



BÖLÜM-1

ZAYIFLAMININ PÜF NOKTALARI

1-Sık Beslenme: Vücut, 3 saat prensibine göre çalışır. 3 saat sonra panik atağa girer ve vücudu korumak amacıyla alınan besinlerin bir kısmını yağ olarak depolanmak ister. Sık yemek yiyenlerde genellikle depolama ihtiyacı (yağlanma) olmaz. Günde en az 6 öğün beslenmek yağlanma mekanizmasını etkisiz kılar. Altı öğünün 3'ü ana, yemeklere yarı tok oturmak amacıyla 3'ü ara öğün olmalıdır.

a. Canlılar neden yağlanırlar? veya bu kadar çok besinin her türlü varken neden vücutlarımız besinin bir kısmını neden yağa çevirerek depolar?

Yağlanmanın tek sebebi vücudu açlık durumlarında, yani besinin olmadığı durumlarda vücudun enerji ihtiyacını karşılamak içindir. Biz canlılar dünyada yaratılışımızdan itibaren değişik zamanlarda o kadar aç kalmışız ki, Bu savaş ekonomisinde, yağlanma sistemimiz olmasaydı türümüzü bütün canlılar gibi devam ettiremezdik. Çünkü doğanın kurak olduğu dönemlerde veya savaşlarda, insanların büyük çoğunluğu aç kalmıştır. Bu durumlarda yağlarımızı yedek besin kaynağı olarak kullanmışız ve genetik yapımız buna göre yağlanmayı hızlandırmaya yönelik mutasyona uğramıştır. Günde bir beslenme veya 2 günde bir veya haftada bir beslenme yapılmak zorunda kalmıştır. Ne bulduysa onu yemiştir. Ama günümüzde Allaha şükür ki, her türlü yiyecek var yağlanma sistemine yani savaş ekonomisine ihtiyaç yok ama bir kere genetik yapı değişmiş sen istediğin kadar uğraş o besinlerin fazla alınanları (özellikle karbonhidratların) yağ olarak vücudun kilerinde bir şekilde depolayacaktır.

b. Peki bu yağlanma sistemini nasıl yavaşlatabiliriz ve durdurabiliriz?

Vücudu asla diyetle yani savaş ekonomisine sokmamak gerekiyor. **Sık beslenen insanlarda yedek yağ depolama ihtiyacı gittikçe azalmaktadır.** Diyet yapanlar uzun süre aç bıraktıkları için kendilerini başta kilo verirler ama vücut savaş ekonomisinde olduğundan harcama yani metabolizma hızını düşürür. Vücut daha cimrileşir ve daha az yakma alışkanlığı edinir. Kişi diyeti bıraktığında fazla yemese dahi çok az yese dahi metabolizma hızı düştüğü için her şeyi depolamaya başlar eskisinden daha fazla kilo alır. Bu işlem sonsuza kadar alıp vermelerle devam eder.

Akupunkturdan sonra kilo alınır lafı bunun için çıkmıştır. Yani akupunkturun burda aslında hiçbir suçu yoktur. Akupunktur sırasında büyük oranda diyetle girilir. Hele bazı doktorlar veya diyetisyenler; hiç protein. Karbonhidrat ve yağ vermeden sırf mideyi şişirsin diyerek bol soda (maden suyu) verirler ki son derece yanlıştır. Kişi açlık hissetmediği için hızla kilo verir. Ama protein almadığı için verdiği kilonun yarısını kaslarını eriterek verir ve aşırı derece vücutlarında kas yıkımına bağlı üre ve ürik asit oluşur.

Üre ve ürik asit son derece toksik ve zehirli bir maddedir böbrekten atıldığı için, böbreği aşırı derece yorar. Bu kişileri karşıdan gördüğünüzde aşırı üreye başlı yüzlerinde aşırı karamış görürsünüz. Ama kişi bunu anlamaz kilo veriyorum diye sevinçlidir. Hızla kilo verir yarısı kastan olmak suretiyle. Metabolizma hızı (Yakma gücü) 1000 kaloringin altına düşer yakma gücü çok azalır.

Bu kişiler diyeti bırakıp ta normal beslenmeye geçtiğinde, hızla kilo almaya başlar ki burada akupunktur suçlanır. Aslında suçlanacak olan onları yaptıran kişilerdir. Hastalar akupunkturdan sonra kilo aldım derler, diyet yaparak metabolizma hızımı düşürdüm demezler. Hâlbuki burada



suçlu olan, kişinin aşırı diyet yaparak metabolizmasını durdurmasıdır. Kilo veren kişi, dengeli, sağlıklı ve sık beslenmeyi yapmış olsaydı metabolizması durmayacak. Akupunkturdan sonrada asla kilo almayacaktır. Tabi ki sağlıklı beslenmeyi öğrendi ise! Onun için günde 3 öğün değil, 6 öğün besin alışkanlığı olmalıdır. Ancak, bu sabah sekizde, dokuzda veya daha erken kalkan için geçerli durumdur. Neden? Çünkü güneşle (gündüzle) olan temas azaldıkça yağlanma vücutta artar.

2- Güneşe Bağlı Beslenme tarzını alışkanlık haline getirin:

Çinliler; sabahları zengin gibi akşamları fakir gibi beslenin derler neden? Çünkü güneşin olup olmadığı zaman limitini gösterir.

Vücudumuz milyarlarca hücreden oluşmuş karmaşık yapıdadır. Hepsinin tek ortak yanı vardır oda, güneş enerjisi olduğu zamanlarda metabolizması besinleri yakmaya, güneşin olmadığı zamanlarda depolamaya şifrelenmiştir.

Onun için gece avlanma zorunluğu olmayan tüm canlılar güneşin olmadığı zaman limitinde uykuya dalar. Kuşlar ve diğer canlılar sabah güneşi ile birlikte beslenmeye çıkar güneş batmaya yakın uykuya dalarlar. Cıvcıvları hızla kilo aldirmek için gece yemelerini körüklemek için, ışık yakarak güneş imajı yaratıp gece yemelerini körüklerler. Şişman insanlar arasında yapılan araştırmalarda gece yemelerinin çok fazla olduğu ve yiyeceklerinin çoğunluğunun vitamin (vit.) içermeyen ve yüksek oranda bağımlılık yapan mutluluk hormonu (serotonin) salgıtan beyaz karbonhidrat ağırlıklı olduğu tespit edilmiştir.

Metabolizmanın hızlı (yakma gücü) artılmak isteniyorsa sabahları iyi bir kahvaltı yapılmalı, sabah kahvaltısında saf protein ve kollojen (Derinin sarkmasını önleyen yapı taşı) içerdiğinden, yumurta olmalı, kalsiyum ve protein açısından çok yağlı olmayan bir beyaz peynir olmalı, A-vit. açısından domates (yerli olursa iyi olur; kışın chery domates, yazın ayaş domates), C-vit. Acısından yeşilbiber, maydanoz, salatalık olmasında fayda vardır. Ayrıca mevsimine göre tarhana çorbası veya karpuz peynir olabilir.

a. Metabolizma sabah kahvaltı ile birlikte arabanın benzin yakmaya başladığı gibi hızlanmaya başlar.

Gittikçe hızlanır. Sanki devamlı gaza basar. Saat tam 12 de, (güneş en tepede iken) en yüksek hızına ulaşır. Gün içinde alınacak karbonhidratın büyük çoğunluğu öğlen alınmalıdır. Burada alınan karbonhidrat metabolizmanızın hızlanmasını sağlar. Burada diyet yapanlar şunu yaparlar; akşam davete gidecekler sabahtan itibaren diyet girerler. Bu sırada metabolizma durur vücutta 3'üncü saatten itibaren aç kaldım diye depo kapaklarını açar akşam yenilen ziyafette alınan karbonhidrattın yarsısı yağ olarak depolanır. Peki böyle durumlarda ne yapılmalıdır?

b. Burada akşam alınacak karbonhidrat değerinin iki katı öğlen alınmadır ki akşam alınan karbonhidratlar yağa dönüşmesin.

Yani akşam 40 puanlık bir karbonhidrat alınacaksa en az 80 karbonhidrat öğlen alınmadır ki 40 karbonhidrat puanı, yağa dönüşmesin. Neden karbonhidrattın öğlen alımı bu kadar önemlidir? Vücut yağlanma şifresini bilmek lazım. Vücut gece uykuya yattığınızda fazla alınan karbonhidrat ve şekerleri, gelecekte enerji kaynağı olarak kullanmak üzere sağ kaburga alt bölgesinde bulunan karaciğerde (kc.) glikojen (fazla alınan besinlerin karaciğerde depo şeklidir) adı altında geçici depolamaya tabii tutar. Kişi akşamları, televizyonla yatak arasında pek enerji harcamadığı



için bu glikojen kaynağı pek harcanmaz. Kişi alkol aldıysa bu glikojen miktarı daha artar. Çok alkol alınanlarda kc.in yağlanması bu sebepten olur daha artarsa siroz hastalığı gelişir. Uykuya daldıktan bir saat sonra kc.deki bu fazla glikojenler yağ dönüşerek vücuttan kileri (depo) dediğimiz bel, basen,(daha çok kadında) popo ve karın bölgesinde (daha çok erkekte) birikime uğrar ki, katı yağları paketleyip ranzalara yerleştiriyor gibi sıra sıra raflara dizilir.

c. Saat öğlen 12 den sonra metabolizma frene basmaya başlar;

Kışın 16:30 da, yazın ise 17.30 da metabolizma durur. Bundan sonra alınan karbonhidrat (şeker veya beyaz un) artık yağ olmak için karaciğerde glikojen olarak birikir uykuda yağlara dönüşerek birikim olur. Demek ki, akşamları karbonhidrat almamak lazım alınacaksa iki katı öğlen alınmalıdır. (çünkü vücut tüm gün alınan karbonhidrattan öğlen alınan çıkartır ve gerisi depolanır).

d. Peki akşam fazla karbonhidrat almak zorunda kalırsak ne yapmak lazım;

Akşamları 6 dan sonra alınan karbonhidratları yağ olarak birikmesi önleyecek tek davranış şekli gece eksersiz alışkanlığı edinmektir. Yatmadan önce yatakta yapılacak beş dakikalık bisiklet hareketi, yarım mekik, ip atlama, yürüyüş veya herhangi bir eksersizle yağ oluşumu engel olunabilir.

Diyet yapanlar vicdan azabı çekip, ertesi gün hiçbir şey yememeyi seçerek kilo almayacaklarını zannederler. bu yanlıştır. Vücudun depo kapaklarını açar, savaş ekonomisinin çalışmasını sağlar. Bu tür beslenme son derece yanlıştır.

Yapılacak tek şey eksersiz yaparak harcama ekonomisini artırmaktan başka çare yoktur. Yani ya akşam karbonhidrat almamayı alışkanlık haline getireceğiz veya alınan karbonhidrat varsa yağ olmadan glikojen seviyesinde iken harcama yoluna gideceğiz.

Çünkü yağ olduktan sonra onu parçalamak çok hem de çok zordur. Ama karaciğerde biriken glikojen çok frajil (çabuk parçalanabilir) nitelikte olduğundan beş dk.lık eksersizle parçalanır ama glikojen yağ dönüştükten sonra yakmak için en az 30-45 dk.lık eksersiz gerekir ki bu insanı hem yorar hem bıktırır. Hem de her zaman bu kadar uzun zaman ayıramaz.

Akşam yatmadan önce 5 dk.lık eksersiz istenmeden alınan ve karaciğerde yağ olmak biriken glikojeni yok etmede çok faydalıdır. Alışkanlık hale getirmek gerekir ki, siz unutsanız da vücut sizi şuur altından yönlendirsın.

3- Ana öğünlere tok oturun;

Mide alışveriş sepeti gibidir. Aç karnımıza alışverişe gittiğimizde her şeyden canımız çok ister gereksiz o kadar şey alırız ki, sepeti aynen midemizde olduğu gibi doldururuz. Tok olduktan sonra çoğunu kullanmayıp mutfak kilerimizde belki bir gün kullanırız diye saklarız. Atmaya kıyamayız çünkü her birine ayrı para ödemişizdir. Vücutta aynen böyle çalışır. Aç karna yemeye oturduğumuzda hiç doymayacak gibi gelir. Aşırı yemek yeriz çoğunu kullanmadığı ve atmaya kıyamadığı için kilerinde depolar. Onun için;

a- Ana öğün dediğimiz öğle ve akşam yemeklerinden yarım veya bir saat önce ara öğün yapın.

Bu sizi öğle rahatlatır; Tok karnına alışverişe çıkmış gibi gerekli olanları daha seçici davranmak suretiyle karbonhidratlarla başlamadan yersiniz. Bu tür yemeye yarı tok oturmak metabolizmanın



yağ depolama alışkanlığını ortadan kaldıracaktır. Çok önemli bir beslenme alışkanlığıdır ve herkesin bunu yapmış olsa dünyada obes kişi kalmazdı inanın.

Ama bu alışkanlığı edinmek zaman alır bir alışkanlık edinmek veya kötü alışkanlıklardan kurtulmanın süresi en az 21 gündür onun için ilk akupunktura başlayanlarda biz ilk ay, haftada iki seansa alırız ki bu tür kötü alışkanlıklar ve tatlı ve ekmek bağımlılığı ortadan kolayca kalsın isteriz. İlk akupunktura başlayanlarda ilk ay çok önemlidir tam bir bağımlılık tedavisi uyguluyoruz.

b. Bağımlılık tedavisi;

Enerjinin oturması için (insülin hormonunun dengeye gelmesi ve insülin direncinin ortadan kalkması için) ilk ay haftada iki vücut ve kulak akupunkturu yanında biyoenerji ile beyni resetlemek (yeniden yeme konusunda programlamak) suretiyle tatlı ve ekmek bağımlılığı ortadan kaldırılır. Yani kötü alışkanlığını ortadan kaldırıp sık yeme alışkanlığı kazandırırız ki, metabolizma diyet formasyonunun dan çıksın, 1000 kalori (kal.) altına inen metabolizma (met.) hızı tekrardan 2000-3000 kalori yakma hızına ulaştırmaya çalışırız. Metabolizma hızı artan hastalar bunu yarım saatlik seanstan çıktıklarında 100-200 gr daha zayıfladıklarını söylerler Bu kişiler vücut akupunkturu sayesinde insülin direnci ortadan kalkmış yani met. hızı artmış kişilerdir. Hastalar bunu şaşkınlıkla izlerler yatıkları yerde kilo vermeye anlam veremezler bir türlü. Çünkü bize gelen hastaların % 80 'ni aşırı diyet yapmakla metabolizmasını bozmuş veya durdurmuş hastalardır.

Bu kişiler yemedikleri halde kilo veremezler. Onun için bu kişiler bana geldiklerinde; su içsem bile yarıyor.

c. Akupunktur bana ne yapacak ki, olsa olsa iştahımı keser bende zaten iştah yok ki hocam derler; ama vücut akupunkturunun insülin hormonunu dengelemesi yanında insülin direncini ortadan kaldırmak suretiyle vücut yağlanma sistemini durduğunu ve tiroid bezinden tiroksin (T-4) hormonunu salgılatmak suretiyle seans sırasında yatığı yerde kişinin kilo verdiğini kc.deki glikojeni parçaladığını bilmezler veya kilo vermelerine bir anlam veremezler. Bazıları da ben niye veremiyorum seans sırasında hocam derler. Bu kişilerde enerji oturmadığı için insülin direnci hala devam ettiği için kilo vermiyorlardır. İnsülin için haftada iki seansa devam edilmesini gerektirir. Ama kişi iştahım nasıl olsa yok diye seansa gelmek istemezler vücut akupunkturunun hormon kontrollünü görmezlikten gelirler.

4.Yemeye karbonhidratlarla başlamayın.

Özellikle ara öğün yapmayı unuttuğunuzda veya çok aç olarak sofraya oturmak zorunda kaldığınızda

a. Yemeye başlar başlamaz ilk 5 dk. süreyle sıfır puanlı yiyecekleri tüketin. Yemeye oturduğunuzda sıfır karbonhidrat içerikli yiyeceklerle öncelikli başlayın. Salata, çorba, yoğurt, kırmızı ve beyaz et, balık gibi ekmeği, lavaşı, pideyi hep doymazsanız yemeyin sonuna saklayın doyersanız bunları mümkün olduğunca yemeyin. İskender ve döner yiyorsanız. Etini ve yoğurdunu bolca tüketin ama pidesine kesinlikle el sürmeyin fast foot da yemek zorunda kalsanız bile; etini ayrıntı salatanızı bolca tüketin ama hamburgerin beyaz ekmeğine, hele bol trans yağ ve nişasta içeren kızarmış patatese el sürmeyin. Bizim insanımız ekmeğin kilo aldığını bilir ama pilavın makarnanın kızarmış patatesin, cipslerin kilo aldığını çok dikkate almazlar hâlbuki ekmekten daha zararlıdır.



Ama alışkanlıklarımızdan dolayı nedense yemeye Karbonhidratlarla başlarız. Özellikle ekmek olmadığı zaman sofrada doyacakmışız hissi oluşur. Ekmek olduğu zaman içimiz ferahlar. Şuuraltından doyma ile ekmek eşit tutulduğu için ekmekle başlarız yemeye.

Yani çorba isteriz içine mutlaka ekmek doğrarız. Hâlbuki dışarıda ve evde yapılan tüm çorbaların içine kıvam vermek maksadıyla fazlaca beyaz un veya nişasta girmiştir ama bunu bilmemize rağmen hiç dikkate almıyoruz. Hemen içine ekmek doğrarız veya her çorba kaşığından sonra bir parça ekmek koparıp ağızımıza atarız. Buna gerek yoktur aslında, beslenme alışkanlığımızdan dolayı şuur altından yaparız.

b.Her ana öğüne ekmezsiz sıvı sıcak bir yemekle başlamak vücuttaki 12 akupunktur kanalında akan enerjinin kolay akması için çok faydalıdır. Yani Osmanlı tarzı beslenme faydalıdır. Onun için her yemeye sıcak bir çorba ile başlamanızı öneririm. Ancak asla ekmek doğramayın çorbaya. Zaten içinde yeterince ekmek vardır zaten çorbanın.

Ekmezsiz çorba içme alışkanlığı edinin, bu size yemeye saldırma alışkanlığınızı ortadan kaldırmada yardımcı olur. Açlık hissini azaltır, kontrolü yeme alışkanlığının oturmasına yardımcı olur.

DEVAMI GELECEK

BÖLÜM-2 DE

- 1-Trans yağların etkileri ve trans yağlardan nasıl korunuruz
- 2-İnsülin direnci nedir? Ve insülinin etki mekanizması
- 3-Lif içeren yiyeceklerin önemi
- 4-Neden lifli yiyecekler kilo aldırır VE vücudumuzu nasıl korur?
- 5-Tek yanlı beslenmenin zararları ve sağlıklı beslenme nedir?
- 6, Karbonhidrat, protein, yağların vücudumuzdaki etkileri ve

BÖLÜM 3 DE

- 6 Eksersiz nedir, spor nedir?
- 7,Vücudumuzdaki toksik maddeler nasıl atılır?
- 8Yakma gücünü artıran kanımızdaki oksijeni, vücudumuzda nasıl artırabiliriz?
- 9Bölgesel zayıflamanın etki mekanizması nedir?

Bölüm 4

Sıfır puanlı Yemek tarifleri

Bölüm 5

Kontrol seanslarının önemi

Bölüm 6

40 kg dan fazla veren hastaların zayıflama hikayeleri ve tecrübeleri

Adı altında yazılar yazıp, bunları “ali kasımla zayıflayanlar” bölümünde yayınlamayı düşünüyorum tabi ki fırsatım olursa. Gördüğünüz gibi tatilimi değerlendiriyorum arkadaşlar.

Uzm.Dr.Ali Kasım Hacim