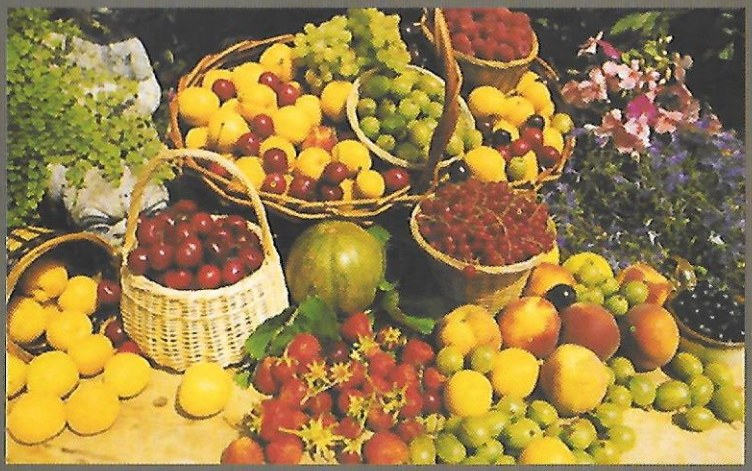
YEŞİL DOĞANIN ÜRÜNLERİYLE SAĞLIKLI UZUN YAŞAM



Prof. Dr. M.
Güngör YAVUZCAN

Dr. Z. Yük. Müh.
Gülgün YAVUZCAN

Ankara 2006

YEŞİL DOĞANIN ÜRÜNLERİYLE SAĞLIKLI UZUN YAŞAM

Prof. Dr.
M.Güngör YAVUZCAN

Dr. Z. Yük. Müh.
Gülgün YAVUZCAN

Ankara 2006

Kızılcık 16
Kiraz 16
Kivi 16
Kuru Fasulye 16
Kuşburnu 16
Kuşkonmaz 16
Kuşüzümü 16
Lahana 17
Lavanta 17
Limon 17
Mahlep 17
Mandalina 17
Mantar 18
Marul 18
Maydanoz 18
Mercimek 18
Meyankökü 18
Mısır 18
Muşmula 18
Muz 18
Mürdümeriği 19
Nane 19
Nar 19
Nohut 19
Pancar 19
Papatya 19
Patates 19
Patlıcan 20
Pazı 20
Pırasa 20
Pirinç 20
Portakal 20
Rezene 20
Roka 20
Salatalık 20
Sarmısak 21
Semizotu 21
Soğan 21
Soya 21
Şalgam 21
Şeftali 22
Tarçın 22
Taze Fasulye 22
Tere 22
Turp 22
Üzüm 22
Vişne 23
Yabanmersini 23
Yerelması 23
Yeşil Çay 23
Yulaf 24
Zencefil 24
Zeytinyağı 24

3. SAĞLIKLI UZUN YAŞAMA İLİŞKİN EK BİLGİLER 25
SONUÇ 43

ÖNSÖZ

İnsan, geçirdiği sözde evrimle, doğadaki sağlıklı, kaliteli ve sade yaşamdan uzaklaştı; kolaycılığı sağlayan teknolojik araçların ortamındaki sağlıksız ve karmaşık bir yaşama aşama yaptı. Böyle bir ortamda, insan, doğanın sunduğu sağlıklı yaşam enerjisini sağlayan yeşil doğanın taze ürünlerini unutmaya başladı ve hazin bir uykuya daldı. Bu uykudan ancak, kalp ve kanser gibi tedavisi zor olan birçok hastalığın kendisini, ailesini, yakınlarını, arkadaşlarını tehdit eder duruma geldiğini anlayınca uyandı. Bu hastalıkların yaygınlaşmasındaki ana etkenin, sağlıksız beslenme ve kötü çevre koşulları olduğunu anladı.

Gelinen noktada, insan, "Ne yemeliyim?" sorusu yanında "Yediklerim ne kadar sağlıklı?" sorularının da yanıtlarını aramaya başladı ve kendisini tekrar yeşil doğanın kucağına attı. Bu yapıtta, yeşil doğanın sağlıklı beslenmeye ilişkin küçük bir reçetesi verilmiştir. "Bir çuval keçi boynuzundan birkaç gram şeker çıkarma" eyleminde olduğu gibi, çok kapsamlı konular, okurlara özlü olarak sunulmuştur.

Bu kitapçıkla sizlere, yeşil doğada sağlıklı beslenme alanında, küçük bir kapı açabildiysek sevineceğiz.

M.Güngör YAVUZCAN Gülgün YAVUZCAN

ANKARA 2006

1. YEŞİL DOĞADAN GELEN CANLILIK ENERJİSİ

Kendi kendini sürekli olarak yeniden doğuran ve geliştiren güç olarak da tanımlanan doğa, Allah'ın laboratuvarıdır. Sağlıklı ve kaliteli yaşamaya olanak veren doğa; su, hava, gıda vb olanakları sağlayan gerçek bir üretim ortamıdır.

Doğanın birincil canlıları, yeşil bitkilerdir. Bitkilerin üretim dayanağı olan fotosentez (özümleme) de, yaşamın anahtarıdır. İnsanlar ve hayvanlar, ikincil canlılar grubunu oluşturmaktadır. Sebze, meyve, tahıl, vb bitkiler ile şifalı otlar, insanın sağlıklı beslenmesine olanak veren yeşil doğanın ürünleridir. Bu ürünler, canlı olup, hasattan sonra da canlılıklarını sürdürürler.

Ne var ki, bunların canlılık enerjileri hasattan sonra, zamana bağlı olarak, giderek azalmaktadır. Bu ürünlerden yüksek düzeyde yararlanabilmek için, ürünlerin, hasattan hemen sonra iyice yıkanarak, olanaklar ölçüsünde çiğ olarak tüketilmeleri gerekmektedir. Canlılık enerjisini taşıyan bu ürünler yenildiğinde, bunlara kimyasal enerji olarak bağlanmış olan güneş enerjisi, kalp hücrelerine ve dolayısıyla tüm vücuda yayıldıktan sonra, insanda canlılığın sürdürülmesini sağlarlar.

Yeşil doğanın canlı olan ürünlerinin önemini kavrayan her insan, son zamanlarda, ürünlerin kalitesini bozan olumsuz faktörleri irdelemeye başlamıştır. Bu irdeleyişin gerçek nedeni, tarımsal üretimde kullanılan ve sağlık yönünden sakıncalı olan kimyasal ilaçlar, kimyasal gübreler, hormonlar, radyasyonlar ve yapay katkı maddeleri ile ekzos gazlarıdır. Bu zararlı girdilerin etkilerinden kaçınmak isteyen insan, bunların yerine tüm doğal bileşenlerin üretimde kullanılmasıyla elde edilen organik tarım ürünleriyle sağlıklı ve kaliteli beslenmeyi amaçlar duruma gelmiştir.

Sağlıklı ve kaliteli beslenmeyi sağlayan yeşil doğa, her derdin

devası olarak kabul edilmektedir. Öte yandan, organik olmak koşuluyla meyve ve sebzeler iyi, daha iyi ve az iyi olarak sınıflandırılmamalıdır. Örneğin kanseri önlemede ya da kalp krizi olasılığını düşürmede yalnızca tek bir besin etkili olmayabilir; bunun yerine, çeşitli yiyeceklerin içindeki besinlerin birleşimi söz konusu etkiyi ortaya koyuyor olabilir. Bu nedenle, ayırım yapmadan tüm meyve ve sebzelerden, tahıllardan ve şifalı otlardan yeterli kadar yenilmelidir.

Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, iz elementler vb yönünden farklılık gösteren yeşil doğanın ürünleri, antioksidan özellikleri, likopen içerikleri vb özellikler yönünden de farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle sağlıklı yaşamak için meyve ve sebze ağırlıklı, dengeli beslenmeyi amaçlayan bir diyet izlenmelidir. Bunu yapan insanlar, kalbi ve damarları genç tutmak, yaşlanmayı geciktirmek, kanseri vb hastalıkları önlemek konusunda önemli birer örnek oluşturabilirler.

2. YEŞİL DOĞANIN ÜRÜNLERİYLE SAĞLIKLI UZUN YAŞAM

Bu bölümde, yeşil doğanın önemli bazı ürünlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin olarak derlenen özellikleri, alfabetik sıraya göre verilmiştir.

ADAÇAYI İdrar, ter ve balgam söktürür; mide, bağırsak gazlarını giderir; düşük tansiyonu yükseltir; hormon salgılarını, özellikle östrojeni, uyarır; bağışıklık sistemini güçlendirerek, vücut direncini artırır; solunum yolları hastalıkları için yararlıdır; sinirleri uyarıcı, antiseptik etkili, mikrop öldürücü, ateş düşürücü özellikleri vardır; kanı temizler; kabızlığı giderir; hazmı kolaylaştırır; suyu gargara yapılırsa, diş etlerine ve boğaz iltihaplarına yararlıdır. Ada çayının hamilelik boyunca kullanılmaması önerilmektedir.

AHUDUDU Damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar; mide bulantısına iyi gelir; mide ve bağırsak gazlarını giderir; antiseptik özelliktedir; kuvvet verici ve uyarıcıdır; göğsü yumuşatır; astım için yararlıdır; üre ve şeker hastalığına iyi gelir; idrar söktürür, terletir; vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasında yardımcı olur. Mide ülseri olanların kullanmaması gerekir.

ALIÇ Kalbi yoran astım nöbetlerinde kalbi güçlendirir; idrar söktürür ve kabızlığı giderir; kalp hastalıklarına, kalp ritim bozukluğuna, yüksek tansiyona ve kalp kasları zafiyetine iyi gelir. Güçlü antioksidan olduğundan, dokuları serbest radikallerin hasarlarından korur. Alıç çiçeği, kalbin dostudur; yüksek tansiyona, menopoza, kan dolaşımını düzene sokmaya, soğuk algınlığına, uykusuzluğa, böbrek ve idrar yolları iltihaplarına ve kumuna iyi gelir.

ANASON Hazım işlevini kolaylaştırır; iştah açar; idrar ve mide, bağırsak gazlarını söktürür; spazm giderir; kusmayı ve ishali keser; astım, nefes darlığı, soğuk algınlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir; sürekli hıçkırığa ve uykusuzluğa iyi gelir; anne sütünü artırır;antiseptik etkilidir.

ANTEPFISTIĞI Mesane yolundaki kumları temizler; öksürük ve bronşiti keser; safra kesesi ve böbrek ağrılarına iyi gelir.

ARDIÇ Meyvesi, karaciğer ve dalağın faaliyetlerini düzene koyar; kandaki şeker miktarını düşürür.

ARMUT Kalp-damar sağlığına iyi gelir; böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar; böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardım eder; kabızlığı önler; kanı temizler; yüksek tansiyonu düşürür; salgı bezlerinin düzgün çalışmasını sağlar; kansızlığı giderir; zihni açar ve yorgunluğu alır.

ASMA YAPRAĞI Diş ve kemikleri korur; kemik ve eklem hastalıklarına iyi gelir.

AVOKADO Hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatır; kanseri önler; kalbi korur; tansiyonu düzenler; kalp ve böbreklerin düzgün çalışmasını sağlar; vücut direncini artırır; depresyonu önler.

AYRIKOTU Kökü idrar söktürür; böbrek ve mesanedeki taşların düşürülmesini sağlar; albümini atar; iltihapları giderir; taze ezilmiş kökleriyle masaj yapıldığında, sivilce ve siğilleri giderir.

AYVA Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir; kanı temizler; ishal ve dizanteriyi keser; ince bağırsak iltihabını giderir; çarpıntıya iyi gelir; lif içerdiği için bağırsakta yağ emilimini azaltır. Yüksek tansiyonu olanlar ve

kabızlık çekenler yememelidirler. Ayva yaprağı soğuk algınlığına, öksürüğe, boğmacaya, astıma, uykusuzluğa ve ishale iyi gelir.

BADEM Kötü kolesterolü düşürür; damarları korur; yaşlanmayı geciktirir; kemikleri güçlendirir; bedeni ve zihni yorgunluğu giderir; baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir; böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. (Günde 5-6 badem ya da fındık yeterlidir; fazlası kilo aldırır.)

BAKLA Böbrek ağrılarını dindirir, iltihaplarını giderir; böbrek kum ve taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur; idrar yollarını temizler.

BAL Çam balı, kansere ve kolesterole etkili olduğu gibi, diş çürümelerine de etkilidir. Günlük diyete eklenecek birkaç tatlı kaşığı bal, vücuttaki antioksidan düzeyini yükselterek, kansere ve damar hastalıklarına karşı koruma sağlar.

BAMYA Mide ve bağırsak işlevlerine yardımcı olur; kabızlığı giderir. Bamya çiçeği tansiyonu düşürmeye, kolesterole, damar açmaya, ateşi düşürmeye, romatizmaya, kramplara, idrar yolları iltihabına iyi gelir.

BEZELYE Kalp için yararlıdır; kolesterolü düşürür; şeker hastalarının kanındaki glikoz seviyesini düzenler; kabızlığı giderir; kan yapar; kan kanserine karşı koruyucu özelliği vardır. Domatesli bezelye, prostat kanserine yakalanma riskini azaltır.Sinir sisteminde sorunları olanlara önerilmektedir.

BİBER Mideyi kuvvetlendirir; hazmı kolaylaştırır; iştahı açar.

BİBERİYE Hazım sistemi uyarıcısı, safra artırıcı, idrar söktürücüdür; romatizma ve gut hastalıklarına, alçak kan basıncına ve sinirsel rahatsızlıklara karşı iyidir; dıştan iltihaplı yaraların tedavisinde yararlıdır.

BÖĞÜRTLEN Kuvvet verici ve idrar söktürücüdür; yüksek tansiyonu düşürür; şeker hastalığına karşı yararlıdır; gözü güçlendirir; bademcik iltihabında gargara yapılarak kullanılır.

BROKOLİ Antikanser sebzelerinin başında yer alanlardandır; tümör oluşumunu engeller; özellikle mide, göğüs (meme), kolon, prostat ve yemek borusu kanseri tehlikesini azaltır; damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; kemik erimesinde yararlıdır.

CEVİZ Kötü kolesterolü düşürür, iyi kolesterolü yükseltir; damarları korur, zihin yorgunluğunu giderir; kemik ve dişleri güçlendirir; yaşlanmayı yavaşlatır. Ne var ki, aşırı ceviz tüketimi, kilo aldırır.

ÇAMFISTIĞI Kalp hastalıklarında yararlıdır; bronşit, akciğer, verem hastalıklarının iyileşmesinde yardımcıdır; ruhsal çöküntüyü giderir.

ÇAY(Siyah Çay) Yeşil çay gibi siyah çay da antioksidan ve antibiyotik özelliklere sahiptir; damar tıkanıklıklarını engeller; kalp ve kanser hastalıklarına yakalanma riskini azaltır. (Çay içenlerde kemiklerin daha sağlam olduğu, diş çürükleri ve böbrek taşının daha az görüldüğü bildirilmektedir.)

ÇİLEK Yüksek tansiyonu düşürür; damarları temizler; damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; kolesterolü düşürür; sindirimi kolaylaştırır; bağırsak kurtlarını önler; mafsal iltihabına ve romatizmaya iyi gelir; kanser riskini azaltır; diş ve kemikleri korur;

kemik ve eklem hastalıklarına iyi gelir; böbreklerde kum ve taş oluşmasını önler; salgı bezlerini çalıştırarak, vücuda gençlik ve kuvvet kazandırır; sigara dumanının ve stresin etkilerini azaltır.

ÇÖREKOTU Hazmı kolaylaştırır, mide ve bağırsak gazlarını söker; idrar ve süt artırıcıdır; iştah açıcı ve adet söktürücüdür; vücuda kuvvet ve dinçlik verir; kokusu baş ağrısına iyi gelir.

DEFNE YAPRAĞI İdrar ve adet söktürür; iştah açar; terletir, ateş düşürür; vücuda rahatlık verir; antiseptiktir.

DEREOTU Mide ve bağırsak gazlarını giderir; iştah açar; uyku verir; antioksidan etkili olup, kansere karşı iyidir; anne sütünü artırır; sinirleri güçlendirir; ağız kokusunu giderir; hazmı kolaylaştırır.

DOMATES Damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; pek çok kanser çeşidine (meme, prostat, kolon, mide vb) karşı korur; kanserin oluşmasını önler; bağışıklık sistemini kuvvetlendirir; kalbi korur; damar tıkanıklıklarını engeller; damar sertliğini giderir; romatizma ağrılarına iyi gelir; yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur; safrakesesi ve böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur; vücudun su tutmasını engeller; idrar söktürür; zihinsel ve bedensel yaşlanmayı yavaşlatır. Domatesin iyice yıkandıktan sonra kabuğuyla yenmesi gerekir. Domates az suda pişirilip, soğuduktan sonra üzerine az miktarda zeytinyağı katılarak yendiğinde, likopen değeri artmaktadır. (Domatesin yararı, çoğunlukla içinde bulunan antroksidan özelliğe sahip likopenden ileri gelmektedir. Domates ne kadar kırmızıysa içindeki likopen oranı o denli fazla demektir. Doğal olarak yetiştirilmiş organik -ekolojik- yaz domatesinde, likopen oranı daha fazladır.)

DUT Dut yaprakları idrar söktürür, vücutta biriken suyu boşaltır; aç karnına yenen dut-beyaz dut-, bağırsak solucanlarını söktürür; siyah duttan elde edilen şurup, gargara halinde, ağız ve boğaz hastalıklarına- pamukçuğa- iyi gelir.

EBEGÜMECİ Troidin çalışmasını sağladığından hipotroide iyi gelir; bağırsağı yumuşatır; idrar söktürür; çeşitli deri hastalıklarına iyi gelir; göğsü yumuşatır, öksürüğü keser; mide bulantısı ve kusmaları önler; boğaz ve bademcik iltihaplarına ve dişeti hastalıklarına iyi gelir.

ELMA Damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; kalp hastalıklarını azaltır; kolesterolü düşürür; akciğer kanseri riskini azaltır; sindirim sistemi bozukluklarına iyi gelir; böbreklerin temizlenmesine yardım eder; gastritten kaynaklanan yanmaları hafifletir; hücreleri zararlı maddelerden temizler; nefesi rahatlatır; astımı azaltır; felç riskini ve diyabeti azaltır; hergün yenilecek en az bir elma, kansere karşı iyidir. Elma sirkesi kabızlık, gaz, şişkinlik, yüksek kolesterol, varis, grip ve nezleye karşı etkilidir.

ENGİNAR Kandaki üre ve kolesterolü düşürür; karaciğer ve safrakesesinin sağlıklı çalışmasında etkilidir; karaciğeri temizler; idrar söktürür; romatizmanın doğal ilacıdır; gut hastalığı, sarılık ve eklem yanmalarına iyi gelir; şeker hastaları için yararlıdır; kemikleri güçlendirir; damar sertliğine ve kalbe iyi gelir; mide ve bağırsakları temizler; böbrekteki kumların dökülmesinde yardımcı olur; yaprağı pişirilerek yenildiğinde veya kaynatılarak içildiğinde erkeklik gücünü artırır; kökü ve yaprakları acı olup, kaynatılarak elde edilen sıvı ile ağrıyan yerler ovulduğunda şifa verir.

ERİK Hazmı kolaylaştırır ve iştah açar; kabızlığı ve zihni yorgunluğu giderir; kalbi güçlendirir; böbrekleri dinlendirir; sinirleri kuvvetlendirir.

FESLEĞEN Doğal sakinleştiricidir; uykusuzluğa iyi gelir; idrar ve gaz söktürür; antimikrobiyal etkilidir. Özellikle hamilelikte, tek başına ve fazla miktarda kullanılmaması gerekmektedir.

FINDIK İyi kolesterolü yükseltir, kötü kolesterolü düşürür; kalp ve damar hastalıklarından korur; kalp krizi riskini azaltır; yaşlanmayı yavaşlatır; kansere karşı korur; kemikleri ve dişleri güçlendirir; vücuda kuvvet verir; bedeni ve zihni yorgunluğu giderir; fakat, fazla fındık tüketimi kilo aldırır.

GREYFURT Kansere karşı koruyucu özellik taşır; bazı kanser türlerine iyi gelir; kanı temizler; damarların tıkanmasını önler; damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; hazmı kolaylaştırır; toksinlerin atılmasını sağlar; idrar söktürür; böbrek taşlarının atılmasına yardım eder; lifi ile birlikte yendiğinde kolesterolü düşürür; sabah aç karnına yendiğinde vücuttaki fazla yağları eritir. (Greyfurt suyu kalp, tansiyon, kolesterol, sinüzit gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlarla beraber alınmamalıdır; aksi halde, önemli sakıncalar doğabilir.)

GÜNLÜK Kuvvet verici, idrar ve adet söktürücü ve romatizma ağrılarını dindiricidir.

HATMİ ÇİÇEĞİ Ağız, boğaz ve dişeti iltihaplarına iyi gelir; bağırsak iltihaplarını giderir; göğsü yumuşatır.

HAVLICAN Kuvvet vericidir; hazmı kolaylaştırır; gaz söktürür; kusmayı önler; ağız kokusunu giderir; mantar hastalıklarına karşı kullanılır.

HAVUÇ Kanser riskini azaltır; bazı kanserlere (prostat, ağız, mide, yemek borusu, akciğer vb) karşı korur; bağışıklık sistemini uyararak ve güçlendirerek, kansere karşı direnci artırır; toplam kolesterol düzeyini düşürür; kalp ve damar sağlığı için iyidir; kansızlığı giderir; karaciğerin safra salgılamasına ve kolesterolü dengelemesine yardım eder; hatırlama yeteneğini artırır; iştah açar; dişetlerini kuvvetlendirir; göz sağlığı için iyidir; anne sütünü artırır; idrar ve bağırsak gazlarını söktürür; ülserdeki şikayetleri giderir; bağırsak iltihabına iyi gelir; sarılıkta yararlıdır.

HİNDİBA Yaprakları ve kökü kullanılır; idrar söktürür; böbrek kumlarının dökülmesine yardım eder; ekzema, akrep ve arı sokmalarında yararlıdır. Karahindiba mide, meme, kolon kanserinde etkilidir.

HURMA Kansere karşı koruyucudur; anne sütünü artırır; kemik hastalıklarında yararlıdır; soğuk algınlığına ve öksürüğe iyi gelir; beden ve zihin gelişmesini sağlar.

HÜNNAP Göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, müshil özellikli ve kan temizleyicidir; şeker hastalığına karşı iyidir.

IHLAMUR Damar sertliğini önler; göğsü yumuşatır; öksürüğü keser; balgam söktürür; sıcak içildiğinde kan dolaşımını düzene koyar; bağırsakları çalıştırır; kabızlığı giderir; vücuttaki ifrazatların ter olarak atılmasını sağlar; idrar söktürür; kum döker; grip ve soğuk algınlığına iyi gelir; bal karıştırılarak içildiğinde mide ülserine yararlıdır.

ISIRGAN Yaprak ve kökü iştah açıcı, kan temizleyici, idrar artırıcı, balgam söktürücü ve ödem çözücüdür; romatizma kökenli ağrıları azaltır; adale kasılmalarında ve ağrılarında yararlıdır; egzama, sedef ve likene karşı iyidir; çay olarak diğer bitki çaylarıyla karıştırılarak

veya tek olarak içildiğinde vücudu dinç tutar; anemilerde, burun kanamalarında yararlıdır; idrar yolları iltihabına ve prostat büyümesinden kaynaklanan idrar zorluğuna iyi gelir; annelerde süt artırıcıdır; kansere karşı iyidir; yorgunluk ve bitkinliğe karşı etkilidir; karaciğer, safrakesesi, dalak, solunum sistemi, mide krampları, ülser, bağırsak ve akciğer hastalıklarında etkilidir. Isırgan kökü ekstresi (ilaç) prostat kanseri hastalığına iyidir.

ISPANAK Kanser olasılığını düşürür; karaciğeri, lenf bezlerini ve kan dolaşımını uyarır; sindirimi kolaylaştırır; kemik erimesi ve eklem hastalıklarında yararlıdır; diş ve kemikleri korur; göz sağlığı için yararlıdır; kalp adalelerini kuvvetlendirir; kalp hastalıklarına, felce, yüksek tansiyona karşı etkilidir; ak ve alyuvarların yapımında etkisi vardır; kanı artırır; ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında yararlıdır.

İĞDE ÇİÇEĞİ Kuvvet vericidir; antiseptiktir; gribe karşı etkilidir.

İNCİR Kansere karşı koruyucudur; sindirim sistemine yardımcıdır; bronşları yumuşatır; bağırsakları çalıştırır: enerji verir; cinsel gücü artırır; bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında yararlıdır.

KABAK Bağırsakları iyi çalıştırır; kabızlığı giderir, idrar söktürür; bağışıklık sistemini güçlendirir; yüksek tansiyonu düşürür; böbrek ve mesane iltihabını temizler; prostat şikayetlerinde etkilidir.

KABAK ÇEKİRDEĞİ İdrar zorluğuna ve prostata iyi gelir; vücudun toksinlerden arındırılmasında ve soğuk algınlığı süresinin kısaltılmasında yararlıdır.

KARANFİL Spazm çözücüdür; antiseptik, antibaktereyel, antifungal etkilidir; kuvvetli kokulu, yakıcı ve baharatlıdır.

Karanfil çaya hem farklı bir aroma katar, hem de ağrı kesici ve dezenfekte edici özelliğiyle yararı artırır.

KARNABAHAR Kansere, özellikle meme kanserine, karşı korur; zihin yorgunluğunu giderir; idrar söktürür; cinsel gücü artırır; sinirleri kuvvetlendirir; dalak ve şeker hastalıklarına karşı yararlıdır.

KARPUZ Kalp dostudur; böbrekleri temizler; idrar söktürücüdür; kan dolaşımını destekler; kanı temizler; grip ve soğuk algınlığına iyi gelir; kemiklerin gelişmesine yardımcı olur; toksinlerin hızla atılmasını sağlar; romatizma sonucu vücutta birikmiş olan zararlı maddelerin atılmasında yararlıdır.

KAVUN Kalp dostu olup, böbrek ve kalp hastalarının diyetlerinde yer alır; böbrekleri ve kanı temizler; bağırsak ve cilt kanserine karşı iyidir; grip ve soğuk algınlığı hastalıklarına, endişe ve uykusuzluğa iyi gelir; idrar söktürür ve kabızlığı giderir. (Şeker hastaları, yüksek tansiyonlular, mide ve bağırsaklarında ülser veya iltihap olanlar kavun yememelidirler.)

KAYISI Karaciğer hücrelerini yeniler; kansere karşı vücudu korur; kemik hastalıklarına ve beyin yorgunluğuna yararlıdır; sarılık hastalığına karşı etkilidir; kan yapıcıdır; sinirleri güçlendirir; iştah açar ve hazmı kolaylaştırır.

KEÇİ BOYNUZU Göğsü yumuşatır, balgam söktürür, bronşları temizler; ishali keser; mide ve bağırsak hastalıklarına iyi gelir.

KEKİK Antiseptik etkisi vardır; mideye iyi gelir; kandaki şeker azaltılır; kekik, hafızayı kuvvetlendirir; hazmı kolaylaştırır; iştahı açar; gözün güçlenmesini sağlar; akciğer, mide, göğüs hastalıklarına ve nefes darlığına karşı iyi gelir; suyu içildiğinde bağırsak parazitlerinin

düşürülmesinde ve gaz giderilmesinde destek olur; kaynatılmış suyu, romatizmaya iyi gelir. Guatrı olanlar ve hamileler kekik kullanmamalıdırlar.

KEPEK EKMEĞİ Bağırsak sağlığını korur; bağırsak kanseri için yararlıdır; kalp hastalıkları için iyidir; kolesterolü düşürür; şeker hastalığında kan şekeri düzeyini ayarlar.

KEREVİZ Kalbin dostudur; idrar söktürücü ve uyarıcıdır; yüksek tansiyonda, prostatta, şeker, romatizma ve guatrda yararlıdır; karaciğeri temizler; böbrek taş ve kumlarının düşürülmesinde yardım eder; unutkanlığı ve sinir yorgunluğunu giderir. Kurutulmuş yaprakları kaynatılıp elde edilen su, az miktarda içildiğinde, romatizma hastalıklarına iyi gelir. Kereviz tohumu, uyarıcı ve iştah açıcıdır; prostata iyidir.

KESTANE Beden ve zihin yorgunluğunu giderir; kasları kuvvetlendirir; kansızlığa ve mideye iyi gelir; varis ve basur memelerinin meydana gelmesini önler. (Yüksek tansiyondan, damar sertliğinden ve şeker hastalığından şikayeti olanlar, yememelidir.)

KETEN TOHUMU Başta prostat kanseri olmak üzere bazı kanser türlerinden korur; kolesterolü düşürür ve kalbi korur; müshil etkilidir; sindirim sistemi iltihap ve tahrişlerine karşı koruyucudur; gastritin kısa süreli tedavisinde, mukoza tahrişlerinde kronik öksürük ve bronşitte kullanılır. Günde bir çay kaşığı alınmalı, aspirin ve diğer kan sulandırıcı ilaç kullananlar almamalıdır.

KIRMIZI BİBER Sindirimi uyarıcı olup, hazımsızlığa karşı kullanılmaktadır. Kan toplayıcı etkisinden dolayı dıştan romatizma, lumbago ve burkulma tedavilerini desteklemektedir.

KIZILCIK Meyveleri ishal kesicidir; şurubu vücuda kuvvet verir.

KİRAZ Kansere karşı korur; kolesterolü düşürür; kalp damarlarında normal kan dolaşımını sağlar; böbrekleri çalıştırır; gut hastalığına yakalanma riskini düşürür; kanın temizlenmesini sağlar; kabızlığı giderir; damar sertliği, romatizma ve mafsal kireçlenmesinde etkilidir; ayrıca vücudun direncini artırır; sinirleri kuvvetlendirir; özellikle sapları idrar söktürür.

KİVİ Kolesterolü ve tansiyonu düşürür; bağışıklık sistemini kuvvetlendirir; meme kanserini önler; sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı önler; karaciğeri çalıştırır; kanı temizler; grip ve soğuk algınlığının çabuk atlatılmasını sağlar; diş ve kemikleri korur; kemik ve eklem hastalıklarına yararlıdır.

KURU FASULYE Kolesterolü düşürür; şeker hastalarının kanındaki glikoz seviyesini düzenler; vücudun kuvvetlenmesini sağlar.

KUŞBURNU Gözlerin dostudur; vücuda dirilik verir; etkin bir kan temizleyicidir; romatizma ağrılarını giderir; basur tedavisinde, raşitizmde iyi sonuç verir; mide kramplarına ve sindirim sistemine iyidir; bağırsak yumuşatıcı; kurt düşürücü ve idrar söktürücüdür; sinirleri yatıştırır.

KUŞKONMAZ Kalp hastalığı ödemini giderir; idrar söktürür; karaciğer şişkinliğini giderir; kandaki şeker oranını düşürür; sinirlere iyi gelir. (Böbrek ve mesane iltihabı olanlar ile belsoğukluğu olanların kullanmamaları gerekir.)

KUŞÜZÜMÜ Damar hastalıklarına iyi gelir; yaş kuşüzümü meyveleri besleyici olup, bağırsakları yumuşatır; toksin arındırıcı etkisi nedeniyle hastalıklara karşı

sindirim sistemini ve karaciğeri destekler; kuru üzüm meyvesi, balgam söktürür ve mukoza tahrişlerini giderir.

LAHANA Kansızlığa ve kansere özellikle prostat, meme ve rahim kanserine karşı etkilidir; kanserli hücrelerin çoğalmasını önler; idrar söktürücü özelliğiyle vücuttaki suyu ve toksit maddeleri dışarı atmada yardımcı olur; sindirim sisteminin iyi çalışmasını sağlar; kabızlığı önler; ağrı kesicidir; şeker, romatizma hastaları için yararlıdır; sarılık, safrakesesi ve astıma iyi gelir; tiroid bezlerinin aktivitesini azaltır, bu da sinirliliğe iyi gelir. (Hipotroidi olan hastalar için, lahana sakıncalıdır.)

LAVANTA İdrar söktürür; romatizma ağrılarını dindirir; antiseptiktir; sinir ve kalp kuvvetlendiricidir. Kullanılacak çiçeklerinin tamamen açmadan önce tomurcuk halinde toplanması gerekir. Özellikle güzel kokusunun rahatlatıcı bir etkisi bulunmaktadır; lavanta, çaylarda çok az kullanılmalıdır; fazlası, toksit etkisi yapabilir.

LİMON Algılama yeteneğini artırır; kansızlığı önler; kanı temizler, kalbi kuvvetlendirir; gribe, boğaz iltihabına ve nezleye iyi gelir; mide, bağırsak ve idrar yollarındaki mikropları öldürür; gıda zehirlenmesini önler; mide ağrılarını giderir; karaciğer hastalıklarına yararlıdır; yüzdeki sivilceleri geçirir.

MAHLEP Balgam ve idrar söktürür; kuvvet vericidir; nefes darlığına, prostata ve şeker hastalığına karşı kullanılır.

MANDALİNA Sağlıklı alyuvar hücrelerinin çoğalmasına neden olur; atardamarların, kalbin zarar görmesini önler; damar sertliği, felç ve gribe karşi etkilidir; enfeksiyonlarla savaşmayı kolaylaştırır; kanı temizler; sinirleri yatıştırır.

MANTAR Damarlardaki tehlikeli yağ birikimini engeller.

MARUL Karaciğer ve dalak şişkinliklerine iyi gelir; kanı temizler; kandaki şeker oranını düşürür; sinirleri yatıştırır; iyi uyku sağlar; kabızlığı giderir.

MAYDANOZ Diş ve kemikleri korur; kemik ve eklem hastalıklarına iyi gelir; depresyona iyidir; vücut direncini artırır; maydanoz çiğnemek, nefesi temizler ve nefesin güzel kokmasını sağlar; böbrekleri çalıştırır; kan şekerini normal düzeyde tutar; kansere karşı koruyucudur; böbrek taşlarının düşürülmesini sağlar; bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.

MERCİMEK Şeker ve kalp hastaları için yararlıdır; kolesterolü düşürür; sinir sisteminin düzgün çalışmasına yardımcı olur.

MEYANKÖKÜ Öksürük ve balgam söktürür; yüksek tansiyonu düşürür; yorgunluğu giderir; nezle, grip, anjin, ses kısıklığı ve nefes darlığına yararlıdır; gastrit ve mide ülserlerinde, iltihabı önleyici ve spazm çözücüdür.

MISIR Göz sağlığı için yararlıdır; fazla yememek koşuluyla kalbi güçlendirir; iyi bir besindir; ne var ki, hazmı güçtür; guatrı olanların dikkatli yemeleri gerekir. Mısır püskülü, birkaç dakika kaynatılıp birkaç dakika demlenerek içildiğinde, idrar söktürür; ödem dışındaki idrar yolu enfeksiyonlarında yararlıdır.

MUŞMULA İnce bağırsak iltihabına, ishal ve dizanteriye iyi gelir; böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar; kan dolaşımını düzenler.

MUZ Kalbe yararlıdır; kalp ve böbreklerin düzgün çalışmasını sağlar; tansiyonu düzenler; beyine mutluluk verir; sinir bozukluğuna, yorgunluğa ve ishale iyi

gelir; kemiklerin gelişmesini sağlar; krampları önler; adet sancılarını giderir. Kabız olanlar fazla yememelidirler.

MÜRDÜMERİĞİ Karaciğer, kalp ve böbrek hastalıklarında etkilidir; özellikle tansiyon hastalarına önerilmektedir; sindirim rahatsızlığı çekenlerde, tuzsuz rejim yapanlarda ve romatizma rahatsızlığı olanlarda etkilidir.

NANE Mide bulantısına, gribe, nezleye, bronşite, soğuk algınlığına, kusmaya, strese iyi gelir; antibakteriyel ve salgı artırıcıdır; mide ve bağırsak gazlarını giderir; özellikle sinirsel kaynaklı mide bulantılarını keser; sinirleri güçlendirir. Gastriti ve mide ülseri olanlar, çok fazla kullanmamalıdırlar.

NAR Kalbi korur, tansiyonu düşürür; damar sertliği ve tıkanıklığını önler; kansere karşı etkilidir; ishali keser; vücudu kuvvetlendirir. Mide, bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla yememelidirler.

NOHUT Vücudu kuvvetlendirir; anne sütünü artırır; meme kanserine karşı koruyucudur.

PANCAR Kan hastalıklarında iyidir; kansızlığı giderir; karaciğerin çalışmasını düzenler; sarılık tedavisinde etkilidir; sinirleri yatıştırır; vücudu kuvvetlendirir.

PAPATYA Soğuk algınlıklarında, boğaz iltihabında etkilidir; öksürük nöbetlerini keser; idrar artırır; safra söktürür. Papatya çayının az da olsa ağrı kesici özelliği bulunmaktadır.

PATATES Kansere karşı korur; kanı temizler; şeker hastalığına iyi gelir; mide ve onikiparmakbağırsağı ülserine yararlıdır; bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur; el ve ayak çatlaklarında yararlıdır.

PATLICAN İdrar söktürür; böbrek yanmasını ve ağrısını keser; kansızlığı giderir; kilo vermede yararlıdır; sinirleri yatıştırır.

PAZI İdrar söktürür; idrar yollarındaki yanmayı giderir.

PIRASA Basur ve mideye faydalıdır; idrar söktürür; kabızlığı giderir; damar sertliğine ve böbrek hastalıklarına yararlıdır; erkeklik gücünü artırır; kansızlığa ve strese etkilidir; özellikle tohumu, romatizma ve mafsal ağrılarına iyi gelir.

PİRİNÇ Kolesterolü düşürdüğü için kalbe iyi gelir; yüksek tansiyonu ve üreyi düşürür; özellikle kolon ve bağırsak kanserine karşı korur; ishali keser.(Kepekli olan diyet pirinç yeğlenmelidir.)

PORTAKAL Grip, nezle ve soğuk algınlığına karşı vücudun direncini artırır; damar sertleşmesini, tıkanmasını ve felci önler; karaciğeri çalıştırır ve safra ifrazatını artırır; yaprakları kaynatılıp suyu içildiğinde sinirleri yatıştırır, hazımsızlığı giderir.

REZENE Tansiyonu düzenler; sindirim sistemi için yararlıdır; mide ve bağırsak hareketini artırır; idrar söktürür; çocukların iştahını açar.

ROKA İdrar söktürür; kanı temizler; safrayı artırır; sarılığa iyi gelir; iştah açar.

SALATALIK Kabuğuyla yenildiğinde diyet için iyidir; kolesterolü düşürür; kalbi güçlendirir; deri hücrelerine elastikiyet verir; kasları gençleştirir; kabızlığı önler; böbrek ve kalp hastalıklarında vücutta biriken suyun atılmasına yardımcı olur.

SARMISAK Kalp krizini önler; iyi huylu kolesterolü yükseltir, kötü huylu kolesterolü ve trigliseritleri düşürür; damar sertliğini önler; tansiyonu düşürür; antibiyotik etkilidir; bağışıklık sistemini güçlendirir; kanser oluşma riskini azaltır; kanı sulandırır; kan basıncını düzenler; kanı temizler; kabızlığı önler; zehirlenmelerde yararlıdır; grip ve soğuk algınlığında etkilidir; ateşi düşürür; bronşite ve kulak ağrılarına iyidir. Sarımsağın özellikle taze olarak tüketilmesinde yarar vardır. (Hamileler, sarımsak kullanırken dikkatli olmalıdır.)

SEMİZOTU Kalbi korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

SOĞAN Damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; damar tıkanıklıklarını engeller; kalp hastalıkları riskini minimize eder; tansiyonu düşürür; iyi kolesterolü yükseltir; bağışıklık sistemini güçlendirir; kansere, özellikle mide ve bağırsak kanserine, karşı koruyucu etkiye sahiptir; kemik erimesine karşı etkilidir; romatizma, mafsal iltihabı ve idrar tutukluğunda yararlıdır; kan şekerini dengeler; bronşite iyi gelir; astım için iyileştirici etkiye sahiptir; sivilcelerin üzerine sürülen tuzlu soğan suyu sivilceleri yok eder; böcek ısırmasında, arı ve sivrisinek sokmalarında soğan sürerek masaj yapılırsa sızı azalır; sarmısakla birlikte enfeksiyonlarla mücadele eder.

SOYA Damar sertliğine ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağlar. Soya ürünleri, tiroit fonksiyonlarını düzenleyen ilaçların emilimini azalttığından, tiroit fonksiyon bozukluğu için ilaç kullananlar, dikkatli olmalıdırlar.

ŞALGAM Romatizma, gut ve siyatikte yaralıdır; mafsal ağrılarını dindirip, şişkinliklerini indirir; idrar sök-

türür; böbrek kumu ve taşının düşürülmesine yardımcı olur; kabızlığı giderir; vücudun direncini artırır; apse, dolama ve egzamada yararlıdır; boğaz iltihaplarını giderir; göğsü yumuşatır; akciğerleri ve bronşları temizler; sivilce ve ekzamaya iyi gelir.

ŞEFTALİ Kalp dostudur; kalp ve kansere karşı koruyucudur; hazmı kolaylaştırır; idrar yollarını temizler; böbrek ve safrakesesi için yararlıdır; grip ve soğuk algınlığına karşı koruyucudur.

TARÇIN İnsülin salgısını artırır, böylece şeker hastalığına yakalanma olasılığını düşürür (Her gün çaya konulacak bir çay kaşığı tarçın, açlık kan şekerini düşürür); mideyi düzene sokar ve kusmayı engeller; iştah açar, kalbi kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır; bal ve limon suyu ile birlikte alındığında boğazdaki yanmaları önler; solunum yolları hastalıklarında şifa vericidir; stres altındaki kişilerde etkilidir; yemeklere girmiş olabilecek E koli bakterisinin vücutta yayılmasını önler; ishali keser; bağırsak solucanlarına etkilidir.

TAZE FASULYE Kalbi korur; kalp hastalıklarını ve kanseri önler.

TERE Hazmı kolaylaştırır; iştah açar; bronşları temizler; böbrekleri ve idrar yollarını temizler; idrar söktürür; kandaki şeker miktarını düşürür; sinirleri yatıştırır.

TURP Karaciğeri kuvvetlendirir; sarılıkta yararlıdır; böbreklerin kum ve taşlarının dökülmesinde, mikroplarının yok edilmesinde yararlıdır; dişetlerini kuvvetlendirir; kabızlığı giderir; astım ve bronşitte yararlıdır.

ÜZÜM Kan yapar; kabızlığı giderir; karaciğer hastalıklarında, mide ülseri, gastrit, dalak ve mafsal iltihabında yararlıdır; damar tıkanıklıklarını engeller; kırmızı üzüm kalbi korur; besni üzümü, kansere ve kalbe

karşı iyidir, karaciğeri temizler; siyah üzüm kansere karşı iyidir; üzüm çekirdeklerinin dolaşım sorunlarında, artiritte, variste damarları koruyucu etkisi vardır; üzüm, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını destekler; hücre yenileyici özeliliği bulunmaktadır; iyi kolesterolü artırır; yüksek tansiyonu düşürür; damarları temizler; kalbi korur; kansere karşı direnç sağlar; cinsel gücü artırır; yaşlanmayı yavaşlatır. (Üzümler kabukları ve çekirdekleriyle yenilmelidir.)

VİŞNE İdrar söktürür; ishali keser; ateşi düşürür; vücuda rahatlık verir.

YABANMERSİNİ Kansere karşı korur; kalp krizi riskini azaltır; damar tıkanıklıklarını engeller; Alzheimer gibi hastalıkların etkilerini hafifletir; yaşlılarda hafızayı güçlendirir; strese karşı korur; sidik torbasını zararlı bakterilerden korur; sistit gibi idrar yolları hastalıklarını önler. Aspirin ve kan sulandırıcı ilaç alanlar kullanmamalıdırlar.

YERELMASI Şeker hastaları için yararlıdır; direnci artırır; basura iyi gelir; kabızlığı giderir; anne sütünü artırır; böbrek ve pankreasın düzenli çalışmasını sağlar; idrar söktürür.

YEŞİL ÇAY Kanser ilacı etkisinde olup, kanser tümörü oluşumunu önler, tümörlü hücrenin büyümesini sağlayan enzimi durdurur; bağışıklık sistemini güçlendirir; prostat kanseri riskini azaltır; yumurtalık kanserine karşı iyidir; kolesterolü düşürür; damar tıkanıklıklarını engeller; yiyeceklerden geçen bakteri ve virüsleri imha ederek, hastalıkları önler; romatizmal arterite etkilidir ; idrar söktürür; soğuk algınlığına karşı koruyucudur; insülün dengeleyicidir; Alzheimer'i önleyici etkisi vardır.

YULAF Damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlatır; kabızlığa iyi gelir; kötü kolesterolü düşürüp, iyi kolesterol düzeyini yükseltir; çocukların hazım güçlüklerini giderir; kandaki şeker miktarını azaltır; yorgunluğu giderir; guatra iyi gelir.

ZENCEFİL Uyarıcı bir etkisi vardır; cinsel gücü artırır; kusmayı önler; bulantıyı azaltır; iştah açar; felce ve titremelere iyi gelir; gaz söktürür ve bağırsak bozukluğunu giderir; bal ve antepfıstığı ile karıştırılıp alınırsa, vücuttaki romatizma ve ağrıları giderir.

ZEYTİNYAĞI Kandaki kötü huylu kolesterolü düşürür, iyi huylu kolesterolü korur, hatta yükseltir; tansiyonun kontrol altında tutulmasını sağlar; kalp krizi, felç, kanser ve erken yaşlanmaya karşı beyni korur; meme kanseri tetikleyicilerinden olan bir genin harekete geçmesini engeller ve tedavi sürecinde kullanılan ilacın etkisini de artırır; karaciğeri çalıştırıp, safrayı artırır; doku ve organların yaşlanmasını geciktirir.(Bu yararlarına karşın az miktarda da olsa doymuş yağ içerdiğinden ve kalori verdiğinden zeytinyağının diyetteki miktarının fazla artırılmaması gerekir.)

3. SAĞLIKLI UZUN YAŞAMA İLİŞKİN EK BİLGİLER

Aşağıda sunulan ek bilgiler, bu alanda çalışanların bulgularından derlenerek, ayrı paragraflarda verilmiştir.

- Damarların en büyük düşmanı olan kolesterol, yeşil doğa ürünlerinde bulunmaz; çünkü kolesterol, hayvansal kökenlidir. Gerçekten de, bitkilerin içinde kolesterol değil, sterol bulunmaktadır. Yeteri kadar yeşil doğanın ürünlerinden (meyve, sebze, tahıl, şifalı otlar vb) yenildiğinde, bağırsakta sterol miktarı artar. Artan bu sterol, kolesterol ile rekabete girer ve bunun sonunda kolesterolün emilimi söz konusu olmaz.

- Kalp sağlığı yerinde olanlarda sağlıklı durumun sürdürülebilmesi ve kalp hastalarında hastalığın ilerlememesi için, kötü kolesterolü düşürmek, iyi kolesterolü yükseltmek gerekmektedir.

- Hipotiroid(tiroit bezinin yetersiz çalışması), karaciğer hastalıkları, böbreğin mikrobik olamayan iltihabı(nefrit), özellikle şeker hastalığı, şişmanlık ve bazı ilaçlar, kolesterolün yükselmesine neden olmaktadır.

- Günümüzde insanın sağlığını tehdit eden kolesterol, bir zehir değil, hücrelerin yapı taşıdır. Hayvan ve insanlarda bulunur, bitkilerde bulunmaz. Yediğimiz içtiğimiz gıdalardan her gün 100 miligram kolesterol alırız. Karaciğerimizde ise hergün 1000 miligram kolesterol yapılır. Toplam kolesterolü yalnızca diyetle istenen düzeye düşürmek, bu nedenle, kolay olmamaktadır.

- Damar iltihapları, kalp krizini tetiklemektedir. Kalp krizi ve felçlere neden olan damar sertliğinin, damarlarda hasara yol açan bir çeşit iltihap ile oluştuğu kabul edilmektedir. Bu nedenle tetkiklerde vücuttaki çok hafif düzeydeki bir iltihabı bile gösteren hsCRP gibi incelemelerin de yaptırılması gerekmektedir. Kalp krizi geçirenlerin yarısında kolesterol sorunu bulunmamaktadır. Bu nedenle de hsCRP, yeni düşman olarak tanımlanmaktadır. hsCRP'in düşürülmesi, yüksek tansiyonu ve kan yağlarını kon-

trol altında tutmak, düzenli eksersiz yapmak ve sigara içmemek suretiyle sağlanabilir. İlaç tedavisiyle de düşürülebilir. Bu amaçla aspirin ve kolesterol düşürücü ilaçlar kullanılabilir.

- Serbest radikaller kanser, kalp krizi, yaşlanma, kronik yorgunluk gibi çeşitli ağır hastalıklara neden olabilmektedirler. Serbest radikaller, insan vücudunun normal metabolitik faaliyetleri sırasında, örneğin yemekten sonra, oluşabilirler. Serbest radikalleri oluşturan çevresel faktörler ise, özellikle egzoz gazları, sanayi artıkları, güneş ışınları, ağır metaller, ozon, kozmik ışınlar, virüsler, sigara, alkol, stres, vücutta yağ metabolizması sonucunda oluşan artık ürünler, çeşitli kimyasallar, su ve hava gibi faktörlerdir. Serbest radikaller, en dış yörüngesindeki bir elektronunu kaybetmiş olduğundan, bu açığı kapatabilmek için, bir dokunun ya da hücrenin atomlarının elektronlarını paylaşmaya çalışırlar. Böylece yukarda bildirilen önemli rahatsızlıklara neden olabilirler. Genelde serbest radikaller, elektron açığını kapatmak için almak istedikleri elektronu antioksidanlardan sağlarlarsa, herhangi bir yapıya zarar veremezler ve hastalığa neden olamazlar.

- Antioksidanlar, serbest radikallerin vücuda verecekleri zararları azaltmakta ya da önlemektedirler. Antioksidanlardan zengin olan taze meyve ve sebze ağırlıklı dengeli beslenmenin bu yönden ne denli önemli olduğunu artık herkes kabul etmektedir. Ayrıca, yetkililer, düzenli egzersiz yapmanın, sigara ve alkolden ve toksinlerden uzak durmanın, yeterli dinlenmenin de yararlı olacağını bildirmektedirler.

- Besinlerle alınan yağ oranı artıkça kalp krizi riski arttığı gibi, kadınlarda meme kanseri, erkeklerde de prostat kanseri riski artmaktadır. Ayrıcı, aşırı yağ tüketimi, kolon, rektum ve akciğer kanserini de beraberinde getirmektedir.

- Erkeklerin kansere yakalanma ve kanserden ölme riski, kadınlardan daha fazla olmaktadır. Bunun nedenleri olarak, erkeklerin kansere karşı daha korumasız olmaları, kadınlardan daha fazla içki ve sigara içmeleri ve beslenmelerine dikkat etmemeleri gösterilmektedir.

- Aspirin, kalp krizi olasılığını düşürür; kalp-damar hastalıklarını engeller.

Otuzbeş yaşını doldurmuş erkekler ve kırk yaşının üzerindeki kadınlar, hayatları boyunca, hekimlerin vereceği dozda aspirin kullanmalıdırlar. Sürekli aspirin kullanımı, felç olasılığını azaltır, Alzheimer'e ve zihinsel hastalıklara iyi gelir. Alınan aspirin kolon, bağırsak, meme ve prostat kanserlerinin riskini de azaltır. Mide ülseri olanlar, fazla kanamaya neden olmaması için, aspirini kullanmadan önce ve kullandıktan sonra yarımşar bardak ılık su içmelidirler.

- Statin grubu kolesterol düşürücü ilaçlar, modern aspirin olarak niteleniyor; kalp ve damar hastalıkları dışında Alzheimer, kemik erimesi, hatta kanser tedavisinde, prostat ve karaciğer kanserini önlemede, etkili oluyor.

- Kanserden korunmak için sigara, alkol ve yoğun güneş ışınlarından uzak durulması; bol miktarda sebze-meyve tüketilmesi; az yağlı, bol lifli beslenme alışkanlığının benimsenmesi; kepek, yulaf gibi lif yönünden zengin besinlerin yeğlenmesi; kuru baklagillerin yenilmesi ve haftada bir kez taze balık yenilmesi gerekmektedir. Kısacası, organik tarımla üretilmiş ürünlerle doğal beslenerek, kanserden korunmalıdır.

- Sağlıklı kalple yaşayabilmek için dikkat edilmesi gerekenler dört grup altında toplanıyor: iyi ve doğru beslenme, yeteri miktarda fiziksel aktivite-eksersiz-, yüksek moral ve tıptaki teknolojik gelişmeler.

- Kış aylarında yenen taze meyve ve sebze çeşidi ve miktarı azaldığından, toplam kolesterol miktarı, bu aylarda artabilmektedir.

- Soğuk havalarda kalp krizi riski artıyor. Soğuk hava, damarlarda spazma neden oluyor. Spazm olunca yüzde 50 darlık olan damarda, darlık yüzdesi, yüzde 100'e çıkıyor.

- Yoğun trafik, kalp krizini tetikliyor. Trafikte otomobilin içinde beklemek, kalp krizi geçirme riskini artırıyor.

- Kalp-damar sistemi ile sindirim sistemi ve böbrekler için günde en az 2 litre su içmelidir.

- Yılda bir kez kan vermek, kalp krizi riskini azaltırken, ömrü uzatıyor.

- Ailede 65 yaşından önce kalp krizi geçirmiş biri varsa, 40'lı yaşlarda risk, çok yüksektir.

- Nedeni açıklanamayan aşırı yorgunluk, kadında, kalp habercisi olabilir.

- Maden suyu, kalp ve kansere iyi geliyor.

- Humus, kanda kolesterol oranını ayarlıyor.

- Kalp oksijene doymuyor. Ne kadar oksijen alınırsa, kalp sağlığı da o kadar iyi oluyor. Bu nedenle akciğerleri sağlam kılmalı ve bol oksijenli olan yeşil doğa ortamında yaşanmalıdır.

- 55 yaşın altında görülen kalp ölümlerinin yüzde 80'ine sigara neden oluyor. Sigarayı bırakamayanlar, ramazanda doyduktan 20 dakika sonra sigara içmelidirler. İftarda henüz karın doymadan içilen sigaranın, kalp krizi riskini 10 kat artırdığı ve ani ölümlere yol açabileceği bildirilmektedir.

- Sıcak havalarda iki risk vardır: susuz kalmak ve spor yapmak. Yazın vücuttaki su miktarı az olduğu için, kanın pıhtılaşma oranı daha yüksek oluyor. Yazın spor yapanların oranı da artıyor. Sıcak havada terlemeye bağlı olarak, su ve elektrolit dengesi bozuluyor. Bundan dolayı da ani ölümler ortaya çıkabiliyor.

- Geceleri erkekler 7-8 saat, kadınlar da 6-7 saat uyumalıdırlar. Bu sürenin hiç bölünmemesi gerekir. Gerektiğinden az uyuduğunda, damarların yaşlanması hızlanır ve kalp krizi olasılığı artar.

- Fazla kilo zararlıdır. Fazla kilo özellikle bel çevresinde yoğunlaşırsa, risk daha da yüksektir; çünkü, karın çevresindeki yağ hücreleri, damar tıkanıklığını doğrudan artıran bir hormon gizlerler. Bel ölçüsünün erkeklerde maksimum 102cm, kadınlarda maksimum 88cm olması isteniyor.

- Kişinin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun(m) karesine bölünerek,

elde edilen beden kitle indeksi 18-25 arası normal sayılıyor; 27 sınır değer oluyor; 27'den sonra tehlikeli kabul ediliyor.

- Kalbe zararlı olan besin, beyin için de zararlıdır. Öte yandan, daha iyi damar fonksiyonu, daha yüksek beyin fonksiyonu anlamına gelmektedir.

- Hastayken çalışmak kalbe zararlı oluyor; nezleyken işe gitmek bile kalp hastalıkları riskini artırıyor.

- Gizli katil olarak adlandırılan yüksek tansiyonun yaşı, dokuza kadar indi. Önlemek için öncelikle fazla tuzdan kaçınmalıdır. Tuz yerine nane, kekik gibi baharat ve limonla yemekler lezzetlendirilmelidir.

- Fazla tuz, tansiyonu yükseltip, mide kanseri yapıyor. Öte yandan, fazla tuz, beyin gücüne zarar veriyor. Tuzlu yiyecekler, kan basıncını yükselterek, hafıza ve mantık yürütme gücünü zayıflatıyor. Fazla tuz, işe odaklanma süresini de olumsuz etkiliyor. Kan basıncı arttıkça beyinde meydana gelen hasarlar da, beynin gücünü azaltıyor. Fazla tuz, ömrü kısaltıyor; felç ve kalp krizi riskini artırıyor.

- Kalp hastalıkları da, kanser gibi, kalıtsal olabilmektedir. Gerçekten de lipit üretimi-kolesterol ve tansiyon kalıtsal olabilmektedir.

- Seks, kalori yakmaya yardımcı oluyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor; kansere ve kalbe karşı koruyor.

- Kanseri önlemek konusunda elimizdeki en önemli kaynak, yiyecekler ve besinlerdir.

- Kansere karşı savaşta en önemli kurallardan birisi de sık sık, azar azar dengeli beslenmektir.

- Kanser nedeninin çoğu beslenmeden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, genetik ve çevresel faktörler de etkili olmaktadır.

- Hayatınızda sigara ve alkol yoksa ve doğru besleniyorsanız korkmayın, kanserden büyük ölçüde korunuyorsunuz demektir.

- Sigara, özellikle, akciğer ve mesane kanserlerine neden oluyor. Sigara içiminde kimyasal zehirlilik yanında, bundan da daha fazla radyasyon zehirliliği etkili oluyor.

- Sünnetli erkeklerin, kadınlarda görülen rahim ağzı kanserinin başlıca nedeni olan virüsü kapma ve geçirme olasılıklarının düşük olduğu bildiriliyor. Ayrıca sünnetli olana AIDS bulaşması da zor oluyor.

- Prostat kanseri, yenilen yemeklerle ilgilidir. Kırmızı et ve yağ yemeyen, haftada en az 3 öğün balık tüketen, sebze ve meyve ağırlıklı beslenen erkeklerde prostat kanserine rastlanmıyor. Başka bir araştırmaya göre, sebze ve meyve ağırlıklı beslenme şekli, zeytinyağı, balıkyağı, deniz ürünleri, baklagiller, prostat kanserinin oluşumunu engelliyor.

- Hayvansal yağlar, kanser yapıyor. Hayvansal yağlar, kırmızı et ve yağlı peynir, meme kanseri riskini artırıyor.

- Hindi eti, kan hücrelerinin yenilenmesine yardımcı oluyor; kanser riskini azaltıyor.

- Somon, sardalya, uskumru, hamsi ve ton gibi yağlı balıklarda bulunan omega-3 yağ asidi, kalp krizi, felç, Alzheimer, astım ve romatizmanın yanı sıra meme, prostat, kolon ve akciğer kanseri riskini düşürüyor. Omega-3, birçok meyve ve sebzede de bulunuyor.

- Kalın bağırsak (kolon), meme ve prostat kanserlerinde diyetin %80 oranında etkili olduğu belirtiliyor.

- Sağlığa zararlı olmaması için dondurulmuş besinler, özellikle etler, buzu çözüldükten sonra yeniden dondurulmamalı, hemen tüketilmelidir.

- Dondurulmuş etlerin çözülme işi, buzdolabının alt raflarında yapılmalıdır.

- Buzdolaplarından çıkan pişmiş yemekler, tekrar pişme sıcaklığında ısıtılmalıdır.

- C vitamininin hazırlama ve pişirme aşamasında kolayca yok olduğu göz önünde tutulmalıdır.

- Sebze ve meyvelerin, vitaminlerinin kaybolmaması için, bütün olarak ya da büyük doğranarak, çiğ yenmeleri gerekmektedir.

- Yemek hazırlama sırasında sebzelerin aşırı pişirilmemesi gerekmektedir.

- Salatalar, yemek piştikten sonra hazırlanıp, hemen servis yapılmalı ve mümkünse önce salatalar yenilmelidir.

- Limon, tüketileceği zaman kesilip, hemen kullanılmalıdır.

- Besinleri uzun süre yüksek sıcaklıkta pişirmek; kızartılmış patates yemek; ekmek, simit, soğan, gözleme, kestane ve benzerlerini yakmak, kansere davetiye çıkarır.

- Mangalda et ve sebze kızartma, kansere neden olduğundan, yapılmamalıdır. Aynı nedenle, yemek pişirirken, kızartma yerine haşlama, fırınlama, buharda pişirme yöntemleri yeğlenmelidir.

- Şekeri karamelize etmek sağlık yönünden çok tehlikelidir. Bu nedenle muhallebi, sütlaç gibi tatlılara, tencereyi ocaktan indirdikten sonra şeker eklenmesi gerekir.

- Rafadan yumurtada, yumurtalı çorbada ve orta ya da az pişmiş ette, mikroorganizma riski vardır.

- Gereksiz yere kalori almamak için, lokmaların iyice çiğnenerek, yavaş yavaş yenmesi gerekir.

- Dişleri fırçaladıktan sonra, diş ipi de kullanılmalıdır; çünkü, diş ve diş etlerindeki hastalıklar, kalbe ve tüm vücuda yayılabilecek enfeksiyonlardır.

- Doğru beslenmek için işlenmiş besinlerden ve konserveden uzak durmak, teknolojiyi bırakıp doğaya dönmek ve doymuş yağ tüketimini en aza indirmek gerekmektedir.

- Düzenli olarak meyve ve sebze yiyen insanlar, kendilerini daha sağlıklı hissediyor ve seks hayatları canlanıyor.

- Zeytinyağı açısından zengin olan Akdeniz tipi diyetlerin, kalp hastalığına ve yaşlanmaya karşı da koruyucu etkisi olmaktadır.

- Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze yeme alışkanlığı edinme, sağlık için çok yararlıdır.

- Meyveler, yemekten 2 saat sonra yenilmelidir.

- Akşam yemekleri geç yenildiğinde insülin salgısı artıyor. Geç yenen yemekten kısa bir süre sonra yatıldığında, enerji yakılamıyor. Böylece, vücut, yenen gıdaları yağ olarak saklıyor.

- Doyduğumuza karar veren beyin, en az 20 dakikadan önce "doydun" sinyali göndermiyor. Bu nedenle, hızlı yemeyip, yavaş yemek gerekiyor.

- Her sabah düzenli olarak kahvaltı yapanlar, şişmanlık riskiyle daha az karşılaşmaktadırlar.

- Her yemekte, mikropları öldürmek için sirke, yoğurt veya limon kullanılmalıdır.

- Şeker hastaları salatayı sirkeli yemelidirler.

- Gazoz ve meyveli soda, diyabete neden oluyor.

- Az kalori alanlar, uzun süre yaşıyorlar.

- Kiloları fazla olan insanların kalp, damar, akciğer, diyabet (şeker) gibi sorunları artıyor.

- Her öğünden önce içilen iki bardak su, tokluk hissi vererek, fazla kalori almayı engelliyor.

- Normal su vücuttan 6 saatte, maden suyu ise 3 saatte atılıyor.

- Uyku ile akşam yemeği arasında en az 3 saat olması gerekiyor.

- Kabızlıkta, sabahleyin aç karnına bir bardak ılık su içilmesi, iyi sonuç veriyor.

- Alkol, sigara ve fazla kahve içme, kalça kırığına neden oluyor.

- Yemek üzerine tatlı yendiğinde çabuk acıkılıyor.

- Göğüsteki kistleri önlemek için kahve, siyah çay ve kolalı içeceklerden uzak durmak gerekiyor.

- Çay ve kahve, demir ve çinko alımını azaltıyor. Bu içeceklerin yemekten bir saat önce ya da iki saat sonra içilmesinde yarar vardır. Günde iki fincandan fazla kahve içilmemelidir.

- Çarpıntı, uykusuzluk ve selülite neden olduğu bildirilen kahvenin, kanser riskini azalttığı, bazı bilim adamları tarafından ileri sürülüyor. Bunların görüşüne göre, kahve, antioksidan (bağışıklık sistemini güçlendiren ve bu sayede vücudu kanser gibi tehlikeli hastalıklardan koruyan madde) içeriyor. Ayrıca, konsantrasyonu sağlıyor; günlük yaşama uyumu kolaylaştırıyor. Başka bir araştırmacı gurubu, kahvenin beyinde sağlıklı hücre oluşumunu sağlayarak, Alzheimer riskini azalttığını, şekeri dengelediğini belirtiyor. Bu görüşlere karşın kahvenin yine de az içilmesi gerekiyor.

- Kaliteli, sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşam sürmek için, sigaradan uzak durmak; tansiyonu kontrol ettirmek; günde otuz dakika eksersiz yapmak; doktorun verdiği ilaçları kullanmak; stres ve depresyondan sakınmak ve özellikle de sebze ve meyve ağırlıklı sağlıklı bir diyet izlemek gerekmektedir.

- Sigaranın nikotini, vücuttan doğal beslenme, maden suyu ve spor ile bir ölçüde kolayca atılıyor. Sigarayı bırakanlar, kalıntıları atabilmek için spor yapmalı, doğal beslenmeli ve günde iki şişe maden suyu içmelidir.

- Genleriyle (genetiğiyle) oynanmış (genetik yapısı değiştirilmiş) olan ürünler, kanser riski taşıdığından yasaklanmalıdır.

- Süt, kemikleri ve dişleri güçlendirir; kemik erimesine karşı çok önemli bir besindir.

- Peynir, kemikleri güçlendirir; vücudun direncini artırır; karaciğere yarar sağlar.

- Taze peynire dikkat! Fermante olmamış, pastorize de edilmemişse, taze peynir, mikrop barındırır.

- Yoğurt, sindirim sisteminin düzenli ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olur; kemikleri güçlendirir; bağırsaklarda tehlikeli mikropların çoğalmasını engeller; gıda zehirlenmelerine karşı korur; ishal tedavisinde yardımcı olur; kolon kanserine karşı koruyucudur; yağsız yoğurt, kolesterolü düşürür; kaymaksız yoğurt, kan şekerini düzenler.

- Yağsız yoğurt yemek, vücuttaki toplam yağın ve göbek bölgesindeki yağların bir ölçüde azalmasına neden olur.

- Yoğurt ve benzeri mayalanmış süt ürünleri, alerjik hastalıkların ortaya çıkışını engeller; besin alerjisini önler.

- Kefir, kolesterolü düşürür, hazmı kolaylaştırır; alerjik hastalıkların ortaya çıkışını engeller; besin alerjisini önler; bağışıklık sistemini güçlendirir; mide ve pankreas salgılarını artırır; bağırsakta antibakteriyel etki yapar; sinir sistemini yatıştırır.

- Moral, ömrü uzatıyor ve özellikle ağır hastaları hayata bağlıyor. Öteki hastalıklarda olduğu gibi kanseri yenmede de çok etkili oluyor.

- Çoşkuyla - yüksek sesle - gülmek, kan dolaşımını düzeltiyor; stresi azaltıyor; bağışıklık sistemini güçlendiriyor; alerjik reaksiyonları azaltıyor.

- İyimserlik pozitif enerjiyi, kötümserlik de negatif enerjiyi tetikliyor. Negatif düşüncelerden uzak durmak, her gün şükredecek bir şeyler bulmak, sağlık için iyi sonuç veriyor.

- Meyve - sebze ağırlıklı kahvaltı yapıp, bol su içenler, enerjik, zinde ve mutlu oluyorlar.

- Yaşamak için dolayısıyla kalp çalışması için, hayatta amacın olması şarttır.
- Aile mutluluğu ömrü uzatıyor.

- Evlenenlerde kalp hastalıkları, depresyon ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar daha az oluyor.

- Evlilik dışı ilişkiler, ölümcül kalp krizi riskini artırıyor.

- Yabancı dil bilmek, beyni koruyor ve zihinsel gerilemeyi önlüyor.

- Stres, öfke, başkalarından nefret etme, kin gütme gibi duygular, kalbi çok olumsuz etkiliyor.

- Sinirli insanların kalpten ölme riski, daha yüksektir. Bir kişiye sinirlenen insan, içinden 10'a kadar saymalı ve kızdığı kişinin iyi tarafını görmeye çalışmalıdır.

- Hastalıkların kaynağının stres olduğu bildiriliyor. Beyin ile bağışıklık sistemi arasında ilişki bulunuyor. Sinirli dönemlerde salgılanan bir hormon, bağışıklık sistemini savunmasız bırakıyor. Stresin soğuk algınlığından kansere kadar bir çok hastalığa yol açtığına ilişkin güçlü kanıtlar bulunduğu ileri sürülüyor.

- Stres ve depresyon, kalp için, sigara, hipertansiyon ve obizite kadar tehlikelidir.

- Kadınlarda depresyon riski, erkeklere göre daha fazladır.

- Depresyon öncelikle, kardiyovasküler -kalp damar sistemi- yaşlanmayla ilgilidir. Depresyon, yaşlanmayı hızlandıran davranışlar doğurur.

- Kalp krizinden sonra depresyon varsa, ikinci bir kriz geçirme ve ölüm oranı, 4-5 kat artıyor.

- Yaşlılık ve stresle savaşta, oksijen aroma tedavisi söz konusu oluyor. Terapide zenginleştirilen oksijen kullanılıyor. Bunun için en iyi ortam, yeşil doğadır.

- Yatarken tümüyle yıkanılamıyorsa, eller, yüz, gözler ve ayaklar yıkanarak, vücuttaki şarjların deşarj edilmesi, bir ölçüde olanaklı olmaktadır. Hiç kuşkusuz, asıl deşarj, yeşil doğada çıplak el ve ayakla dolaşma sırasında olmaktadır.

- Soğuk-ılık-suda yıkanmak, savunma mekanizmalarını harekete geçirmektedir.

- Masaj, acı hissini azaltan ve kendimizi iyi hissetmemize olanak veren endorfin hormonunun salgılanmasını sağlıyor.

- Uzun yaşamak, bazen adaletsizlik hissi uyandırmaktadır. Bunu önlemenin tek yolu, doğada yaşamak ve maddi olanakların önemli bir bölümünü, fidanlar dikerek, yeşil alana tahsis etmektir.

- Sabah ve akşam 10 kez derin nefes almak, sağlık için iyidir.

- Bahçede günde 20 dakika veya haftada 2,5 saat toprak ve bitkilerle uğraşmak, kalp ve öteki kronik hastalıklara yakalanma riskini ve şiddet eğilimini azaltır.

- Hiç durmak zorunda kalmadan iki kat merdiveni çıkıp inebilenlerin, damarlarında, cinsel hayatlarını etkileyebilecek derecede bir hasar yok demektir.

- Kalp hastalıklarından korunmak için günde en az yarım saat kalp atışlarını artıracak kadar hareket edilmelidir. Bu hareket -eksersiz- yürüme, merdiven çıkma veya seks yapma sırasında gerçekleşebilir. Özellikle kolları hareket ettirerek çalışmanın, kalp krizine karşı koruyucu etkisi vardır.

- Sağlıklı bir yaşam için, haftada beş veya altı gün, günde yarım saat süreyle tempolu yürüyüş (saatte 5-6 kilometre hızla) gerçekleştirilmelidir.

Böyle bir yürüyüşün, uzun vadede, kalp krizini; inme, şeker, osteoporoz risklerini azalttığı; yüksek tansiyona,arterite hatta depresyona iyi geldiği bildirilmektedir; ayrıca, böyle bir yürüyüş, kandaki HDL (iyi kolesterol) miktarını da artırmaktadır.

- Stresli bir yaşam sürüp, sık sık egzersiz yapanların vücudu, yüksek kan basıncına neden olan hormonlar üretir; bu da kalbe ve damarlara zarar verir. Bu nedenle, dinlenme, bir bakıma sağlık için faydalıdır. Dinlenme, sağlıklı bir bağışıklık sistemi için de önemlidir; çünkü, özel bağışıklık hücreleri, dinlenme anında daha güçlü olmaktadır.

- Yeşil doğanın tarafında yer alarak, doğal beslenmek, doğayı kirleten sigaraya, eksoz gazlarına ve teknolojik araçlardan yayılan tüm zararlı atıklara ve radyasyona karşı savaş açmak, kanseri önemli ölçüde yok edecektir.

- Doğada her canlının bir görevi vardır. İnsanların yaşam enerjisi, canlılar arasındaki zincire bağlanmıştır. Eko sistemi yok ettiğimizde -bir canlıyı yok ettiğimizde- kendimizin de yok olmasını sağlayacak ortamı yaratıyoruz demektir.

- Mitokandirial DNA-soy-, anneden kıza geçiyor. Erkek, anneden alıyor fakat geçirmiyor.

- En az altı aya kadar bebeğe yalnızca anne sütü vermek, çocukta kansere yakalanma riskini 3 kat azaltıyor. Böylece,anne de , meme kanserinden korunmuş oluyor. Çocukları emziğe alıştırmamalıdır. Emzik, sütten kesiyor.

- Çocuklarda büyüme, uykudayken ya da dinlenirken oluyor.

- İki yaşına kadar bol muz ve portakal yiyenlerde lösemi riski, yarı yarıya azalıyor.

- Sağlıklı beslenme çocuk yaşlarda başlar. Çocuklara sağlıklı beslenme şekli öğretilmelidir.

- Fast-food beslenme, çocukları sağlıksız kılıyor; hem güçsüz ve obez hem de aptal yapıyor.

- Çocukken çok meyve ve çiğ sebze tüketmenin ve günde en az bir elma yemenin, ilerdeki kanser riskini önemli derecede azalttığı bildiriliyor. Hiç kuşkusuz, bu alışkanlık, yaşam boyu sürdürülmelidir.

- Genellikle damar sertliği 2-3 yaşındaki bebeklerde başlıyor. Bu nedenle, çocuk doktorları, çocuklarda kolesterola da bakılması gerektiğini söylüyorlar.

- Küçük yaşta çok fazla kızarmış patates yiyen kız çocukların, ilerde meme kanserine yakalanma riski artıyor.

- Sigara içilen evde büyüyen çocuklarda, akciğer kanseri riski, artıyor.

- Yanınızdaki kişi her bir sigara içişinde, siz de üçte bir sigara içiyorsunuz demektir.

- Küçük yaşta yabancı dil öğrenenler zeki oluyorlar.

- Üç yaşın altındaki bebeklerin televizyon izlemesi, ileride öğrenme ve konuşma güçlüğü yaratıyor; ayrıca, radyasyonunun kanserojen etkisi de bulunuyor. Bilgisayar ve televizyon başında fazla kalmak, çocuklarda sara riskini de artırıyor.

- İnterneti aşırı derecede kullanan çocukların dalgın, dikkatsiz, sinirli oldukları ve duygularını bilgisayarsız dile getiremedikleri saptanıyor; bu da teknolojik otizm olarak adlandırılıyor.

- Kız çocuklarının küçük yaşlarda sık akciğer rötgeni çekilmesi halinde, ilerleyen yıllarda meme kanseriyle karşılaşma riskinin yüksek olduğu bildirilmektedir. İlk öğretim okullarındaki sağlık taramalarında ya da üniversiteye girişte veya yurt kaydında halen sağlık raporu için akciğer rötgeni isteniyor. Yanlışlık yapılıyor. Zorunlu olmadıkça rötgen çekilmemelidir. Büyüklerin de zorunlu olmadıkça akciğer filmi çektirmemeleri önerilmektedir.

- Hamile(gebe) kadının, doğacak bebeğin çocukluk çağı kanserlerine yakalanmaması için, kozmetikler kullanılmaması gerekiyor.

- Hamile kadınların, bebeğin iç organlarının geliştiği gebeliğin ilk üç ayında, televizyon izlemeleri sakıncalıdır. Televizyon, yaydığı radyasyonla, bebeğin kromozon yapısını bozarak, gelişmesini olumsuz yönde etkilemektedir.

- Çocuk doğuran kadınlar, doğurmayanlara göre daha fazla yaşıyorlar.

- Mikrop tutan ve mikrop üreten tatlı su havuzlarında yüzmek, tehlikelidir. Tuzlu sulu olan temiz denizler, yüzme havuzlarından her zaman daha güvenlidir.

- Elektromanyetik alanlar, kanserojen kabul ediliyor.

- DNA düşmanı olan elektromanyetik dalgaları yayan cep telefonu, televizyon, radyo, bilgisayar ve benzeri elektrikli cihazların DNA yapısını tahrip ederek, genetik bozukluklara, gen mutasyonlarına yol açtıkları ve kansere neden oldukları bildiriliyor. Ayrıca, cep telefonlarının yaydığı radyasyon, sperm sayısını azaltıyor ve kalitesini bozuyor. Öte yandan, cep telefonlarının bel bölgesinde veya pantolon cebinde taşınması, riski artırıyor. Cep telefonu, çalışma sırasında yıldırım çekip, ölüme neden olabiliyor.

- Elektromanyetik kirlilik yapan saç kurutma makinesi, mikrodalga fırın, flüoresan lambaları, elektrikli battaniye ve elektrikli traş makinelerinden uzak durulmalı veya bunlar, kısa süreli kullanılmalıdır. Elektromanyetik kirlilik; boğazda kuruluk, gözde sorunlar, baş ağrısı, alerji, uykusuzluk, işitme zorluğu ve yorgunluk yapmaktadır. Bunlar, kanserojen etkili de olabilmektedir.

- Cep telefonlarından ve baz istasyonlarından yayılan elektromanyetik dalgalar ile kuaför ve kuru temizleyicilerde kullanılan kimyasal maddeler, kanserojen etki yapıyor.

- Cep telefonu pilinin aşırı şarjı, yangına ve parmak kesilmesine neden olabilmektedir.

- Cep telefonları, özellikle ergenlerde, lenfoma ve beyin kanserlerine neden oluyor. Cep telefonlarından yayılan radyo dalgalarına maruz kalan hücreler

ve DNA bozuluyor. Mutasyona uğrayan hücreler, en önemli kanser nedeni olarak değerlendiriliyor. Belde taşıma sırasında da prostat kanserine yol açabiliyor. Bu nedenlerle, cep telefonları, çok az kullanılmalı, mümkünse kulaklıkla kullanılmalı, fazla açık tutulmamalıdır.

- Miyopun baş nedeni bilgisayardır.

- Zamanının büyük bir bölümünü bilgisayar ya da televizyon karşısında geçirenlerin gözleri ciddi sorunlarla karşı karşıya kalıyor. Göz yorgunluğu ve gözyaşı kuruması gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Burada, gözün yeterince (8-10 saniyede bir) kırpılmaması rol oynuyor. Bu nedenle 45 dakika çalışıp-izleyip-gözü 15 dakika dinlendirmek gerekiyor.

- Uzak mesafe uçak yolculuğu yapanlarda görülen kan pıhtılaşması riski, uzun süre bilgisayar kullananları da tehdit ediyor.

- Yüksek gerilim hatlarından yayılan elektromanyetik dalgalar nedeniyle, yüksek gerilimli elektrik enerjisi taşıyan hatların 100m yakınında ikamet edenlerde beyin tümörü, lösemi ve diğer kanser türlerine daha fazla rastlanıyor. Yüksek gerilim hatları, çocukları daha fazla etkiliyor. Öte yandan, elektrik, kalp pilinin çalışmasını da durdurabiliyor.

- Eksoz gazı kanser yapıyor.

- Güneş ışınları göze çok zararlı etki yapıyor. Ultraviole ışınları yazın gözlerde ve göz kapaklarında kanser riski oluşturuyor. Ultraviole ışınları asfalttan, kumlardan, havuz ve deniz suyundan yansıma yapıyor. Korunmak için güneş gözlüğü ve sperli şapkalar kullanılmalı, gölgelik yerlerde bulunulmalıdır.

- Güneş kremi ve rujlar, cilt kanseri nedenidir.

- Deodorantlar meme kanseri riskini artırıyor.

- Hava kirliliği, kanser ve felç riskleri oluşturuyor.

- Hormonlu tavuk eti, dar çamaşır ve sıcak banyo, spermler için zararlı oluyor.

- Kolalı içeceklerde bulunan ve mısır şurubundan yapılan tatlandırıcılar, vücudun insülin üretme mekanizmasını harekete geçirmediğinden ve böylece alınan şekerin kontrol edilmesi olanaklı olmadığından, vücut tarafından kısa sürede yağa dönüştürülüyor. Bu da kolalı içecekleri içenleri şişmanlatıyor.

- Kurşun ve alüminyum gibi elementlerle zehirlenmeler, doğrudan beyin hücrelerini etkiliyor. Bu da, zeka ve hafıza kaybına yol açabiliyor.

- Plastik oyuncak, boya, saç spreyi, deodorant, oje, parfüm, şampuan gibi ürünler, erkek ceninlerin üreme organlarının (penis ve testislerin) gelişmesini önlemektedir.

- Teflon ve asbest, kanser nedenidir.

- Bulaşık makinelerinde kullanılan parlatıcılarda kanser riski bulunmaktadır.

- Sağlık açısından, bulaşık süngerlerini ve bezlerini, bir süre kullandıktan sonra, çamaşır suyundan geçirmeli ve bol suyla durulamalıdır.

- Folyo(Alüminyum folyo) ile pişirilen yemeklere yüksek miktarda, toksit etkisi bulunan alüminyum geçiyor. Fazla miktarda alınan alüminyum, başta kemik hastalıkları olmak üzere, Alzheimer gibi hastalıklara da neden oluyor. Ayrıca, alüminyumun dializ hastaları için de çok sakıncalı olduğu bildiriliyor.

- İnsanın üzerini ya da vücudunu boyayan tişörtler ve diğer giysiler, kanserojen etkili boyayla boyandıklarından, tehlikeli oluyorlar.

- Kontrolsüz yapılmış giysilerde ölüm tehdidi bulunuyor. Tekstil ürünlerinde kullanılan kanserojen etkili boya ve kimyasallar, ter yoluyla vücuda nüfus ediyor.

- Baskılı tekstil ürünlerinden kaçınılmalıdır. Özellikle, plastik baskılı tişörtlerde bulunan PVC, deri ile temasta sertleşmeye neden olurken, solunum yoluyla akciğer ve yemek borusunu tahrip etmektedir. Kumaşın

terbiye edilmesinde kullanılan folmaldehit de tehlikelidir. Nikelden yapılmış giysi düğmeleri uygulamada yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunlar da çok tehlikelidir.

- Beslenmede olduğu gibi giyimde de tehlikeli teknolojiden uzak durulmalı ve doğada sade(yalın) yaşam ilkesi benimsenmelidir.

4. SONUÇ

Yeşil doğanın ürünleri olan sebzeler, meyveler, tahıllar ve şifalı otlar, Allah'ın insanlara doğa yardımıyla sunduğu sağlık hazineleridir. Bu hazineden tam olarak yararlanabilmek için, aşağıdaki hususları daima göz önünde tutmak gerekmektedir:

1. Yeşil doğanın ürünleri, doğal çevrime göre üretilmiş organik ürünler olmalı; kimyasal gübre, ilaç, eksoz gazı, hormon, radyasyon ve benzeri zararlı maddeler içermemelidir.

2. Yeşil doğanın ürünleri mevsiminde olabildiğince taze yenilerek, canlı olan bu ürünlerin canlılık enerjilerinden tam olarak yararlanılmalıdır.

3. Yeşil doğanın ürünlerinde birincilik, ikincilik aranmamalı; her üründen yeteri kadar yenmeli ve dengeli beslenmelidir.

4. Sağlıksız teknolojinin girdiği yeşil doğanın ürünlerinde elini nereye atsan bir tehlike ortaya çıkacağı göz önünde tutularak, bu ürünler, hasat edildiği şekliyle saf (arı) olarak tüketilmelidir.

5. Beslenmeyi ve yaşamın öteki alanlarını etkileyen sağlıksız teknolojik araçların, yalnızca kolaycılık yönünden değil özellikle sağlıklı yaşam yönünden bilimsel olarak değerlendirilmesi gerektiği, asla unutulmamalıdır.

Bu yapıtın birinci baskısı daha önce yayınlanmış olan "Doğanın Sesi ve Cennet Ekonomisi", "İnsanı Yönlendiren Evrensel Doğrular" ve "Doğa Şiirleri" adlı yapıtlarda olduğu gibi, doğaya ve insanlara yardım amacıyla yayınlandığından, ÜCRETSİZDIR. Şu koşulla ki, bu kitabı okuyan her insan, kendisinden başka pek çok insanın da okumasına olanak versin ve gereğini yapsın.

Her hakkı saklıdır.