

DR. MURAT BALANLI
İç Hastalıkları Uzmanı



AÇLIK DİYETİ

— Açlıkla Gelen Şifa —



hayykitap

Aralıklı Açlığın Zayıflatan, Mutlu Hissettiren
ve Hastalıkları İyileştiren Olumlu Etkileri

Dr. Murat BALANLI
İç Hastalıkları Uzmanı

AÇLIK DİYETİ

..... / /

Hayykitap - 750
Hayat Güzeldir - 93

Açlık Diyeti
Dr. Murat Balanlı

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-55-6
1. Baskı: İstanbul, Haziran 2019

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dr. Murat BALANLI
İç Hastalıkları Uzmanı

AÇLIK DİYETİ

Dr. Murat Balanlı

1964 yılında Malatya'da doğdu. 1988 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra iç hastalıkları uzmanlık eğitimini 1994 yılında Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlamıştır. 2012'de Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi'nde sağlık kurumları işletmeciliği alanında yüksek lisans yapmıştır.

Meslek hayatına 1994 yılında Tokat'taki Niksar Devlet Hastanesi İç Hastalıkları Kliniği'nde başlayan Dr. Balanlı, 1996-2003 yılları arasında Kayseri İbn-i Sina Tıp Merkezleri'nde başhekim olarak çalışmıştır. Akabinde, Sosyal Güvenlik Kurumu İzmir Sağlık İşleri Bölge Müdürlüğü'nün yanı sıra SGK Yönetim Kurulu Üyeliği'ni yürütmüş (2009-2012) ve SB Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde hastane yöneticisi olarak (2012-2015) görev almıştır.

Romanya'da nöroanatomi, nöroelektrofizyoloji ve biyofeedback konusunda eğitimini sertifikalandırmasının yanında, Rusya'da da biyorezonans tıbbi ve uygulamaları konusunda eğitim almış olup çalışmalarını sürdürmeye devam etmektedir.

Halihazırda İzmir'de kendi adını taşıyan, geleneksel ve holistik tıp yöntemlerini uyguladığı 'Murat Balanlı Sağlıklı Yaşam Kliniği'nde hastalarını kabul etmektedir.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Açlık Diyeti, Haziran 2020

Titreşim Tıbbı, Mart 2019

*Hiç konuşmadı,
Ama çok şey anlattı.
Yalnızca sevgi dilini bilen
Biricik ağabeyim
Merhum Ahmet Balanlı'ya...*

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	9
Önsöz.....	11
Giriş.....	13
Birinci Bölüm: AÇ KAL, 'İYİLEŞ'	19
İçinizdeki Şifa	21
Kılavuzumuz 'Karga' Olmasın: Modern Beslenme Kılavuzlarından Uzak Durun!	25
Yaşamak İçin mi 'Yiyoruz'?	29
'Açken' Sen, Sen Değilsin!.....	32
'Tatlı Tatlı' Yerken Kaybettiklerimiz.....	34
Enflamasyon: İçin İçin Yandığımızın Farkında mıyız?	37
'İçimizdeki Yangını' Nasıl Fark ederiz?	42
Doymadım Doymadım.....	43
İki Ucu Keskin Bıçak: 'İnsülin'	48
'Şeker' Rahat Durmaz!	52
'Yağlarla' Neden Savaşıyoruz?	54
Kolesterol Bize Neyi Anlatır?	58
'Açlık' Bir Gerekliliktir, Beslenmeden Daha Önemlidir!	62
Boğazınızı kapatın, 'Kalbinizin Kapılarını Açın'!	64
İnsan Açlığa Tahammül Edebilir!.....	66
'Kıtlıktan Çıkış' Gibi Yemeyin!	67
'Aç Kaldığımızda' Vücudumuzda Neler Olup Bitiyor?	69
'Ketozis' ve Ketojenik Metabolik Terapi	72
İyi Formüle Edilmiş Ketojenik Bir Yaşam Tarzının Aşamaları Nelerdir?.....	77
Bir Beslenme Öğretisi Olarak 'Aralıklı Açlık'	81
Açlık Diyeti'ndeki Sır 'Otofaji'	84
İyileşmeye Giden En Kestirme Yol 'Açlık'	90
Aç Kalın, Acıkın ve 'Gençleşin'!	92

Biraz Üşüyün: ‘Soğuk Terapi’	94
Aç Kalarak ‘Bağırsak Mikrobiyotanızı’ İyileştirin	97
Açlık ile 20 Adımda ‘Zayıflama’ İlkeleri.....	99
İkinci Bölüm: AÇLIK İLE KRONİK HASTALIKLARDAN KURTULABİLİRİZ	109
Bitmeyen Çile ‘Kronik Hastalıklar’	111
‘Kanser’ Metabolik Bir Hastalıktır!.....	113
Farkında Olmadığımız Tehlike: ‘Karaciğer Yağlanması’	126
‘Hipertansiyon’ Bir Hastalık Değildir!.....	128
Yüzyılın Salgını ‘Şeker Hastalığı’	132
Enflamatuvar Bağırsak Hastalıkları: Crohn Hastalığı ve Kolitis Ülseroza	135
Metabolik Kontrol Merkezi ‘Tiroid’	138
‘Reflü’ Varsa, Dört Kişiden Birisiniz!.....	141
Cilt Sorunları ve Açlık	145
Modern Kölelik ‘Adrenal Yorgunluk’	148
Nereye Dokunsam Ağrıyor: ‘Fibromiyalji’	152
Depresyon, Aksiyete ve Diğer Psikolojik Sorunlar	156
Polikistikover Sendromunda Bütüncül Yaklaşım	165
Menopoz	168
Alzheimer Hastalığı ve Demans	172
Parkinson Hastalığı.....	176
Multipl Skleroz	180
Santral Sinir Sistemini Etkileyen Hastalıklarda Bütüncül Tedavi Yaklaşımları	183
Enflamasyon ve İnsülin Direnciyle Baş Etmede Yararlı Destekler	190
Açlık ve Egzersiz	195
Sonsöz	203
Yararlandığım Kaynaklar	204

TEŞEKKÜR

Kitabın ortaya çıkmasında emeği olan çok insan var...

Öncelikle katkılarından dolayı Nöroloji Uzmanı ve Apiterapist Dr. Esra Akyüz’e, yayın ve kitap çevirilerindeki desteğinden ötürü Beslenme ve Diyet Uzmanı Mehmet Emin Arayıcı’ya,

Kitabımı yazdıktan sonra ‘sabır ve tahammül göstererek’ gözden geçirip yazım yanlışlarımı düzelden kızım Esra’ya ve eşi Fatih Şemsettin Işık’a,

Sağlıklı yaşam kliniği olarak nitelendirilen çalışma ofisimdeki değerli arkadaşlarıma ve görünmez kahramanlar olan eşim ve çocuklarıma teşekkür ediyorum...

ÖNSÖZ

Tıbbın babası olarak nitelendirilen Hipokrat'ın “*Gıdanız ilacımız, ilacınız gıdanız olsun*” ilkesine rağmen beslenme konusuna günümüz ana akım tıbbi ilgisiz ve duyarsız kalmaktadır. Bu kitabın konusuna ilişkin bilgiler çoğunlukla son on beş yılın mahsulüdür. Uzun yıllardır hastalıkların tedavi sürecinde amiral gemim her zaman ‘beslenme’ olmuştur. Beslenmeyi düzeltmeden hiçbir şeyin düzelmediğini binlerce hastada tecrübe etmiş bir hekim olarak, bugün geldiğim yerde bir şeyin farkına vardım ve bu kitapta sizlerle bu farkına vardığım şeyi paylaşacağım.

Aslında bu yeni bir bilgi değil!

Şifanın, iyileşmenin tarihsel süreç içerisinde en çok kullandığı yöntemlerden biri olan açlık, yani oruç ya da günümüzdeki kullanımıyla ‘fasting’.

Bu kitapta, hastalıklara bütüncül tıp paradigması ile yaklaşan bir hekim olarak, açlığın hangi mekanizmalar ile sağlığımızı iyileştirdiğini anlattım. Açlık ile birlikte kronik hastalık süreçlerinin yönetiminde, klinik uygulamalarımızda önerdiğimiz yaşam tarzı ve gıda destek ürünlerinden de bahsetmeyi uygun gördüm. Ancak hatırlatmak isterim ki, süreçler mutlaka bir hekim takibi altında sürdürülmelidir.

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Balanlı

İzmir, Haziran 2020

GİRİŞ

Sağlıklı beslenme ve diyet söz konusunda olduğunda neredeyse yeryüzündeki insan sayısı kadar farklı görüş vardır. Benzersiz bir yaratılışa sahip olması sebebiyle her bireyin kendine özel bir beslenme anlayışının olması ve bunun da en doğru olduğunu düşünmesi oldukça doğaldır.

Hızla modernleştiğimiz bu çağda sağlıklı beslenme pek çoğumuzun sınıfta kaldığı bir ders haline gelmiştir. Yaşamını idame ettirmek için bütün zamanını mücadele ederek geçiren atalarımızın böylesine dertleri yoktu.

Sağlığın can damarı olmasına rağmen beslenme bir şekilde tıbbın dışında tutuldu. Ancak son yıllarda bu konuya karşı toplumda, farklı disiplinleri de tıbbi pratiğine katmaya çalışan hekimler vasıtasıyla belli düzeyde bir hassasiyet oluşturuldu. Bu noktada, bir hekim olarak bilgi birikimlerimi paylaştığım bu eser ile hastalıkların temelinde yatan bu yaraya derman olmak istedim.

Sağlıklı yaşam ve hastalıkların tedavisinde insanlık binlerce yıllık tarihinde pek çok farklı yöntem denemiştir. Bu konuda da günümüze ulaşan sayısız eser bulunmaktadır. Farklı coğrafya, kültür ve medeniyetlerde yaşamış halklar karmaşık sorunlara genelde ortak çözümler bulmuşlardır.

BUNCA KAOTİK VE ÇÖZÜMSÜZ GİBİ GÖRÜNEN PROBLEMİN ÇÖZÜMÜ EKSERİYETLE BASİT SIRLARDIR!

Bu kitabı doğuran şey, sizlerle insanlık tarihi kadar eski olan bir sırrı paylaşma fikridir. Pek tabiidir ki bu da her sır gibi aşikâr olanlardan.

Oruç, yani açlık, sağlıklı yaşamın insanlık tarihi kadar eski bir sırrıdır. Binlerce yıldır sayısız medeniyetin, dinin ve kültürün şifaya ulaşmak

için en önemli düsturlarından biri sayılmıştır. Sonraları ise çoğu kadim öğreti gibi ne yazık ki modern bilimin karanlığına gömülmüştür.

Hayatın her alanında hızlı bir değişime uğrayan modadan, 'doğru beslenme' kavramı da nasibini almakta gecikmedi. Öyle ya, dönem dönem eskileri moda yapıp giymedik mi?

Tarihin aslında pek de geçmiş olmadığı hissine sizin de kapıldığınız olmuyor mu?

AÇLIK İLE İNSAN KENDİNE YOLCULUK YAPMAKTA, AÇLIĞIN AYNASINDA KENDİNE BAKMAKTADIR.

Açlık ile sınırları zorlanan insan kendini keşfetme yolunda ilk adımı atar. Çağlar boyunca da açlık hayatı sadeleştirmenin en kestirme yolu olarak uygulanmıştır. Bu, kaotik düzenin içinde boğulan insana verilecek bir nefestir. Bedensel ihtiyaçlarına ve arzularına fikrini, hürriyetini ve ruhunu feda etmiş biz âdemoğlunun uyanması için önemli bir araçtır.

Hayvan ağızdan beslenirken insan kulaktan beslenir. **KAMİL BİR VARLIK OLAN İNSANIN GERÇEK GIDASİ RUHANİ GIDADIR.** Bugün insanı sadece ağızdan beslenmeyle meşgul eden anlayış, insanı sıradanlaştırmaktadır.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde insanı yücelten açlığın bedensel varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürmemiz noktasındaki etkileri anlaşılır bir dille ele alınmaya çalışılacaktır.

Oruç çoğunlukla dini ritüellerle özdeşleştirilmiş olduğu için ana akım tıbbın içinde iyileştirici ve tedavi edici özellikleriyle kendisine yer bulamamıştır.

Yıllarca üç ana öğün ve aralarda ufak öğünler şeklinde benimsediğimiz sık sık yemek yemeye dayalı Batı tarzı beslenme biçimi metabolizmayı enerjiyi depolama yönünde teşvik etmektedir. Enerji depolarımızı boşaltacak ve yağların yakılmasını sağlayacak kadar bir süre zarfında aç kalmayı ise oruç olarak adlandırıyoruz.

Açlığın bizi zihinsel ve manevi olarak yükselttiği noktada, bedenimizin şifaya ulaşması kaçınılmazdır!

Az az sık sık yeme devri bitti! Kalori hesabının anlamsız olduğu anlaşıldı! Kolesterol korkusu sona erdi! Yumurta ve tereyağı özgürlüğüne kavuştu, sofralarda hak ettiği yerini geri aldı. Zeytinyağı mutfaklardaki tahtına oturdu! "İyileşmez" denen kronik hastalıkların artık nasıl tedavi edildiğini konuşuyoruz. "Ölene kadar içilecek" denen ilaçlar "tarih" olurken, gıdaların ilaç olduğu gerçeği tekrar açığa çıktı!

Hayykitap yazarlarının temelini attığı sağlık devrimleri yeni bir kitapla devam ediyor!

Geriye bir ezber kalmıştı, "Aç kalınarak zayıflanmaz!" **Açlık Diyeti** işte bu ezberi de bozuyor.

Hastalıklara bütüncül tıp paradigması ile yaklaşan İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Balanlı, açlığın hangi mekanizmalar ile zayıflattığını, sağlık ve mutluluk verdiği anlatıyor bu kitapta. Binlerce yıllık tıp geleneğini günümüzde temsil eden bir hekim olarak, Hipokrat'tan tutun Galen'e, İbn-i Sina'ya ve günümüzde kadim tıp geleneğini sürdüren hekimlere kadar süregelen düşüncelere aynen katılıyor: "Açlıkta şifa var!" diyor.

Dr. Balanlı, unutulmaya yüz tutmuş kadim şifa öğretisini yeniden kaleme alıyor. Açlık ile birlikte kronik hastalık süreçlerinin yönetiminde, klinik uygulamalarda önerdiği yaşam tarzı ve gıda destek ürünlerinden de bahsediyor. Açlığın sağlıklı yaşamın temelini nasıl oluşturduğunu açıklıyor. Bütüncül iyilik halini sürdürebilmenin ipuçlarını paylaşıyor: "Açlık sonucu ortaya çıkan ketonlar, beynimiz için gerçek bir ziyafet ve yaratıcılığın kapılarını da sonuna kadar aralıyor. Açlık ile beraber kan şekeri düşmesi sonucu, insülinin azalmasıyla yakıt olarak yağ depolarımız hızlıca kullanılmaya başlıyor. Böylelikle açlığın bizi zihinsel ve manevi olarak yükselttiği noktada, bedenimizin şifaya ulaşması elbette kaçınılmaz oluyor."

Açlık Diyeti ile dinçleşip iyileşirken hem zayıflıyorsunuz hem zihniniz temizleniyor hem de üretkenliğiniz artıyor. Ruhsal ve bedensel bir iyilik hali hedefliyorsanız, Açlık Diyeti gerçekten muhteşem bir yol...

hayykitap

30 TL

KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-625-7909-55-6



9 786257 909556