

(BÖLÜM-2)

LİFLER-2

LİFLER METABOLİZMAYI NASIL HIZLANDIRIR

Mideden bağırsaklara geçen lifler barsak hareketini (peristaltizmi) artırdığı için kabızlık çekenlerde oldukça çok faydalıdır. Peki bunu nasıl yapar?

Bağırsaklar yılanların hareket ettiği gibi besinleri iletir. Yani bağırsağın bir bölümü kasılarak içeriğini ileri doğru iletir diğer kısmı gevşer işte kasılması sırasında besinlerin ilerlemesi için, içine su emen lifler gerekir. Bir kişi lifleri ne kadar fazla alırsa bağırsak hareketleri o kadar fazla olur.

Bu bağırsak hızı ne kadar hızlı olursa bağırsak içinde bulunan besinleri kana geçişini sağlayan villuslarla olan irtibat (temas) süresi kısalmır. **Bağırsak villusları;** İnce bağırsaklarda yer alan **villus** adı verilen yapılar, besinlerin emilim ile kana geçmesini sağlar. Bu kılıçlar sayesinde öğütülmüş olarak gelen besinlerin faydalı kısımları emilerek kana karıştırılır ve villus bir çeşit tüydür.

Villus ince bağırsağın iç yüzey alanını genişleterek daha fazla maddenin emilimini gerçekleştirir bağırsağın içinde bulunan sülük benzeri yapılardır. Bağırsağın içerisinde ne bulurlarsa emerler. Tüm basaklarımızın içinde bulunan villuslar bir futbol sahasında bulunan çimenlerden daha fazla bulunur. Karbonhidratı, proteinleri, yağları emerler.

Lifli besinleri yediğimizde barsak hızı artar. Çünkü suyu içinde tuttuğu için şişer ve bağırsak hızı artar. Bağırsakların içindeki yiyecekler hızlı tren gibi hızlanır tam villuslar tarafından emilmeden hızlıca dışarıya atılım olur ki biz bunu. Günde bir iki kere tuvalete gitmekle hissederiz.

Hızlıca atılım olmazsa yani lif alınmadığı zaman bağırsak hızı azalır. Bağırsak hızı azaldığında bu villuslarla temas süresi o kadar artar ki, villuslar, tüm besinleri sonuna kadar emdikleri gibi zararlı gıdaları da emerler. Örneğin insan vücuduna, arabaların egzoz gazından yoğun kurşun solunum ve yiyeceklerle gelir, yine yiyecekler, içme suyu yoluyla ağır metaller dediğimiz arsenik, cıva gibi kanserojen ve zehirleyici ağır metallerde emilir ki bu vücudumuzun immun sistemini (savunma sistemi; Tanrının vücuttaki doktoru) oldukça zayıflatırlar.



Bağırsak hızımızın zayıfladığını, biz kabızlık olarak tanımlarız. Kilo vermek isteyen bir kişi bu kabızlığı ortadan kaldırmak için bol miktarda lif almalıdır ki bağırsak hızını artırabilsin. Bu kilo vermede olmazsa olmaz bir koşuldur.

Kabızlık; Her gün büyük tuvalete çıkamayanlara verilen bir terimdir. Günde en az bir kez çıkılması gerekir. Kabız olanlar genelde lif almazlar bunun yerine sinameki otu içeren doğadan form çayı altında satılan son derece zararlı olan çayları tercih ederler. **Sinameki otu** son derece zararlıdır çünkü bağırsak villuslarını düzleştirerek bağırsak kanserine zemin hazırlar. En zararlı yönü ise kendine bağımlı yapmasıdır. Kişi fazla yemek yediğinde vicdanını rahatlatmak için hemen doğadan form içer ve geleceğini ipotek altına alır. Artık bu çay bağımlısı olur bu çay olmadan dışarı çıkamadığını fark

eder ki bu bağımlılığın başlangıcını oluşturur. Her kabız kaldığında bu çayı içer kısa süreli rahatlar ama uzun süreli kullanımda villuslarda hücresel değişiklikler sonucu 5-10 sene içinde bağırsak kanseri zemini gelişir. Kanser oluşumunu, ya kanama ile ya da başka organlara yapılan metastazla (kan yoluyla kanserin diğer organlara, kemiklere, Beyne yayılımı) ile fark eder ama iş işten geçmiştir. Artık geriye dönüş yoktur. İşin başlangıcı kronik (devamlı) sinameki otuyla çay yapımı ve lif içermeyen beslenmedir.

Kabızlıktan nasıl korunuruz; Ancak lifli gıdaları yeme alışkanlığımızla kurtuluruz. Birde bağırsaktan gecen akupunktur kanallarına enerji göndermekle bağırsak hızımız artar ve her gün düzenli olarak tuvalete çıkabiliriz.

LİFLER NERLERDE BULUNUR?

Lifler dört yiyecek grubunda bulunur. Bunlar;

Her öğünde lifli yiyecekler tercih etmeli. Lif özellikle 4 yerde bulunur;

1-Meyvelerin posaları;

Meyvelerin posalarında yüksek oranda lif vardır. Onun için meyve sularından uzak durmak gerekir. Meyveyi olduğu gibi posasıyla tüketme



alışkanlığı elde etmek gerekir ki bağırsakların içindeki iletme hızı (peristaltizmi) artsın.

Kaldı ki, meyve suları yüksek oranda saf seker (früktoz) içerdiğinden bağırsaklardan enerji harcanmadan hızla emilir. Buda insülin hormonu çılgınca salınır. Aynı lav patlaması veya yanardağın püskürmesi gibi pankreastan aniden çokça birden salınır. Kan şekeri aniden artığında vücuda çok zarar verir. Bu kadar çok salınan insülin hormonu kan şekerini aniden düşürür buda sık acıkmalara sebep verir. Bu ani insülin hormon salınımını tüm lif içermeyen saf şeker yapar.

Yani pancarda bulunan glikoz, sütte bulunan laktoz, meyve sularında bulunan früktoz ve beyaz unda bulunan (makarna, pirinç pilavı, nişastalı yiyecekler, şehriye çorbası, galeta unundan yapılan yiyecekler gibi) glikoz yoğun bir şekilde insülin salgılatır.

İnsülin hormonun birden salınımı sık acıkmalar yaptığından dolayı, insan doyma hissini kaybeder. Ayrıca devamlı ve sık insülin salınımı hücre düzeyinde duyarsızlık oluşturur ki biz buna **insülin direnci** diyoruz artık besinler hücre içine girip enerjiye dönüşmez yoğun alarak yağ olarak depolanır. İnsülin direnci ayrıca anlatılacaktır.

2-Sebzeler;

Her türlü sebze bol miktarda lif ve selüloz bulunur. Onun için bir gün sebze yemediysek ertesi gün mutlaka öğünlerimizin en az birinde sebze olursa çok daha iyi olur.

Özellikle hafif yiyecekler olduklarından akşamları yenebilecek çok uygun bir yiyecektir. Örneğin taze fasulye, patlıcan, kabak, karnı bahar, semizotu (özellikle yoğun omega içerdiğinden çok faydalıdır. Yoğurtlusı, yemeği ve salatası yapılabilir), bezelye, Kırmızı ve yeşilbiber gibi birçok sebze lif içerdiği için çok faydalıdır. Sebzelerden kilo aldırıcı ve nişasta içeren tek yiyecek patatestir. Bol nişasta yani beyaz hamur içerdiğinden aşırı insülin salınmasına yol açtığı için yoğun kilo aldırıcı rolü vardır. Patates harici her türlü sebze kişilerin zayıflamasına çok fazla yardımcı olur.

3-Kepek;

Buğday, arpa, yulaf gibi içi saf karbonhidrata olan gıdaların dış kabuğuna denir yüksek oranda lif içerir. Tanrı her şeyi bir bütünlük içinde yaratmıştır. Akupunktur felsefesinde bütünlük; yin (eksi) ve yang (artı) yüklerden veya maddelerin birleşimiyle oluşmuştur bunu ayırttığınızda



mutlaka tüm canlılara zarar veren bir oluşum olur. Kadın yin, erkek yang dır. Bir besininde içi yin, dışı yang dır. Birlikte olduğunda buna tam veya bütünlük denir. İşte buğdayın, yulafın, çavdarın içini yani özünü (dışı; yin) kısmını alıpta, dış kısmını (yang) kısmını hayvanlara verdiğimizde hayvanlar dengeli bizlerde aşırı dengesiz beslenmeye başlamışız.

Tahılların içi beyazlaştıkça insanoğlunda yaptığı bağımlılık artmış, aşırı insülin hormonu salgımları ya **şeker hastalığına** ya da besini yakamama hastalığı dediğim **insülin direnci** oluşturmuştur.

Onun için tahılları lifleri ile beraber tüketme alışkanlığı kazanmak gerekir. Tam buğday, Tam çavdar. Tam yulaf ekmekleri yeme alışkanlığı kazanmak gerekir.

Buğday, çavdar, yulafın dış kabuğu yani lifi (kepeği) yoğun oranda B-12 vit. içerir. Ekmeklerin beyaz kısmında hiçbir vit. bulunmaz. Sadece bağımlılık yapar ve insülin direnci oluşumuna yardımcı olur.

B-12 Vitamini;

Özellikle sinir sisteminin tamirinde önemlidir. Eksikliğinde kişi aşırı derece kendini halsiz hisseder, unutkan olur, sabah kalktığında vücudunda genel ağrı, belinde ve bacaklarında ağrı hisseder. İşte bu kepek dediğimiz dış tahıl kabuğunda yüksek oranda B-12 vit içerdiğinden tükettiğimizde; halsizliklerimiz ve ağrılarımız unutkanlıklarımız ortadan kalkmış olur ki vücut için bu son derece faydalıdır.

Ayrıca, bağırsak hızının artmasına bağlı metabolizma hızlanır, ağır metallerin ve fazla şekerin emilimine engel olur. Dolayısıyla bağırsak kanserlerin önlenmesinde de oldukça önemli rol oynar.

Bu kadar faydası olan bu lifi niçin tüketme alışkanlığı edinmeyiz. Üstelik kullananlarda sanki uzaydan gelmiş yaratık gibi vücudumuza bu zarar verir mi hocam diye sorarlar.

Bu bizim Okul öncesi aile eğitiminde ve ilkokullarda sağlıklı beslenmeyi çocuklarımıza anlatmamızın bir sonucudur ne yazık ki. Sağlıklı nesiller sağlıklı beslenmeyi öğrenmekle ve öğretmekle gelişir ve büyürler.

4-SALATALAR: Yüksek oranda lif ve selüloz içerir. Onun için her yemek öğününde bolca tüketilmelidir.

Salatalar her türlü yeşillikle yapılabilir. Semizotu (**Omega 3** yönünden çok zengin olduğundan faydalıdır. Semizotunun içerdiği omega 3,



doymamış yağlar, balıklarınkiyle kıyaslanabilecek düzeydedir. Salatası ve yoğurtlu salatası hatta her türlü yemeği de yapılabilir.),

Marul salatası, karnı bahar salatası (haşlanmış karnı baharı yoğurtlu veya bol soğanlı) brokoli salatası, kırmızı turp, kırmızı ve beyaz lahana salatası gibi salataları bol limonlu tüketilebilir.

Salatalarda temel özellik yeşillikler bol C-vit içerir (Yeşilbiber, maydanoz, kuru soğan, taze soğan) sağlık açısından da önemlidir.

Ayrıca, közlenmiş kırmızı biber salatası (yoğurtlu veya yoğurtsuz) anti oksidan özelliği vardır. Kanserden korur.

Közlenmiş Patlıcan salatası, Haşlanmış mantar salatası (yoğurtlu veya yoğurtsuz tüketilebilir) özellikle mantarın suyunda selenyum içerdiğinden tiroit hormonlarının oluşumu aşamasında çok faydalıdır. Metabolizmayı hızlandırır. Metabolizmayı hızlandıran bir diğer yeşillik de dereotudur. Özellikle salatalara, çorbalara ve kepekten yapılan kurabiye ve ekmeklerde bolca kullanılabilir.

YEŞİLLİKLER NİYE İNSANDA KİLO YAPMAZDA, İNEKLERDE KİLO YAPARLAR?

Bazı biyokimya bilgisi yetersiz olan doktor ve diyetisyenler şişman inekleri örnek gösterip, yeşilliklerin, kilo yaptığını söyleyebilir. Bu son derece yanlıştır. Çünkü Tanrı, kullarım sebze ve yeşilliklerden kilo almasınlar diye insanoğluna selüloz enzimini bahşetmemiştir. İyi ki de bu enzimi salgılayacak bir organımız yoktur. Yoksa bizlerde inekler gibi her türlü sebze ve yeşillikten ekmek ve yağ oluşturup depo yapardık. Çünkü selüloz enzimi olan inek gibi hayvanlarda bu yeşilliklerden, Karbonhidrat ve yağ elde edip bunu depolarlar.

Ama insanlar, bu enzimi içermediğinden selüloz içeren yeşil yiyecek ve sebzeler yağa ve şekere çevrilmez. Tam aksine, barsak hızını artırmak suretiyle kabızlığı önleyerek hızlıca dışarıya atılırlar ve emilmediklerinden çok bir değişime uğramazlar. Dolayısıyla kesinlikle kilo yapmazlar. Zaten insanda selüloz enzimi olsa idi, tüm insanların ideal kiloda olması mucizelere kalırdı. Hatta hepimiz kesinlikle obes olurduk. Bu enzimin olmaması bize Tanrının bir lütfudur. Bu lütuftan faydalananlar asla kilo almazlar.

LİF SEÇİMİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ

1- Karbonhidrat miktarı 30'un altında olmalı; Ne kepeği veya tahıl dış kabuğu (buğday, yulaf, Çavdar'ın dış kabuğu) olursa olsun, kh düzeyi yüksekse, kepek yiyerek de kilo alabilirsiniz. Çünkü tüm yiyeceklerde olduğu gibi bunlarda kh. içerirler.

Her yiyecekte olduğu gibi kepekte de kh. vardır. Onun için mutlaka kepek paketinin arkasında bulunan kalori içeriğine değil, kh değerinin 100 gr. da, 30 puan veya daha altında olmasına dikkat edin.

Hatta marketlerden aldığınız light, diyet yazılarına kanmayın mutlaka üşenmeden paketin arkasını çevirin kh düzeyine bakın eğer 100 gr da 30 veya 50 kh değerinin üstündeyse çok güzel kilo alabilirsiniz.

Yiyecek paketlerinin arkasında önce kalori yazar kalori enerji demektir çok kalorili olması bize çok enerji verir. Örneğin etler çok kalorilidir ama kh içermediklerinden kilo yapmazlar. Ama kh içerenler emilirken pek enerji harcanmadığından genellikle depolanırlar.

Hele bu kh alımı güneş battıktan sonra olursa %100 yağa dönüşür. Onun için **gece kh ve üre içermeyen gıda yeme alışkanlığı edinmemiz gerekiyor.**

Bakin geceleri yemek yememek değil zaten böyle bir şey imkânsız, hepimizin gece yeme alışkanlığı var ne yazık ki zaten olmasa Dünyada obes insan asla olmazdı. Madem gece yemek yiyoruz hiç olmazsa kh. ve üresi düşük gıdaları tercih edelim.

Üre; en çok kırmızı ette bulunur zaten ete kırmızı rengi veren demir (Fe) dir. Kırmızı et vücutta parçalandığında üreye dönüşür ve son derece asidiktir ve sadece böbrek yoluyla atılır.

Onun için tek yönlü beslenme yanlıştır. Dukan rejiminde olduğu gibi bir hafta sırf et yerseniz üre çok yükselir. Sonuçta, gut hastası, böbrek yetmezliğinden erken ölümler gerçekleşir. Sonra bir hafta sebze yerseniz bu seferde protein eksikliğinden kaslarınız eriyecektir.

O zaman ne yapmalı? Tabi ki dengeli beslenmeli tek yönlü beslenmeyi ret etmelidir.



Önemli olan hangi yiyeceği, güneşin hangi zaman diliminde tüketme alışkanlığını edinmektir. Yani güneş zamanına göre etleri ve sebzeleri belli vakitlerde gün içinde tüketme alışkanlığı edinilmeli ki, dengeli ve sağlıklı beslenmiş olalım.

Örneğin; üre içeren yiyecekler öğlen veya akşam 4:30 kadar tüketilebilir. Mesela gün içinde alacağımız kh çoğunluğu öğlen alınırsa (güneş en yukarda iken) metabolizma hızlanır. Ama siz öğlen kh almayıp akşam alırsanız tabi ki kilo alırsınız.

Akşam davete gideceğim diye diyet girip metabolizmanızı durdurup akşam yerseniz çok güzel kilo alırsınız. Onun için akşamları (Güneş yokken tüm hücreler uyur ve yağlanma sistemi çalışır) kh içermeyen yiyecekler tercih edilmeli yani sebzeler veya üre içermeyen beyaz etler (Balık, tavuk, hindi eti gibi).

2- Kepeğin içinde Demir (Fe) ve Folik asit içermeli; Onun için kepeğimizi aktarlardan ve fırınlardan kesinlikle almamamız gerekli.

Süt içme alışkanlığı olanlar, mutlaka demir eksikliği oluşur. İşte süt gibi bu kepek de demir eksikliği yapabilir. Onun için mutlaka paketinde demir ve folik asit eklenmiş olması gerekir,

Süt, yoğurt, peynirde içinde bol miktarda kalsiyum (Ca) vardır. Bu özellikle kemik gelişimi ve sertleşmesi için son derece faydalıdır. Ama bu kalsiyumun tek zararı yemek sırasında aldığımız demirin emilimi engel olur. Bağırsağımızda, kalsiyum ve demir birleşerek şelat (taş) oluşturur ve demir emilmediğinden kişide kansızlık olur.

Kişide B-12 vit. eksikliğinde olduğu gibi halsizlik, ayrıca el ve ayaklarda üşüme gibi belirtiler olur. Bu arada en çok demir içeren yiyeceklerde kırmızı et ve keçi boynuzudur. Öyle üzüm pekmezi filan demir içermez. Kansızlığı giderdiği son derece yanlış bir inanıştır Ancak Öz (meyvenin suyu) olduğu için insülin direnci ve kilo alımı olur.

Kırmızı etin yenebileceği zaman limiti sabahla güneş batıncaya kadarki sürede haftada 3 veya 4 kez olabilir. Sebze mutlaka o gün içinde tüketilmeli.

Eğer demir içeriği olan bir yiyecek tüketiyorsak bir saat öncesinden veya bir saat sonrasında süt veya süt ürünleri tüketirsek demir emilimde bir sorun olmaz hele demir içerikli yiyecekleri C-vit içeren; biber, maydanoz, limon içeren salatayla yersek demir hızla basaklardan emilir ve demir eksikliği oluşmaz. Özellikle kadınların adet kanamaları rutin olduğundan, demir eksikliği yönünden mutlaka 6 ayda bir bakılmasında fayda vardır.



Halsizlik devam ediyorsa mutlaka B-12 vit bakılması eklenmesinde fayda vardır. Peki, kepekte kalsiyum yok neden demir eksikliği yapıyor. Kepek tüm liflerde olduğu gibi ağır metallerin emilimi azaltır.

Yani kepek yiyen birinde bağırsağa gecen zararlı ağır metaller civa (Hg), Kurşun (Pb), Arsenik (Ar) pek emilmez. Şekerde çok azı emilir. Onun için şeker hastaları mutlaka kullanmasında fayda vardır. Özellikle şekerli gıdaları çok seviyorlarsa.

Benim eşim bu işi öğrenmiş. Her şekerli şeyden yarım saat önce lif alıyor. Yani, Dondurma yemeden önce mutlaka kepeğini yer.

İşte demir de ağır metaldir ama bu metal kandaki oksijenin taşınması için çok elzemdir. Onun için süt ve yoğurt da nasıl yapılıyorsa yani demir içeren yiyeceklerden bir saat önce alınırsa herhangi bir demir eksikliği sonucu doğurmaz. **Demek ki ne yediğiniz değil ne zaman yediğiniz önemliymiş.**

3- Çinko (Zn) takviyesi içermelidir:

Çinko özellikle insülin direncini ortadan kaldırılması için tek gerekli mineraldir. Onun için kepeğin içinde eklenmesi gereklidir.

Özet olarak kepek paketinde aranacak unsurlar:

- 1-Kh düzeyi 100 gr da 30 kh değerini geçmeyecek
- 2-Fe ve folik asit takviyesi olacak
- 3- Zn takviyesi olacak
- 4- Kolay yenebilmesi için mümkünse çok ince kepek olacak
- 5 Ne kepeği olduğu önemli değil buğday veya yulaf olabilir. yeterki lif oranı yüksek olsun.

YEMEK ÖNCESİ LİF YENİRSE NE OLUR?

1- Yemeye tok oturmamızı sağladığı için yemekte **saldırmayız**. Yemekte saldırmak yağ yapım olayını hızlandırır. Yemekte seçici davranmamızı sağlar,

2- Bağırsaklarımızı önceden kapladığında **şeker emilimi, trans yağların emilimi azalttığı** için şişmanlığa karşı bizi korur.

3- Ağır metallerin emilimini azalttığı içinde, **kanserden korunmamızı** sağlar



5. Basaktaki hareketliğı sağladığı için yemek sırasında yenen yiyecekler villuslar tarafından tem emilmeden dışarı atılmalarını kolaylaştırır.

Bağırsaklarımızı hızlı trene çevirir.

6. İçinde su tuttuğu için hem kabızlık hem de ishal olaylarını önler. Yani **bağırsakların normal çalışmasına yardımcı olur.**

7- Tok yemeğe oturma alışkanlığı edinmemizi sağlar böylece **vücut artık devamlı yağ depolama alışkanlığından vazgeçer.**

8- Yüksek miktarda **B-12 vit** içerdiğinden de halsizliğimizi ortadan kaldırır.

KEPEĞİN KAVRULMASININ ÖNEMİ

1-Kepek fabrikada üretildikten sonra çiğ olduğu için içinde parazit, mantar ve diğer bakteriler içerebilir.

2- Bizim midemiz genelde pişmiş yiyeceklerle göre şifrelendiğinden pişmemiş yiyecekleri devamlı yediğimizde gaz ve hazım problemleri olabilir.

3-Kavrulan kepek piştiğinde hazmı ve yemesi oldukça kolaylaşır.

4- Ancak, isteyen kavurmadan yiyebilir.

5- İnce kepek olursa tüketmesi kolaylaşır.

6-Eğer kepekten pasta, çörek, krep, mücver yapmak istiyorsanız kavurmanıza gerek yok. Zaten fırında veya tavada pişecektir.

7- Kepekten tatlı, tuzlu kek, pizza veya her türlü hamur yemeği yapabilirsiniz. Burada unla kepeğin tek farkı yapışma sorunudur. Yani kepek suya girdiğinde lif olduğundan yapışmaz ama un yapışır ve hamur haline gelir. Burada kepekten hamur yapmanın en iyi yolu Mimar Sinan'ın Camileri ve köprüleri yaparken kullandığı taktiktir. Buda yumurtanın beyazıdır.

Yumurtanın beyazı, Dünyanın en sağlıklı tutkalı ve kollojenidir. Biliyorsunuz ki; **kalsiyum kemiklerimizi dik tutar. Kollojen de, vücudumuzu saran deriyi dik tutar.** Yumurta beyazı saf proteinden olduğundan zayıflama sırasında kaslarımızın erimesini de önler yani kastan değil kilonun, yağlardan verilmesine yardımcı olur. Yumurta beyazı yiyen bir



kişide deride sarkma ve kas kaybı asla olmaz onun için vücut geliştirme işinde uğraşanlar kaslarını artırmak için yumurta beyazı kullanırlar. Vücutta kas kitlesi artığında hem metabolizma (yakma gücü) hızlanır. Hem de sarkma son derece azalır.

İşte 4 yumurta beyazı giren kepekle, unla yapabileceğiniz tüm hamur yemeklerini yapabilirsiniz. Böylece geleneklerimizde olan hamurla beslenme alışkanlığını kepekle hamur yaparak giderebilirsiniz. Bu kepekle yapılan hamur yemekleri bölümünde yayımlanacaktır.

Kepeğin kavrulma yöntemi;

Oldukça kolaydır. Kepek paketini dört parçaya bölüp ¼'ni, bir teflon tava içine koyalım. Kısık ateşte, tahta kaşıkla yavaş yavaş döndürelim. Pembeleşip mis gibi kokuncaya kadar helva kavuruyormuş gibi kavrulalım. Kesinlikle yağ filan koymayın yoksa trans yağ olur. Kilo vereceğim derken çok kilo alırsınız. Çünkü bizim insanımız kavurma değince mutlaka yağ aklına gelir. Bunu kesinlikle yapmayın.

Eğer siyahlaşırsa kepek yanmıştır. Bunu derhal çöpe atın. Çünkü yandığı için vücutta tüm yanık yiyeceklerde olduğu gibi kanserleşme oranını artırır. Asla yanmış yiyecek tüketmeyin. Pembe ve mis gibi kokan kavrulmuş kepeğin soğumasını bekleyin. Sonra temiz ve steril bir kavanoza boşaltın. Ağzını da kapatın ki toz filan gitmesin. Sonra yanınızda, çantanızda daha küçük bir kavanoz içinde veya kilitli poşetlerde bunu taşıyın.

YEMEKLERE TOK OTURMA YÖNTEMİ

Sabah kahvaltısı hariç, öğle yemeğinden bir veya yarım saat önce yoğurt, ayran, cacık veya su içine 2 yemek kaşığı miktarında karıştırarak tüketin.

Akşamları da saat 4.30 civarında 3 yemek kaşığı civarında daha fazlada olabilir. Tokluk hissi hissedinceye kadar tüketin.

İşten **akşam evinize giderken mutlaka tok gidin**, bu son derece önemli asla eve aç karnına gitmeyin çünkü aç giderseniz evde bulunan hamurlardan yemek zorunda kalabilirsiniz. Zayıflama da hayal olur.

Burada tok kalma disiplini, özellikle akşama girmeden önce tamamen alışkanlık haline gelmeli yoksa bu işin kesinlikle sonunu getiremezsiniz. Çok yöntem denersiniz



hepsinde 5-10 kilo verirsiniz ama hepsinde geri alırsınız ve kendinize olan güveni tamamen yitirirsiniz. Burada şu kararı vermek gerekiyor; Ben akşam 4:30 da her zaman

tok olacağım ve evime tok gideceğim 6 ay boyunca dediğinizde; istediğiniz kiloya inersiniz. Sonra kiloyu korumak içinde artık akşamları hamursuz bir yeme sitili geliştirdiğiniz takdirde her zaman fit ve sağlıklı görünürsünüz.

Allah kimseyi açlıkla terbiye etmesin. Zayıflamanın temel kuralı aç kaldığında puansız yiyeceklerle karnını doğurma alışkanlığı edinirseniz asla akupunkturdan sonra kilo almazsanız. Ama Ben zaten zayıfladım deyip, akupunkturu birden bıçak gibi keserseniz. Metabolizma aniden bıçak gibi durur. Ama yavaş yavaş soğutarak bırakırsanız. tıp ki anti depresif ilaçları bırakır gibi vücutta herhangi metabolizma yavaşlaması olmaz. Hele birde beslenme alışkanlığı değiştirip, **sağlıklı beslenmeyi seçerseniz. Akşamları puansız yiyecekleri yerseniz, eksersiz alışkanlığı edinirseniz.** Hayata bir daha kilo derdiyle uğraşamayacağınız gibi, bel ağrısı, diz ağrısı, kalp, karaciğer yağlanması, kolesterol, tansiyon yüksekliği gibi fiziksel hastalıklar ve depresyon gibi psikolojik hastalıklardan uzak durursunuz. **Sağlıklı ömür uzar.** Bu da hem sizin, hem de ailenizin mutlu olmasına dolayısıyla obesiteden kaynaklanan hastalıkla mücadele edersek devletimizin de sağlık giderlerinin azalmasına iş gücü kaybının önüne geçilmiş olur. Sağlıklı nesiller yetişir. Yoksa bu Obesite ile mücadele etmezsek atın ölümü arpadan olsun zihniyetini devam ederek şuurlu beslenme ve yiyecekleri yerken bu yiyecekten ne vitamin alıyorum diye sorgulamazsak, zevk unsurunu ve bağımlılığı hep öne çıkarırsak sonunda toplumun yok olmasıyla karşı karşıya kalabiliriz. Neyse bu kadar edebiyat yeter.

Kabız olduğunuzdaki davranış şekliniz şöyle olmalıdır;

Sabah kahvaltıdan öncede iki yemek kaşığı lif alın üzerine sıcak suda 1-1,5 çay kaşığını geçmeyecek neskafeyi eritip sade olarak tüketin. Bu kabızlığın ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Eğer kabızlık devam ediyorsa gün toplam 10 yemek kaşığı lif aldığınızda mutlaka kabızlık geçecektir. Yalnız lif aldığınızda bol su tüketmeyi unutmayın.

Uzm.Dr.Ali Kasım HACİM (lif-son)