

—
Sağlık
—



AKILLI BAĞIŞIKLIK

BađiŐiklik kalkanını g¼c¼lendirmek için
ne yapmalı, ne yemeli, nasıl hazırlamalı?

H¼lya Meral
Dr. İlkey Keskinel



Hülya Meral, gazeteci-yemek yazarı. İlk, orta ve lise eğitimini İstanbul'da tamamladı. 1999 yılında Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'ne girdi. 2000 yılından itibaren İstanbul, İzmir ve Ankara'daki çeşitli basın yayın kuruluşlarının ekonomi servisinde muhabir ve editör olarak çalıştı.

2012'de *Hürriyet* gazetesinin reklam grup başkanlığındaki görevinden ayrılarak bir yıllığına Londra'ya gitti. İngiltere'de *Hürriyet* gazetesi pazar ekine Michelin yıldızlı şeflerle röportajlar, gazeteci Cüneyt Özdemir'in "Dipnot Tablet" dergisi için çeşitli haber ve röportajlar hazırladı. London School of Economics'te çeşitli eğitimlere katıldı.

Londra'da edindiği gastronomi tecrübesini, çocukluğundan beri sahip olduğu yetenekle birleştirmeye karar vererek bu alanda dijital içerik üretmeye başladı.

Gastronomi dergisinin editörlüğünü yürüterek The World's 50 Best Restaurants listesine giren Michelin yıldızı almış restoranların şefleriyle röportajlar yaptı. *Gourmet&Styling* dergisi için ünlü isimlerle ve yazarlarla gastronomi röportajları gerçekleştirdi.

Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde danışma kurulu üyesi olan Meral, Gastrohane: Gastronomi İletişim Ajansı'yla dijital kanallara ve televizyonlara içerik üretiyor. Pek çok markaya ve kuruma iletişim ve marketing çalışmalarında destek oluyor. Kurumsal firmalara eğitimler veriyor.

Dr. İlkay Keskinel, 1989 yılında Kadıköy Anadolu Lisesi'nden mezun oldu. İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdi. Uzmanlık eğitimi ni Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı'nda tamamladı. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İmmünoloji Anabilim Dalı'nda İmmünoloji (Bağışıklık Bilimi) üzerine doktora yaptı. Memorial Suadiye Polikliniği'nde uzman hekim ve başhekim olarak görev yaptıktan sonra Memorial Ataşehir Hastanesi'nde çalışma hayatına devam eden Dr. Keskinel, 2016 yılı itibariyle serbest hekim olarak çalışmaya başladı.

Hastalıkların tanı ve tedavilerinde bütüncül yaklaşımı benimseyen Dr. İlkay Keskinel, 2017-2018 yıllarında Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı olarak, Eczacılık Fakültesi'nde Fitoterapi yüksek lisansını onur derecesiyle tamamladı. Yüksek lisans eğitimi sırasında, "Ekinezya" ve "Alerjik Astım Tedavisine Destek Bitkisel Ürünler" başlıklı iki proje hazırladı. Tüm bu eğitimlerine 2018-2019 yılları arasında aldığı "Fonksiyonel Tıp Eğitimi" ve "Apiterapi Eğitimi" eklendi.

Dr. İlkay Keskinel'in ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirimleri, yerli ve yabancı tıbbi dergilerde yayımlanmış makaleleri, yayımlanmış tıbbi çevirileri ve katkıda bulunduğu kitaplar bulunuyor. Dr. Keskinel, çeşitli kurumsal şirketler, eğitim kurumları, dernekler ve işyerlerinde bütüncül tıbbi yönelik, farkındalığı artırıcı seminer ve eğitimler vermeye devam ediyor.

Akıllı Bağışıklık

AKILLI BAĞIŞIKLIK

Yazan: Hülya Meral, Dr. İlky Keskinel

Editör: Sema Çubukcu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Şubat 2022 / ISBN 978-625-8090-33-8

Sertifika no: 44919

Kapak ve kitap tasarımı: Hülya Aktaş

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldrımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Akıllı Bağışıklık

Hülya Meral
Dr. İlkey Keskinel

2018'in karlı bir kış günü sonsuzluğa
uğurladığımız canım babama...

– Hülya Meral–

Küçük yaşında bilimsel merakımın
fitilini ateşleyen biricik anneme...

– İlkay Keskinel–

Besinler ilacımız, ilacınız besininiz olsun.....	15
Hedefimiz öncelikle “var olan sağlığımızı kaybetmemek”	19

1. bölüm: Nedir bu bağışıklık?..... 23

Dikkat: İnfodemi!.....	23
Doğru bilgiye güvenilir kaynaklardan ulaşalım	24
Tamamlayıcı tıp/alternatif tıp/bütüncül tıp	25
“Bitkisel ürün = Kesinlikle zararsız, nasıl olsa doğal” diyebilir miyiz?	27
Bitki ve ilaç etkileşimi: Kaş yaparken göz çıkarmak.....	28
Bağışıklık sisteminin önemi	30
Bağışıklığımızı sağlam tutabilmek için yapmamız gerekenler	32
D vitamini kullanımı	34
Güçsüz bir bağışıklık sistemi, bünyeden mi?	36
Doğal bağışıklık / kazanılmış bağışıklık	36
Bağışıklık çöker mi?	37
Yaşadığımız coğrafyanın bağışıklığımızı etkisi.....	39
Hastalık borsasında bugün: “Kanser <i>out</i> , enfeksiyon hastalıkları <i>in</i> ”!.....	40
Bağışıklık sisteminin çok çalışması	41
Bağışıklık sisteminin tepkisi: İnflamasyon	42
Daha sık konuşacağımız iki konu: Otoimmünite ve epigenetik.. ..	46
Meyveler: Dost mu, düşman mı?.....	53
Dedelerimizin maruz kalmadığı yeni tehlike: Elektromanyetik kirlilik.....	54
Diyet: Hazır giyim mi, <i>haute couture</i> mü?.....	56
Bölge bölge Türkiye: Bölgelere göre kalp-damar hastalığı riski.....	56
Gluten: Yesek mi, yemesek mi?	60
İneğin sütü sadece kendi yavrusu için mi?	62

2. bölüm: Beslenme ve bağışıklık..... 65

Bitkilerin gizli silahı: Fitokimyasallar	65
--	----

3. bölüm: Coronavirus ve diğer enfeksiyon etkenleri 81

Bakteriler dost mu, düşman mı?	81
--------------------------------------	----

Dünyayı sarsan salgın: COVID-19.....	86
“Zatürree aşısı”, her zatürreededen koruyor mu?	91

4. bölüm: Bağırsağın konuşuyor 93

Bağırsak: Konuşması ayıp mı, yoksa bu bir “mucize organ” mı?.....	93
Bağırsağın parmak izi: Mikrobiyota.....	94
Doğru bilinen yanlış: Geçirgen bağırsak = Delinmiş bağırsak	95
Glutenle ilişkili tek sorun çölyak mı?	97
“Kabızlık = Sert dışkı” mı?.....	98
Bağırsak ve beyin kendi aralarında sohbet.....	100
Lüzumsuz antibiyotiklerle kurunun yanında yaş da yanıyor... ..	101
Folik asit: Harikalar yaratıyor ama hiçbir takviye “mucize” değil.....	104
Kahve bazı sağlık sorunlarına karşı vücudu koruyor mu?.....	106
Kahvedeki akrilamide dikkat!	107
Probiyotik takviyeler: Bağırsak diyarında göçmen mi, uğrayıp giden turist mi?	108
Bağırsağımızdaki dost bakterilere gözümüz gibi bakmalı, onları el üstünde tutmalı!	108
Bağırsakları lavmanla dip-kıyı yıkayıp temizlemeli mi?	111
İşlenmiş ette meme kanseri ve metabolik sendrom riski.....	112
Çiçe suyu ve sebzeler bile nitrat içerebiliyor	113
Mide asidi: Sadece fazlası değil, azlığı da zarar!.....	115

12

5. bölüm: Mutfakta doktor var! 119

Sağlık tabakta başlar	119
Gıda alışverişinde dikkat edilmesi gerekenler.....	121
E kodları: Hepsi zararlı mı?	123
Omega-3: Balıktan ya da bitkisel, diyetin olmazsa olmazı.....	126
Ketentohumunu öğütme ya da öğütmeme: İşte bütün mesele bu!.....	129
Cevizdeki aflatoksin karaciğere zarar verebilir	130
Lektin ve fitik asit: Antibesinler	131
Faydası tartışılmaz lezzet: Hurma	132
Ağır metal katili: Tahin	134
Sayırsız faydası olan bir bitki: Çörekotu	135
Ülkemizde yeni ama sofralara kuruldu bile: Kuşkonmaz.....	136
MÖ 6000’lerden günümüze gelen lezzet: Bezelye	137
Artık o da yerli: Avokado	138
Tatlıları sağlıklı olsun diye balla pekmeze pişirmek ne kadar doğru?	139

Bir süper gıda daha: Bal	140
Sıvı altın: Zeytinyağı	145
Zeytin ağacının sadece meyvesi değil, yaprağı da mucize.....	150
KontROLSÜZ kullanmamalı: Boraj ve aspir	151
Zeytinyağının anavatanında avokado yağı tüketelim mi?.....	153
Zengin fitokimyasal içeriğiyle kudret narı	154
Agatha Christie romanlarından: Acıbadem kokusuyla cinayeti çözen dedektifler.....	156
Mutfakta Hint esintisi: Zerdeçal	157
Hem faydalı hem lezzetli: Zencefil	161
Hatmi alırken dikkat: <i>Althaea officinalis</i> mi? <i>Alcea</i> (gülhatmi) mi?....	162
Hem koruma hem besin değerini artırma: Fermantasyon	163
Bağışıklığı güçlendiren çorba: Tarhana	164
Bir tür lahana turşusu: Sauerkraut	167
Kore'den fermente bir ürün: Kimchi	169
Japonya'nın ünlü fermente yiyeceği: Sunki	171
Anadolu'nun geleneksel kuru yoğurdu: Kurut.....	172
Mucize fermente gıda: Yoğurt.....	172
Laktoz intoleransı	174
Laktoz intoleransını süt alerjisiyle karıştırmayalım	175
Bağırsak dostu ekşi mayalı ekmek	176
Ekşi mayalı ekmek nasıl yapılır?	179
Kefirdeki laktoz süte göre yüzde 30 daha az	183
Kefir mayası nasıl saklanır?	186
Babaannemin pürüzsüz cildinin sırrı: İlikli kemik suyu	187
Süper bir antioksidan: Sumak.....	192
Mor sebze ve meyvelerin sihirli antioksidanı: Antosiyanin.....	192
Süper besin: Bamya.....	194
Tam bir şifa kaynağı: Sarmısak	196
Hücrelerin enerji fabrikası: Soğan	198
Her küf zararlı mı?	199
Yumurtada "dioksin"e dikkat!	200
Madensuyu ve mineraller	201
Kombucha	207
Sirke	210
Sirkeyle ilgili sık sorulan sorular.....	213
Turşu	216

6. bölüm: Mutfakta kullandığımız araç gereçlerin seçimi	219
Mutfağımızdaki tencere tavalar tehlike mi saçıyor?.....	219
Fırında balık yaparken kullandığınız tepsiye dikkat!.....	222
Mutfakta plastik kullanımı.....	223
Termoplastikler	225
Konserve kurmak isterken canınızdan olmayın!	227
Kesme tahtaları bakteri yuvası olabilir mi?.....	228
Sebze ve meyveleri karbonatla mı, sirkeyle mi temizlemeli?	229
7. bölüm: Organik tarım ve zehirsiz sofralar	231
8. bölüm: Bağışıklık sisteminin ikigaisi / Virüslerden korunma rehberi	237
Stres yönetimi.....	237
Beslenme düzeni	241
Düzenli ve doğru zamanda uyumak	243
Spor.....	245
Dua/İnanç.....	245
Minimalizm / Sadeleş, hafifle!	246
Doğaya dönüş	246
9. bölüm: Bağışıklığı kuvvetlendirici yemek tarifleri	249
Sonsöz	261
Sözlük	263
Kaynakça	267

Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun

Her şey “babaannemin kileri”yle başladı. Yaylalarda kekikle beslenmiş hayvanların etleriyle hazırlanmış teneke teneke kavurmalar, kuymakta, ketede, sahanda yumurtada, mantının üzerinde eritilerek kullanılan mis kokulu tereyağları, sade yağlar, çuvaldar dolusu dermason kuru fasulye, Kelkit kuru fasulyesi, koçbaşı nohut, pembe mercimek, yeşil kır mercimeği (içinden taşları ayıklardık o zamanlar), kısır için ayrı, pilav için ayrı, dolma için ayrı boy boy bulgur kavanozları, Gaziantep’ten nane, kimyon, patlıcan kuruları, biber salçaları, Urfa’dan biberler, biber kuruları, salçalar, pazardan alınmış yüzlerce kasa Çanakkale domatesinin tek tek yıkandığı yaz akşamları, annemin yardımıyla güneşte karıştırılarak yapılan tadına doyumaz domates salçaları, kadınların bir araya gelerek ellerinin lezzetini sohbetlerinin lezzetiyle birleştirerek yaptıkları tarhanalar, kuru yufkalar ve daha onlarca-sı, kimliğimin şekillenmesinde rol alan o minik kiler...

Öyle ki bu kilerden çıkan malzemelerle her gün üç öğün yemek pişer, konu komşu, dost akraba, yoksullar doyurulur, hane halkına yetecek olanın birkaç katı “umulmadık misafir”e de nasip olurdu. Haliyle dört ocağında sürekli aş kaynatılan bu evde çocukluğumda denemedik malzeme, tadılmadık yiyecek bırakmamış, klasik tariflerden bağımsız, özgün reçeteler ortaya çıkar-maya çalışmıştım.

İlerleyen yıllarda mesleğim gereği bir hayli gıda üreticisini ve fabrikayı gezmiş; zeytinden bibere, çamfıstığından lavantaya pek çok tarım ürününün hasadını izlemiş; kimi zaman tarlada, kimi

zaman organik pazarlarda, kimi zaman da evlerinde üreticilerle sohbetlere katılmışım.

Bizim görevimiz bir gıdanın “topraktan tabağa” giden yolculuğunda üreticiye, o yemeği hazırlayan şefe, o yemeği yiyen tüketiciye bu keyifli yolculukta eşlik etmek, bazen de en lezzetli yemek için iyi yemek yemeyi sevenleri, boğazına düşkün olanları doğru yönlendirmektir; ancak beni sadece çiftçinin ürettiği et, buğday, sebze meyve, zeytinyağı, tereyağı, peynir, baharat ve tüm bu malzemelerin nasıl bir araya geldiği ilgilendirmiyordu. Tükettiğimiz o gıdanın tüketildikten sonraki “tabaktan bağırsağa” giden yolculuğu da çok uzun yıllardır yakın kadrajımdaydı. İlk gençlik yıllarımda karşılaştığım Hipokrat’ın ünlü sözü hayatım boyunca tükettiğim gıdaların seçiminde de etkili olmuştu: “Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun.”

Besinler uzun bir sindirim yolculuğundan sonra bağırsağa geliyor. Artık ikinci beyin olarak kabul edilen bağırsağın iyi olması ise bağışıklıkla doğrudan ilişkili.

16

Gelin görün ki çok uzun yıllardır pek çok seçilmiş, sağlıklı olduğunu düşündüğüm gıdayla beslenmeme, cildimin, vücudumun, ruhumun buna güzel cevap verdiğini görmeme rağmen ara sıra bedenimin bana ihanet ettiği oluyordu. Hasta olmuyordum ama bazı şeyler istediğim gibi gitmiyordu. Sebeplerini çok sonra anlayacaktım.

Beş yıl önce gazeteci olarak katıldığım gıda ve beslenmeyle ilgili uluslararası bir sempozyumda dinlediklerim ve aynı yaza denk gelen, birbirinin devamı iki nefes eğitimi kampından sonra bu konuya daha bütüncül yaklaşmam ve hayatımın iplerini elime almam gerektiğini fark ettim. Biz sadece yediklerimizden ibaret, yediklerimizin sonuçlarına mahkûm canlılar değildik. Bu kadar kusursuz bir mekanizmayla işleyen, biz ona bazen çöp bidonu gibi davransak bile her gün usanmadan kendini yenileyen bedenimize “iyi bakmak” ve zihin-ruh-beden dengesini sağlıklı bir şekilde kurmak bağışıklığı kuvvetlendiren en önemli etkenlerden biriydi. Sac ayaklarından birisi geride kalıyorsa diğerleri de yana ya-tıyor, o sırada diyabet, kolit, alerjik hastalıklar, çeşitli bağırsak so-

runları gibi rahatsızlıklar kendini gösteriyordu. Bende ve yakın çevremde bu rahatsızlıkların biri veya birden fazlası sıklıkla görülmeğe başlamıştı.

2019'un sonlarında Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve dalga dalga dünyaya yayılıp 2020'nin Mart ayında Türkiye'ye sıçrayan, bizi aylarca evlerimizde yaşamaya mecbur eden COVID-19, "bağışıklık" konusunu bir anda yaşamımızın merkezine oturttu. Dünya bir saat gibi tıkr tıkr işlerken, bir anda durdu ve hızlıca yeni bir düzene geçildi. Çalışma hayatımız yer, şekil ve zaman değiştirdi, eğitim sistemi Coronavirus'e adapte olmaya çalıştı. Her gün gitmeye alışkın olduğumuz spor salonları, güzellik salonları, alışveriş merkezleri, sinemalar, tiyatro sahneleri, parklar, insanların toplu olarak bulunma riski yüksek olan her yer kapatıldı. Konuştuğumuz tek şey vardı, "bağışıklık".

Bağışıklığı kuvvetlendirmek için gerekli listelerin ekran görüntülerini alıp, yüzümüze maskeleri geçirip kendimizi kontrollü bir şekilde iki metre mesafeyle alışveriş yaptığımız marketlere attık. Evlere girmeden önce sağlıklı gıda satan organik marketler dahil gıda satan tüm dükkânları, marketleri talan ettik, rafta kalan ne varsa sepetimizi doldurdu.

Evde kalma süremiz uzayınca ve aldıklarımız tükenince internette satın alabileceğimiz sağlıklı ve bağışıklığımızı kuvvetlendirecek gıdalara yöneldik. Haftalarca e-ticaret sitelerinden sirke, pekmez, baharat, bakliyat, meyve özleri, ekstraktlar sipariş ettik. E-ticaret siteleri şimdiye kadar görmedikleri devasa cirolara kavuştular, ekonomik anlamda birkaç kat büyüdüler. Bunun psikolojik yanlarını bir tarafa bırakırsak temelde ulaşmaya çalıştığımız şey, kendimizin ve sevdiğimizimizin bedenini, sağlığını korumaktı. Peki COVID-19 öncesinde ne yapıyorduk? Sadece bedenimizi değil, ruhumuzu, zihnimizi nelerle besliyorduk? İşte bu kitapta biraz buna değinmeyi, bundan sonra bizleri nelerin beklediğini ve buna karşılık bağışıklığımızı neden hayatımızın merkezine oturtmamız gerektiğini anlatmayı umuyoruz.

COVID-19 sadece bir fragman! Bilim insanlarının öngörülleri, Coronavirus'un mutasyona uğrayıp yaşamın herhangi bir anında

yeniden ve yeniden karşımıza çıkabileceği yönünde. Peki bundan sonrasında bizleri neler bekliyor? Nasıl daha kuvvetli bir bedene sahip olabiliriz? Evrenin bize anaçlığını gösterip “artık biraz kendine bak, kendine dön” mesajını alabilecek miyiz?

Bu kitabı yazarken uzun yıllar içinde oluşmuş gıda ve malzeme bilgisi ile Türkiye'nin her köşe bucağında denenmiş lezzetler, yapılan on binlerce kilometre yol, tıp ve gastronomi bilimi birleşti. Umarız ki alışkın olmasanız bile mutfaklarınızda ve tükettiğiniz gıdalarda, yaşamınızda yapacağınız değişikliklere güzel bir katkımız olur.

Hülya Meral

- Sık sık hastalanıyor musun?
- Kronik ağrıların mı var?
- Sürekli antibiyotik kullanmak zorunda mı kalıyorsun?
- Odaklanmakta güçlük mü çekiyorsun?
- Karaciğerinde yağlanma mı var?
- Fazla kilolarını veremiyor musun?
- Kendini daima yorgun ve halsiz mi hissediyorsun?
- Sindirim sorunları peşini bırakmıyor mu?
- Bağışıklığını güçlendirmek mi istiyorsun?
- Çevrende Hashimoto, irritable bağırsak, çölyak, tip I diyabet, romatoid artrit, sedef, egzama, kanser, Parkinson, Alzheimer, Sjögren ya da multipl skleroz (MS) hastalığı olanlar arttı mı?

- Peki, zihin-ruh-beden dengesi içindeki bütüncül sağlığın ve yaşadığın pek çok sorunun çözümüne giden yolun öncelikle beslenmeden ve hayat tarzı değişikliğinden geçtiğini biliyor musun?
- Hastalıklara genetik eğilimin olabilir, ama bu aslında kaderin değildir.
- Tedbirlerini önceden alarak var olan sağlığını korumayı öncelikli hedefin haline getirebilirsin.

Nasıl mı?

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREREK...

Üstelik şimdi elinde eşsiz bir kılavuz var:

AKILLI BAĞIŞIKLIK

Bu kitap, doğru ve doğal beslenmeyle sağlıklı olmanın yollarını keşfediyor. Bunu yaparken zaman zaman bitkilerin büyüdü dünyasına giriyor, bazen mutfağınızdaki kap kacağa müdahale ediyor, markette dikkat etmeniz gerekenlerden dem vuruyor, bağışıklığın çokça konuşulduğu bir çağda bilimsel verileri herkesin anlayabileceği yalın bir dille anlatıyor.

tevsii edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 55

Sertifika no: 44976

ISBN 978-625-8090-33-8



9 786258 090338


Doğan
Kitap