk ve Balıkları

Yemeli Miyiz?259

Fermantasyona Uğramış

Gıdalar263

**Kozmik Bilimden Önemli
Uyarı! 268**

**4. BÖLÜM
RUHSAL VE BEDENSEL
ARINMA**

**Ruhsal Ve Bedensel
Arınma 271**
Detoks
“Ruhsal Arınma” 277
Ruh 277
En Mükemmel Varlık:
İnsan 278
**Yaşam Enerjimizi ve
Ruhumuzu**
Etkileyen Sebepler 279
Ruhun Gıdası 279
Sesler 279
Kozmik Sesler 280
**Kozmik Bioenerji ve
Ruh İlişkisi 281**
Ruhlara Nasıl Tesir
Ediliyor?. 282

Kur’an’ın Mucizesi ve
Ruha Tesir 284
Kur’an’dan Şifreler 272
Kozmik Bilimden
Şifreler 286
Dua, Ruhun Gıdası 288
Kozmik Dua. 289
Yoğunlaşmanın Ruhumuza
Faydaları 290
Yoğunlaşma
İbadet mi? 291
Yoğunlaşmada Duruş
Şekilleri 292
Ruh-Nefes İlişkisi 293
Okuyucu Yorumları 295
Tablolar 304
Kaynakça 319



SÖZÜN ÖZÜ

“Kozmik Beden Temizliği- Arınma-Detoks, ruhu ve bedeni toksik (zehirli) maddelerden temizleme yöntemidir.”

Neden arınma (detoks) yapılır?

Zamanımızda tabiattaki her şey 30 yıl öncesine göre aslından uzaklaştı. Çünkü çevremiz hızla kirlendi. Allah kainatı yarattı; bitkiler, sular, hayvanlarla dizayn etti ve insanoğlunun emrine verdi. Ama insanoğlu, bunun karşılığında ne yaptı? Tabii ki hızla tabiatı kirletti. Gerek teknolojinin hızla ilerlemesi, buna bağlı olarak kimyasal maddelerin üretim ve tüketimi tabiatı hızla bozdu. Buna bağlı olarak toprak, su, hava kirlendi ve bunun için hiçbir önlem alınmadı. Bu, insan sağlığını ciddi boyutlarda etkiledi. Mesela tedavisi mümkün olmayan rahatsızlıklarda ciddi artışlar oldu (AIDS, kanser, kalp-damar rahatsızlıkları, akciğer enfeksiyonları gibi). Bu gibi rahatsızlıklarda, modern tıp köklü çözüme gitmesi gerekirken, daha ziyade kimyasal ilaçlar ve ameliyatlara çözüme gitme yolunu seçti. Havanın, suyun, gıdaların kirlenmesi; kanın, dokuların ve dokulardaki hücrelerin kirlenmesine sebep olur. Kanın ve dokuların kirlenmesi de hastalık etkenlerinin üremesi için uygun bir ortam oluşturur. Dolayısıyla insan bedeni hastalanır. Bizi yeniden



hastalandıran zehirli maddeleri yok etmek için tekrar kimyasal- larla müdahale ederseniz -ek kimyasal ilaçlarla tedaviyi seçer- seniz- başarılı olamazsınız. Buna şöyle bir misal verebiliriz: Ya- kınımızda bir bataklik var; burada sivrisinekler, kurtçuklar, si- nekler var. Siz bunları kimyasal ilaçlarla öldürmeye kalkarsanız, çok fazla başarılı olamazsınız. Bataklığı kurutmalsınız ki onla- rın saldırısından kurtulasınız.

İnsan sağlığı için de durum aynıdır. Kronik bir hastalığı te- davi ederken, sindirim sistemini dolayısıyla kanı ve vücut sıvıla- rını temizleyip arındırmadan tedavide çok başarılı olamazsınız. Aynı zamanda günümüzdeki bu bozuk sağlık koşullarını dü- zeltmeden hiçbir zaman insan sağlığını koruyamazsınız. Yani esas sebepleri ortadan kaldırmak gerekir. Bu da ancak vücudu- muzun arındırmakla mümkündür. Kanı, karaciğeri, safra kesesi- ni, bağırsakları, akciğeri, vücudumuzun diğer hayati organları- nı arındırarak normal fonksiyonlarını yerine getirir hâle gelirler- se, sağlığımıza kavuşmuş oluruz. Aynı zamanda hastalık etken- lerinin üremelerine engel olmuş oluruz ve beslendiği kaynakları kurutmuş, bedeni eski sağlığına kavuşturmuş oluruz.

Ekolojik olarak temiz bir bölgede yaşıyor olsanız ve orga- nik beslenseniz bile, normalde insan vücudu, sindirim esna- sında metabolizmanın yan ürünü olarak toksin üretir. Mesela, karbonhidrat sindiriminde, glikoz oksijen ile yakıldığında ener- jisi açığa çıkar. Aynı zamanda asitli atıklar ve oksijen de açığa çı- kar. Eğer organlarımız normal fonksiyonlarını yerine getiriyor- sa, bu gibi zehirli artıklar vücuttan hızla atılır. Neticede, insan organizmasının sağlıklı çalışması, yani insanın sağlıklı olması için kanın temiz, yani asidik olmaması gerekir. Bu da şunu gös- teriyor ki rahatsızlıklar bir sonuçtur. Farklı farklı hastalık oluşa-