

CAN
BOĞAZDAN ÇIKAR

Hayat Kitaplar: 378
Hayat Sağlık: 3

Kitabın Adı
Can Boğazdan Çıkar

Yazarı
Mehmet Ali Bulut

Editör
Rahime Demir

© 2011, 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: 978-605-5365-11-0

Sertifika No: 12451

Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2012

Kapak Tasarımı : Ahmet Çelik

Yayına Hazırlık : Rahime Demir

Baskı-Cilt : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahallesi Fatih 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.hayatyayingrubu.com - hayat@hayatyayinlari.com

twitter.com/hayatyayingrubu - facebook.com/hayatyayingrubu

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 gazete 5 yıl süreyle 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.

Çeşitli dergilerde yayınlanmış çok sayıda makalesi, şiirleri bulunan Mehmet Ali Bulut son dönemdeki yazılarını haber7.com'da yayınlamaktadır. Bulut evli ve bir kız babasıdır.

CAN BOĞAZDAN ÇIKAR

MEHMET ALİ BULUT



Eserleri

M. Ali Bulut'un ilk yayınlanan eseri **Karakter Tahlilleri ve Rüya Tabirleri**'dir Her ikisi de Tercüman gazetesinin o dönemdeki genel yayın müdürü Taba Akyol'un ısrarlı talebi ile kaleme alınmış ve Tercüman gazetesi ile birlikte promosyonu olarak verilmiştir. Her ikisi de yeniden yayına hazırlanmaktadır.

Dört Halifenin Hayatı ve Ansiklopedik İslam Sözlüğü (cep kitabı boyutunda) ise Bulvar gazetesiyle birlikte verilmek üzere hazırlanmıştır.

Bağımsız olarak yayınlanmış ilk eseri **Asya'nın Ayak Sesleri**'dir. Yeni Nesil Yayınları arasında çıkan bu eser, yazarın İslamiyet'in yeniden yükseleceğini anlatan yazılarını ihtiva etmektedir. Onu, *Fardipli Sinha* takip etmiştir.

Fardipli Sinha: İnsanlık denilen ve "insanlığın toplam hafızasını ve hatırasını kendinde barındıran" bir manevî 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**. Serinin diğer kitapları yazılma safhasındadır.

Türkçe Dualar: Yoğun bir talep sonucu yazılmış bir eserdir. Günlük okunması gereken dualar yanında çeşitli sıkıntılar karşısında belli sayılarda ve belli vakitlerde okunması uygun görülmüş duaları da içermektedir.

Gizemli Sorular: Yazara çokça sorulan gündelik sorulara verilen ilginç cevapların kitabıdır. Bir kısmı *Fardipli Sinha* ile yapılan konuşmalardan aktarılan soru cevaplar, günümüzde hayat, ölüm ve ötelere etrafında zihne takılan sorulara verilmiş ilginç cevapları ihtiva ediyor.

Ruhun Deşifresi: Bir yeniden ayağa kalkma kitabıdır. 'İnsanı kamil'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

Ahkâmsız Hükümler: Bu eser, yazarın, gündelik hayat içinde karşılaşp da vaktinde tepkisini ortaya koyamadığı hadiselerin kitabıdır. Yazarın içinde bulunduğu camiaya “içten” ve “eleştirel” bakışının, hiciv ve mizah diliyle yazıya aktarılması, iğneyi kendine batırma denemesidir.

Can Boğazdan Çıkar: Bu kitap beslenme usulü üzerine yapılmış bir çalışmadır. Beslenme ile ahlak, beslenme ile sağlık, beslenme ile ömür, beslenme ile yaşam ve zindelik arasındaki ilişkileri tanzim etmeye çalışan bir eserdir. Ahir zamanda insanın yediğinin, kendisi için nasıl bir tuzağa dönüştüğünü irdeleyen bir eserdir.

İletişim: hayat@hayatyayinrubu.com

İçindekiler

İthaf	15
Sunuş	17
Niçin Böyle Bir Kitap?	17
Giriş	23
Neden Doğru Beslenme?	23
İnsana Takdir Edilen Doğal Sınırlar	24
İnsanın Fıtrî Ömrü	25
Bedeni Besleyen Yakıt Mizaçlara Göredir	27
Bedenin Tamiri	28
Fazla Gıda Öfke Yapar	29

1. Bölüm

İnsan Bedeni mucizevi bir saraydır	31
24 Saat İşleyen Atölye	32
Bile Bile Ölüm: Tiryakilikler	33
Hastalık bir tercihtir	34
Bedenimizin savunma kalkanları	35
Deri: vücudumuzun koruyucu kalkanı	36
Solunumdaki koruma	38
Hapşırma bir alarmdır	39
Ağzımız ve midemizdeki koruma ordusu	40
Oto savunma sistemi	41
Düşmanı düşmana kırdıran sistem	42
Vücudumuzun paralı askerleri	43
Mikro düşmanlarımız bakteriler	45
Virüsler	46
Zeki casuslar	47

2. Bölüm

Hastalıkların Temel Sebepleri.....	49
Din Sağlıklı Bireylerle Yaşanır.....	50
Din, Dünya Hayatını Tanzim Eder	52
Sağlıklı Yaşam Allah'ın Rızasıdır	53
Sağlık Bir Tür Cennet; Hastalıksa Cehennemdir.....	55
Beslenmeden Maksat; “Haz” Değil “Gıdalanmak”	57
Kapıcıya Verilen Rüşvet: Lezzet	58
Hastalıkların Şirin Ambalajı: Tad	60
Yediklerimiz Tuzağımız Olursa.....	63
İnsan Ömrü Ortalama Ne Kadardır?	64
Sağlık ile Ecelin Kaderi Farklıdır	65
İnsan Bütüncül Bir Sistemdir	67
Ağrı: Bedendeki Mucize!	68
İnsanın Hastalanmama İhtimali Var mıdır?	69
Şâfi İsminin Müşterisi Olmak.....	70

3. Bölüm

Hastalık Yapan Beslenme Faktörleri.....	73
İnsan Sağlığını Korumakla Yükümlüdür	74
Hayvan Sorumsuzdur; İnsan Sorumlu	76
Din Sağlıklı Yaşamı da Düzenler.....	78
Hayat Çok Evreli Bir Süreçtir.....	79
“Kusur Arayan Tanrı” Algısı	81
Çok Yemek	82
Yumruğumuz Yeme Ölçümüzdür	84
Günde Üç Öğün Yeter Beladır!	86
Vücut Depoları Dolunca... ..	87
Azaba Dönüşen Yemek	88
Kilo da Zayıflık da Sıkıntı	89
Sık Yemek	90
İki Öğün Arası Süre Ne Kadar Olmalı?.....	92

Sık Yemek, Pişmiş Aşa Su Katmaya Benzer	92
Sindirim Sisteminin Programı Nasıl İşler?	93
Cennet Halkı İki Öğün Yer.....	95
Ölüm “Takdir” Sağlık “Mukadderat”tır	96
İnsan Ölümsüz Değil	97
Yediklerimizle Beslenen Varlıklar	98
Âdem Olmak, Az Yemektedir.....	99
Bir Sık Yeme Rahatsızlığı: Diyabet.....	100
Karışık Yemek	102
Köfte Kaşarlanırsa... ..	104
Gıda Gibi Enzimler de Çeşitlidir.....	106
Mide Çamaşır Makinesine Benzer.....	106
Çürütmek Hazım Değildir.....	107
Hazımsızlık: Kabızlığın İlk Sinyali	109
Her Derdin Başlangıcı Kandaki Asit.....	111
Yeme İçmede Sıraya Riayet Etmemek.....	113
Et ile Ekmek Arası Sekiz Saat	114
Mizaca Uygun Gıdalar Almamak.....	115
Her Gıda Her Bünyeye Uymaz	116
Yeterince Çiğnememek	118
Bir Lokma En Az 16 Kez Çiğnenmeli.....	119
Midemizin Dişleri Yoktur!	120
Vücuttaki Yalancı Savaş	121
Barsaklarımızdaki İşçiler	122
İyi Çiğnemenin Yararları	124
Boşaltım Sisteminin Sağlıklı Çalışmaması.....	126
Kabız Olmamak İçin.....	127
Lavman	128
Cennette Gıdaların Atığı Yoktur	130
Yemekle Birlikte Çok Su İçmek.....	131
Kabızlık Su İçme Usulünüzle Başlar	132
Su Siroza Yol Açar mı?.....	133

Temiz (Genetiđi Deđiřtirilmemiř) Gıdalar Tüketmek.....	135
Domatese Balık, Patatese Akrep Geni.....	137
Vücutun Bağışıklık Sistemini Çökertmek	139
Aşırı Steril Ortamın Zararları.....	140
Hastalıđa Yol Açan Diğer Faktörler	141
Vücutun Ateřlenmesi	142
Beslenmiyoruz, Kendimizi Öldürüyoruz.....	143

4. Bölüm

Doğru Beslenme	145
Doğru Yařama Kılavuzu	145
Sağlıklı Olmak İlahî Bir Emirdir	146
Temiz Yemek Salih Ameldir	147
Üç Öğün Yemek İşraftır.....	148
Beslenme Disiplin İřidir.....	149
İrsiyet Kader Değildir	150
Hastalanmak Uzun Bir Çaba Gerektirir	152
Yanlış Beslenme Alışkanlıklarından Kurtulmak	152
Saat 21.00'de Sindirim İřlemi Durur	154
Su ve Hazım İlişkisi	154
Mide Fesadının Sebebi	155
Artık Can Boğazdan Gelmiyor	156
Düzenli Oruçlar Tutmak	157
Yıllık Oruç: Vücutu Yıllık Tatile Alma Operasyonu	158
Aylık Oruçlar	159
36 Saatlik Açlıklar.....	161
Düzenli Aralıklarla Kanın Temizlenmesi: Hacamat	162
Kokular Bahsi	163
Arıları Arı Beyine İtaat Ettiren Nedir?.....	165
Elime Toplanan Arılar	165
Kumanda Televizyon İlişkisi.....	166
Parfüm Etkisi.....	168

Her Kokunun Farklı Müşterileri Vardır.....	169
Kokuların Evlenmedeki Rolü.....	169
Koku ve Sağlık İlişkisi	171

5. Bölüm

Temel Yiyecekler.....	175
Su	178
Diri Su - Ölü Su	179
Su Bozulur mu?	179
Bekletilen Sular Hasta!	180
En Yararlı Su, Akan Sudur	181
Bozulan Suyu Nasıl Onaracağız?.....	182
Suyu Nasıl İçeceğiz?	183
Su İnsanı Ne Zaman Hasta Eder?.....	183
Yemek ve Su İlişkisi	184
Diğer İçecekler	185
Kola: Pankreasın Baş Düşmanı	185
En Doğal İçecek Su	186
Ayran ve Kefir	187
Ekmek	187
Un Elenmemeli	188
Ekmek Mayası Nasıl Hazırlanır?	190
Ekmek ve Kan Grupları	191
Et ve Ekmek.....	192
“Dört Beyaz Yasağı” Doğru mu?.....	193
Ne Yediğimiz Kadar Nasıl Yediğimiz de Önemli.....	195
En Temel Gıdamız Tuzağımız Olmuş.....	195
Mısır	196
İnsan Irkı Yok Edilmek İsteniyor	197
Et	198
Etin Zararlı Yönleri.....	200
Sıfır ve B Grupları Et Konusunda Avantajlı.....	202

Etin Zararları Nasıl Giderilir?.....	203
Enzim Yetersizliği.....	205
Etlerin Tabiatları ve Kan Grupları.....	206
Etleri Karıştırmamak Gerekir	208
Et ve Süt Ürünlerinin Birlikte Yenmesi Sakıncalıdır	209
Tavuk Eti	212
Psikolojisi Bozuk Tavuklar	215
Sıkıntı Tavuk Yeminde	216
Yumurta	217
Balık	218
Süt	219
Süt İçecek Değildir.....	221
Sütün Sebep Olduğu Rahatsızlıklar	222
Hiç Süt Tüketmeyecek miyiz?	223
Hayvanların da Mizacı Var	224
Kimlerin Süt Tüketmesi Sakıncalıdır?	225
Yoğurt	226
Peynir	227
Tereyağı	228
Sıvı Yağlar	228
Bal	230
Balı Peteğiyle Alın.....	230
Meyve ve Sebzeler	232
Meyve Bağımsız Yenmeli.....	233
Meyve Sağlık İlişkisi	234

6. Bölüm

Kan Gruplarına (Mizaçlara) Göre	237
Ne Yenmeli, Ne Yenmemeli?	237
Kan Grupları ve Mizaçlar.....	239
Kan Grubu "0"	242
Sıfır Grupları İçin En Faydalı Besinler (Şifa Olanlar)	242

Et.....	242
Balık.....	243
Yağlar	243
Kuruyemişler.....	244
Sebzeler / Meyveler	244
Sıfır Grupları İçin Zararlı Yiyecekler	246
Karışık Et	246
Süt ve Süt Ürünleri	246
Buğday Ürünleri.....	247
Mısır ve Ürünleri	247
Rafine Olmuş Sıvı Yağlar	247
Sebze ve Meyveler	248
Yenilebilenler (Gıda Olanlar)	248
Sıfır Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları.....	249
Kan Grubu "A"	253
En Faydalı Besinler (Şifa Olanlar).....	253
Yağlar	253
Etler	253
Kuruyemişler	254
Baklagiller	255
Tahıllar	255
Sebzeler	255
Meyveler ve Baharatlar	256
Zararlı Olanlar.....	256
Süt Ürünleri.....	257
Yenebilenler (Gıda Olanlar).....	257
A Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları.....	258
Kan Grubu "B"	261
En Faydalı Besinler (Şifa Olanlar).....	264
Et	264
Balık	264
Süt ve Süt Ürünleri.....	265

Zararlı Olanlar	266
Yenebilenler (Gıda Olanlar)	266
B Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları.....	267
Kan Grubu “AB”	268
AB’ler İçin En Faydalı Besinler (Şifa Olanlar).....	269
Et	269
Balık	269
Süt Ürünleri	270
Tahıllar	270
Yağlar	271
Baklagiller	271
Yenilebilenler (Gıda Olanlar)	272
Zararlı Olanlar	272
Ab Grupları İçin Bazı Sağlık Uyarıları.....	273
Sonuç	277
Ek Kan Gruplarına Göre Besinler Tablosu	287

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 edebileceği 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 güvenciren, bana bu yolda ve eserlerimi neşretmede rehberlik eden harika insan *eşime* ithaf ediyorum...

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 yapıyorum bu da benim kaderim...*" deyip kulağımın üstüne yatmışım. 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 dayattıklar 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 bir dostum vasıtasıyla iyi bir doktora gittik. Koyduğu teşhis, “*Evet sen hipoglisemisin!*” oldu.

Yani?

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

Baktım ki “ilaçlılar” sistemine dâhil edileceğim, bu işlerden iyi anlayan bir dostumu aradım. Durumu anlatınca “Sakın ha!” dedi, “Sakın 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.

Ne ise gittim bir biyokimyacı hekime. Hekim dediğime bakmayın. Tıp filan okumamış ama geleneksel tıp dediği-

miz alanda ve insan tabiatı konusunda kendisini yetiştirmiş bir hekim. Tırnaklarımdan, dilimden, avucumdaki çizgiler ağzım ve gözlerimden ve özellikle bileklerimdeki nabızlardan yararlanarak bana ilginç teşhisler koydu. Chek uplarda tespit edilmiş ve rahatsızlığımı 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.

Ne ise 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 etmiyor. Kolesterolüm 290'larda, trigliserit gırla... Ve tabii geçirdiğim ameliyatın da etkisiyle 92 kilo olmuşum... Cebimde ağrı kesici olmadan sokağa bile çıkmıyorum, evin hemen her köşesinde ağrıkesicilerim var.

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 alınına değdirip değdirmediği ile ölçülebilir.*" cümlesine rastlayınca gayri ihtiyarî, sağ ayağımı çekip denemek istedim ve az bir sıkıntı ile ayak başparmağımı alınıma değdirmeyi başardım! Şaşırmıştım. Hemen teraziye koştum. 78 kiloya düşmüştüm ve daha da ilginç, ameliyat sonrası sağ göğsüm altında *Koazimodu'nun kamburu* gibi duran bombelik yok olup gitmişti! Cidden ama cidden dehşete düşmüştüm, çünkü üç yıldır "ameliyatın öngörülemeyen neticeleri" diye açıklanan o arazi gidermek için yapmadığım kalmamıştı. Tüm bu süreçte ben hiç farkına varmadan o koca et yığımı 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 “*yiyceklerin 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 dostlarımın ciddi bir ısrarı oldu.

İnsan, şu kainatla bütünlük teşkil edecek şekilde yaratıl-
mış mükerrem bir varlık. Ona verilen hastalık yahut sağlık
keyfi verilmiş bir ceza ya da mükafat olmaktan öte, “*İnsa-
na ancak kendi yaptığıının 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...

M. 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 tıbbın¹ ortaya çıkışına dek, yani 18. yüzyıl sonlarına kadar, onu *Avisenna* adıyla haklı olarak göklerle 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 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