

ALKALİ DİYET

Dr. Ayşegül Çoruhlu

Okuyan Us Yayınları
8. Baskı-Ekim 2012-156 Sayfa

ARKA KAPAK

İleri anti-aging yaklaşımlarını ülkemizde ilk uygulayan hekimlerden Dr. Ayşegül Çoruhlu, diyetin biyokimyasını hücre düzeyinde bir denge ile açıklıyor. Diğer tüm diyet önerilerinin eksik bıraktığı parçayı yerine koyuyor.

Ne kadar yağ ne kadar vitamin, ne kadar protein? Genellikle bunlara odaklanıyoruz oysa dikkat edilmesi gereken başka bir nokta daha var: Vücudun genel iyilik ve sağlık halini belirleyen ASİT- ALKALİ DENGESİ. Diyet, hepimizin kilo vermekle ilişkilendirdiği bir kelime. Bu doğrudur fakat asıl mesele sağlıkla ilgilidir; neden kilo aldığımızın anlaşılmasıdır.

İnsan organizması hafif alkali olmak üzere programlanmıştır. Aşırı asitlenme farkında olmadığımız en büyük gizli tehlikedir. Kanseri, kolesterol, osteoporoz, aşırı kilo alımı, kilo verirken yağ yerine kas kaybetmek, kırışıklıklar, cilt sarkması gibi birbiriyle ilgisiz görünen rahatsızlıklar aynı sebepten kaynaklanırlar: Vücudun aşırı asitlenmesi, yani iç ortamımızın kirliliği.

Çözüm basittir: Asit yapan yiyecekleri azaltıp, alkali yapan yiyecekleri artırmaktır. Gerçek evimiz olan vücudumuzu temiz tutmaktır. Et yiyorsak yanında yiyeceğimiz bol yeşillik günahlarımızı silecektir. İçeceğimiz suya yapacağımız küçük bir dokunuş onu kat kat daha faydalı hale getirecektir. Asit alkali dengemizi iyi kurarsak, hayatın tadı tuzu olan kaçamaklarımız için de ağır bir bedel ödemeyiz.

Alkali bir diyeti seçmek insanın sağlığı için verebileceği en basit ama en büyük destektir. Vücudunuzla işbirliği yapın. Bu satın aldığınız son diyet kitabı olsun.

Dr. Ayşegül Çoruhlu, 1994 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Şişli Etfal Hastanesi'nde biyokimya uzmanlığı ihtisasını tamamlarken Boğaziçi Üniversitesi Biyomedikal Mühendisliği master programına devam etti. Anti-oksidan, gıda duyarlılığı, kişiye özel hormon ve genetik testleri gibi kavramlara dayanan ileri anti-aging yaklaşımlarını ülkemizde ilk uygulayan hekimlerden olan Çoruhlu, vitamin ve mineral desteği kullanımı konusunda eczacı ve doktorlara uzun süre seminerler verdi. Halen kendi kliniğinde alkali beslenme ve vitamin kullanımı için check-up başlığı altında hasta kabul etmektedir.

ÖNSÖZ

Hücre içinde işleyen doğal metabolik süreç sonucu asit artıklar oluşur, bu artıkların vücuttan atılması gerekir. Beslenme biçimimiz bu süreç üzerinde son derece önemli bir etkiye sahiptir. Yiyecek seçimimizi asit yükünü azaltacak, alkali yükünü artıracak şekilde düzenlersek kendi sağlığımıza en büyük iyiliği yapmış oluruz.

Asitlenme, farkında olmadığımız, gizli saklı işleyen en önemli tehlikedir.

Diyetlerin asit yükünü artıracak şekilde düzenlenmesi, bizi hedeflediğimiz sonuçtan uzaklaştırır. Sadece kilo vermek için değil, sağlıklı bir hayat sürmek için de alkali ortam şarttır.

Her şey hücre düzeyinde gerçekleşir.

Hücreler asit yüklü olduğunda sağlıklı fonksiyon gösteremez.

Asitlerin bir kısmı yağ depolarındaki hücrelerde depolanır.

Asitlenme oldukça yağlar erimez.

GİRİŞ

Modern Hayat Uğruna Ödediğimiz Bedeller

Diyelim ki suyu kirli bir akvaryumumuz var. İçindeki balık hastalandığında; balığı mı değiştirmeli, suyu mu?

Ortam her şeydir.

İki şey yeterli.

1- *Mevcut yaşam tarzının “iç”imizi ve “dış”ımızı kirlettiğini fark etmeliyiz.*

2- *Kendi iç ortam sıvılarımızı temiz tutmalıyız.*

Bunu yapmanın ilk koşulu büyük resmi görmektir:

Sorunu yaratansa en basit ifadeyle vücudumuzun iç ortamının kirlenmesi yani “**asitlenme**”dir.

Asitlenmenin en önemli sebebi bizim gönüllü biçimde midemize buyur ettiğimiz zehirlerdir. Bu zehir bir tutam şeker de olabilir, bir tutam tuz da.

Burada bir durup düşünmekte fayda var. Kanser, diyabet, gut hastalığı, kilo problemleri, safra kesesi ve bağırsak problemleri, karaciğer yağlanması, damar sertliği, kalp hastalıkları, osteoporoz denince aklımıza virüs ya da bakteri mi gelir? Gelseydi ne güzel olurdu; bütün bu hastalıklar için rahatça onları suçlardık.

Oysa suçlu biziz. Bu hastalıkların sebebi motora yanlış benzin koymamızdır.

Hastalıklar bizi bulmaz, biz onların bizi bulmasına sebep oluruz.

Hastalıkların sebebi, yanlış benzin seçimi sonucu oluşan asit artıkların vücutta birikmesidir. Asidin vücudun temizlik, savunma, onarma sistemlerinin kapasitesinin üzerine çıkacak kadar birikip tüm dokuları kirletmesidir.

ASİTLENİYORUZ PANZEHİR; ALKALİ OLMAKTIR.

Tüm Hastalıklardaki Ortak Nokta: Oto-toksikasyon = Asitlenme

Basit bir kimya bilgisi: Asitler alkali ile yok olur. Alkali asidin zıddıdır.

Alkali olmanın en kısa yolu, alkali beslenmektir.

Sebze ve meyvenin sağlığa katkısının neden bu kadar büyük olduğunu hiç düşündünüz mü? En basit açıklama şudur: *Sebzeler vücudu alkali yapar ve bu şekilde hastalıklardan korurlar.*

Şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: Hem sağlık hem de hastalık hücrelerin içinde başlar. Vücudun bütün reaksiyonları hücre seviyesinde olur.

Bu nedenle önce hücreleri korumanın yolunu bulmalıyız.

Vücudun hücre fonksiyonlarını doğru şekilde çalıştırmak istiyorsak hücrelere hayat veren besleyici maddeleri ve oksijeni, kan akımı aracılığıyla hücrelere ulaştırmak zorundayız. Aynı zamanda, aynı kan akımı aracılığıyla hücrelerdeki işlemler sonucu oluşan artıklar, “çöpleri” yani **hücre sel asitleri** *bedenimizden uzaklaştırmalıyız.*

Bütün bunlar ancak vücut içerisinde alkali bir ortam bulunduğunda mümkün olabilir.

Alkali durumdaki vücutta kan;

* oksijeni ve besinleri hücrelere taşır;

* hücre duvarlarından rahatça geçerek, bunların enerjiye dönüşmesini sağlar.

Ve böylelikle;

* işlem sonucu oluşan asit artıkların hücre duvarlarından rahatça dışarı atılması;

* ardından bu asit artıkların, asit temizleyen organlara taşınması mümkün olur.

İyilik, sağlık hali budur.

Vücut asitlenmeye başladığında sorunlar baş gösterir. Oksijen ve besleyici maddelerin hücrelere taşınmaması ve hücre içindeki artıkların hücreden atılamaması, hastalık oluşumunun birinci aşamasıdır.

Kilo ile Asit Arasındaki İlişki

Kilo almak ile asitlenmenin çok yakın ilişkisi var. Vücudunuzda fazla asit yükü varsa, ne kadar diyet yaparsanız yapın, bizzat “kendi **bünyeniz**” yağ dokunuzu tamamen kaybetmenizi **engeller**. Üstelik bunu sizi korumak için yapar. Yağ, vücudun asit tamponudur.

Tamponlamak, zararı azaltmak anlamına gelir. Böylece yağ, fazla asidi zararsız hale getirir. Vücut kendini korumak için kanda dolaşan asitleri paketleyip depolamak üzere yağı kullanır. Bu koruma

mekanizması olmasaydı kandaki asitler, tıpkı bir taşı eriten tuz ruhundaki asit gibi yavaş yavaş damarları ve geçtiği organları tahrip ederdi.

Vücut kanın asitli olmasına izin vermez. Bu nedenle, vücuttan atamadığı asitleri bir yerlerde depolar. Normalde, özellikle gençlikte, metabolizma ürettiği asitlenmeyi kendisi dengeleyebilir. Fakat vücudun temizlik kapasitesi yaşlanmayla birlikte azalır.

1. BÖLÜM: ASİTLENME

Asitlenme Nasıl Olur?

Vücudumuzdaki yüz milyardan fazla hücre, tüm yaşamsal fonksiyonları için her gün yeni enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerji olmadan yaşam olmaz. Bu enerji yiyeceklerden gelir. Yiyecekler ve oksijen kanla hücrelere taşınır. Hücrede bir tür “yanma” işlemiyle enerji oluşur. Ama bu yanmanın sonunda ortaya “kül artıklar” çıkar. Bu küller asit artıklardır. Temizlenmezlerse hücre içi “asitlenir”.

Sindirilmeden önce yiyeceğin asit ya da alkali olması önemli değildir. Önemli olan yiyeceğin sindirim sonrası halidir. Limonun kendisi asitli olduğu halde, sindirim sonucu alkali son ürüne dönüşerek alkali mineraller bırakır. O halde limon asit değil, alkali bir yiyecektir.

pH Nedir?

Basitçe pH, sıvıdaki (H) hidrojen iyon miktarını gösterir. Sıvının asit veya alkali derecesini ölçme birimidir. 0-14 arası değerlerdedir.

Asit Sıvı Nedir?

İçinde fazla hidrojen olan sıvıdır. Asit sıvının pH değeri 0-7 arasındadır. Değer ne kadar küçükse sıvıdaki hidrojen miktarı o kadar fazladır. Sıvının asitlik değeri o kadar yüksektir.

Alkali Sıvı Nedir?

Hidrojen iyonu azaldıkça sıvı alkali olur. pH 7 değerine sahip bir sıvı ne asit ne alkalidir. Bu sıvıya nötr sıvı denir.

(H+) hidrojen iyon konsantrasyonu vücudun iyilik durumunun genel bir göstergesidir. Vücutta ne kadar az hidrojen iyonu varsa genel sağlık durumumuz o kadar iyidir.

Vücuttaki tüm sıvıların belli pH değerleri vardır. En önemli olan kanın pH'ıdır. Kanın ideal pH'ı 7,35-7,45 arasındadır, kanın kendisi hafif alkalidir. Kan pH'ının bu aralık dışına çıkmaması hayati önem taşır. Bu hafif alkali kan değeri hep aynı aralıkta tutulur.

Vücut, kanın pH'ının asit tarafa kaymasına asla izin vermez. Engellemek için asit giderici tampon sistemlerini kullanır. Bu tampon sistemleri; asitleri vücuttan atmak için devreye sokulan ve idrar, ter, dışkı, nefes vermeyle sonuçlanan işlemlerdir.

Asit tarafa kayması yaşamla bağdaşmayacağı için kanın pH'ı değişmez. Değişen, diğer vücut sıvılarının pH'ıdır. *Bu sebeple konumuz vücuttaki sıvıların pH'ıdır, kanın pH'ı değil.*

Ancak vücut için bu dengeyi korumanın faturası ağırdır. Ne yazık ki sonuçlarını hemen görmeyiz. Bu, genç birinin bir tepsi baklava yediğinde bile kan şekerinin çok yükselmemesi, şeker komasına girmemesi, iki saat sonra da kan şekerinin iyi çalışan pankreas ve insülinle normal açlık seviyesine inmesine benzer. Sonuçta genç ve sağlıklı bir vücut bu dengeyi bir kesme şeker için de, bir tepsi baklava için de aynı başarıyla kurar. Ama ilerleyen yaşla bu dengeyi kurmak zorlaşır. Ne zaman pankreastan gelen insülin duyarsız ve yetersiz olursa o zaman şeker hastalıkları ya da kiloyla ilgili sorunlar başlar. Denge bozulup sonuç kan testlerine yansıyana dek bu durum önemsenmez. Benzer şekilde asitlenmeye karşı vücudun dengeleme sistemi öyle güçlü bir şekilde çalışır ki, asitlendiğinizi normal kan testleriyle tespit edemezsiniz. Bu evrede asitlenmeyi tespit etmenin yolu vücut sıvılarındaki asit yükünü ölçmektir.

Aslında asitlenme osteoporozun tek sebebidir.

Bizi ilgilendiren, protonlar ve elektronlardır. Bunların miktarları tüm kimyasal olayları belirler. Atomlar arası proton ve elektron alışverişi olmazsa, dünyada hiçbir kimyasal olay meydana gelmez. *Canlılık tamamen atomlar arası proton-elektron alışverişi demektir,*

Protonlar artı (+) yüklüdürler. (H hidrojen iyonu bir protondur.) Elektronlar eksi (-) yüklüdürler. Her atom, protonları elektronlarına eşit sayıda olduğunda dengededir.

Kimyasal reaksiyona girmek için ise elektronlar ve protonlar arası bir alışveriş olması gerekir.

Proton zengini artı (+) yüklü olan atomların çok olduğu sıvılar asit yüklüdür. H Hidrojen iyonu vücuttaki en temel proton yükünü oluşturur.

Elektron yüklü maddelerin çok olduğu sıvılar alkali yüklüdür, bu alkali besinlerin elektron yüklü olduğu anlamına gelir.

Proton yüklü atom çok saldırgandır. Hemen kendine fazladan elektron alabileceği yapılar arar.

Hücrede kendisine en yakın bulduğu yere saldırır. Bu protonların hepimizin çok iyi bildiği bir başka adı var: **Serbest radikal**.

Serbest radikallerden söz edildiğini son on yılda sık sık duyduk. Bunlardan kurtulmanın yolunun antioksidanlardan geçtiğini öğrendik ve hepimiz artık meyve ve sebzelerin antioksidan içerdiğini biliyoruz.

Serbest radikalin, elektronu eksik, protonu fazladır. Hareketleri “radikal”dir. Bulduğu en yakın yere saldırır. Tek derdi vardır: Kendine elektron bulmak. Serbest radikale elektron verense antioksidandır. Elektron veren maddelere de alkali dediğimize göre; serbest radikalleri yok eden antioksidan dediğimiz maddeler de alkali maddelerdir. Serbest radikaller asittir. Antioksidanlar alkalidir. İşin özü hep aynı yere gelir.

Fazladan elektron taşıyan her madde alkalidir. Aynı zamanda antioksidandır.

Antioksidan olarak bildiğimiz pek çok vitamin, mineral, sebze, meyve, kuruyemiş, balık vb. fazladan elektron taşıdığı için serbest radikalleri nötralize edebilirler. Bunlar alkali maddelerdir. Bu nedenle sağlıklıdırlar.

Alkali olmamıza yol açmayacak kadar az asitlenmemiz mümkün olamaz mı? Bu sorunun cevabı: Hayır. Metabolik olaylar olduğu sürece asit üretiminden kaçamayız.

Besinleri sindirmek, onlardan enerji üretmek, bu enerjiyle hücreleri tamir etmek, yeni hücreler yapmak, hormonları çalıştırmak, bunların hepsi metabolik olaylardır. Saç ve tırnağın uzaması, düşünmek, hatta uyumak bile metabolik bir olaydır. Bu olaylar gerçekleşirken, her saniye asit atıklar oluşur. Bunların vücuttan atılması zorunludur. Bu sebeple nefes alırız. Oksijen gibi alkali bir maddeyi alıp karbondioksit gibi asit bir maddeyi atmak için... O yüzden su içeriz. O yüzden terleriz, dışkılarız. Vücut bu metabolizma artıklarını atmaya mecburdur.

Biz onun işini nasıl kolaylaştırabiliriz?

1- Asit yükünü azaltarak...

2- Alkali rezervini artırarak...

İnsanın sağlığı için verebileceği en basit ama en büyük destek budur.

2. BÖLÜM: ASİTLENMENİN SONUÇLARI

Asitlenmeye Bağlı Hastalıklar

Vücudumuzdaki asit yükünü maalesef tam olarak atamayız.

Kanın pH'ı alkali kalmak zorunda olduğundan, asitlerin kanda dolaşmasına izin verilmez. Asit oluşumu fazlalaştığında, asit bir yerlerde depolanmak zorunda kalır. Yağ depolarımız aynı zamanda asit depolarıdır. (Kiloyu oluşturan yağın İngilizcesi, *free fatty acid*'tir: “Serbest yağ asidi”. Bu asitler depolandıkları yerde soruna yol açarlar.

Kanser ve Asitlenme

Yüksek asitlenme, ortamdaki düşük oksijen yüzünden gerçekleşir. Bu bir kuraldır, ***Bir doku ya da sıvı asitse, içindeki oksijen miktarı düşüktür.***

Oksijen miktarı düşük olan dokuda hücreler yeterince enerji üretemez. Çünkü her hücrenin enerji elde edebilmesi için yiyecekleri oksijenle yakması gerekir. Yeterli enerjisi yoksa diğer fonksiyonlarının aksamasının yanı sıra, hücre kendini tamir edemez. Tamir sistemi yoksa DNA da

tamir edilemez.

Dokuda azalmış oksijenin kanser oluşmasında önemli sebeplerden biri olduğunu bulan Dr. Otto Walburg, bu keşfiyle Nobel Ödülü almıştır.

Dr. Walburg, tümör hücrelerinin metabolizmasını çözmüş, kanser hücrelerinin oksijen bulunmayan ortamlarda şekeri fermente ederek enerjiye çevirip kullandığını ispat etmiştir.

Normal hücre oksijensiz ortamda enerji üretilmediği için yaşayamazken, kanser hücresi bunu nasıl yapabilir?

Kanser hücreleri, insan hücresi gibi gelişmiş bir hücreden daha ilkel bir hücreye dönüşerek enerji üretirler. Bitki hücreleri gibi oksijensiz enerji elde edebilirler. Bitkiler karbondioksiti kullanarak oksijensiz enerji üretebilirler. Hayvanlar ve insanlardaki oksijenle çalışan gelişmiş hücreler kanserleşince, ilkel bitki hücrelerine dönmeye başlar ve oksijensiz ortamda şekerle beslenip yaşayabilirler. Oksijene ihtiyaç duymazlar. **Tek ihtiyaçları şeker ve daha çok şeker getirmesi için fazladan kan damarlarıdır.**

Dr. Otto'nun 1931'de Nobel alan bu keşfinden bu yana geçen 80 yılda, kanserli dokuya yüksek oksijen veren ve tümör etrafındaki fazladan damarlanmaya engel olan tedavi çalışmaları yapıldı. Aradan geçen bunca süre boyunca hastalar, kanser hücrelerinin kendilerini kopyalamalarına engel olmak için kullanılan ilaçlarla tedavi edildi. Ancak nedense kanser oluşumunun zemininde yer alan asitlenmenin giderilmesine çalışılmadı.

Basite indirgediğimizde kanser mekanizması şu şekilde işlemeye başlar:

Vücuttaki asit yükü artınca asidin biriktiği bazı hücreler hasar görüp ölür. Bunda bir sorun yoktur, çünkü yerlerine yenisi gelir.

Ama bazı hücreler ölmek yerine adaptasyon geliştirir. Kendilerini ilkel bir hücreye çevirip ortama adapte olurlar. Böylece bu asitli oksijensiz dokuda çoğalmaya devam edebilirler. Bu tür hücre hiçbir görevini yerine getirmez, bağışıklık sisteminden saklanabilir, beyinden gelen emirlere uymaz, sonsuz kez çoğalabilir, çevresindeki hücreleri de kendine benzetir. İşte bu, kanser hücresidir.

Korkunç gibi görünüyor, ama aslında bu zavallı hücrecik hasar gördüğü için böyle davranır. O, sadece hayatta kalmak için uyum gösteren, ötekilerden daha akıllı bir hücredir. Herhangi bir hücremizde de bu yetenek vardır.

Hücrede asit yükü artar, hücrenin DNA yapısı bozulur, hücre kendini tamir edemeyecek kadar enerjisiz kalırsa ölür. Ama ölmeyen hücreler arasında böyle akıllı olanlar çıkacaktır.

Şu andaki tedaviler tümör hücrelerini yok etmeye yönelik. Normal hücrelerin tümör hücrelerine dönüşmesini engellenmeye yönelik tedaviler ise nadiren uygulanıyor. Her doktor kendi branşı açısından konuya yaklaştığı için, vücut biyokimyasındaki büyük resimde küçük ortak noktayı göremiyor.

Oysa kliniklerde yatan son safhadaki kanser hastalarının normal kişilerden çok daha asitli olduğu, idrar ve tükürük testlerinden kolayca anlaşılabilir. Bu kanser hastalarının dokularındaki oksijen seviyesi de çok düşük düzeydedir.

Kanser hücrelerinin bayıldığı şey yüksek asit, düşük oksijendir.

Yüksek oksijenli dokularda yaşayabilen kanser hücresi yoktur. **Yüksek oksijen alkali ortamda olur.** Kanser hücreleri asitlenmiş ortamda zor şartlarda yaşama mücadelesi veren akıllı hücrelerden başka bir şey değildir.

O halde hücrelerimizin yaşam şartlarını kolaylaştırmak için alkali olalım.

Kolesterole Yeni Bir Bakış Açısı

Asitlerin proton yüklü olduklarından elektron peşinde koştuklarını biliyoruz. Kandaki asitler de damarın çeperinde elektron ararlar. Damarı oluşturan yapılara saldırımları engellenmezse damarlar delinir. Bu durum yaşarla bağdaşmaz. Vücut hasarın bu aşamaya gelmesine izin vermez; bu asitlerin damarları zedelememesi için onları kolesterolle paketler ve zararsız hale getirmeye çalışır.

Bunun için karaciğer ve kemikler ona yardımcı olur.

Kanın asit yükü artınca karaciğerden daha çok kolesterol üretilir. Kolesterolün, kötü kolesterol

dediğimiz LDL kolesterol kısmı asit paketleme işini yapar. Artan asit yüküne karşılık üretilen LDL kolesterol, karaciğerden damarlara doğru yola çıkar. Kandaki asitlerin ihtiyacı olan elektronu onlara verir. Damar çeperinde asitlenmeden zarar gören yerleri yama şeklinde onarmaya çalışır.

Yanına yardımcı olarak **en önemli alkali mineral kalsiyumu alır**. Kalsiyum ve asitler birleşip sertleşerek damar cidarında “plak” dediğimiz oluşumlara sebep olur. Bu plaklar zamanla çoğalır, tüm damarı sertleştirirler. Böylece damar sertliği ve tansiyon problemleri ortaya çıkar.

Kolesterol bizim için çok gereklidir. Kolesterolün östrojen testosteron progesteron gibi pek çok hormonun yapıldığını biliyoruz. Kolesterolün % 80’ini karaciğer kendi yapar, % 20’si besinlerle alınır. Asitlenmede, karaciğer ihtiyacından daha çok kolesterolü, damarlardaki asitleri tutacak olan LDL kolesterol kısmını da artırabilmek için üretir.

Bu durumda LDL, yani “kötü kolesterol”, damarları asitlenmeden, başka bir deyişle oksitlenmeden, bir başka deyişle paslanmadan korumak için kendini feda eder.

Asitlenme-oksitlenme benzer ifadelerdir.

LDL kolesterol, doymamış yağa benzer yapıdadır. Tüm doymamış yağların fazla elektronları vardır. Bir madde elektron verdiğinde, kendisi oksitlenmiş hale geçer. LDL kolesterolün kendisi oksitlenerek damarların paslanmasını engeller.

LDL kolesterol üzerindeki fazla elektronları kandaki asitlere vererek onları nötralize eder. Sonra onları kalsiyumu da kullanarak paketleyip damar cidarında plak olarak depolar. Böylece kanın içerisindeki asitleri kandan uzaklaştırmış olur. Ama bedel olarak damarların sertleşmesi ve daralması söz konusudur. Kalsiyum ve asitten oluşan “kolesterol plakları”nın varlığı çok tehlikelidir.

Kalp sağlığını korumak için önerilen doymamış yağlar, LDL kolesterolün yaptığı gibi damarları asit hasarından korur. Doymuş yağlar ise zararlıdır.

Doymuşluk, kimyasal olarak protona doymuşluk demektir. Bu yağlarda verecek bir elektron yoktur. Bu sebeple bu yağlar damarlar içinde oksitlenmeyi gidermek için kendilerini oksitleyemediklerinden, damar koruyamazlar.

Balık yağındaki omega 3 yağı gibi doymamış yağlar, elektron açısından zengindir. Proton alabilir, elektron verebilirler. Dolayısıyla kendilerini oksitleyerek vücudu koruyabilirler.

Doğru yağ konusu da asit ve alkali dengeyle yakından ilgilidir. Doymuş yağlar proton yüklü, yani asit, doymamış yağlar elektron yüklü, yani alkalidir.

Anlaşılan kolesterolün yükselmesinin nedeni, asitli beslenme konusundaki hatalarımızdır, Vücudun asit yükü artınca vücut karaciğerden daha çok kolesterol üretir. Bu, onun kendini koruma yöntemidir.

Kolesterol içeren besinler değil, asitlenme yapan besinler damarlarımızı sertleştirir.

Ağzınıza hiç yağ koymasanız, hiç hayvansal protein (kırmızı et, yumurta vs) almasanız, sadece ve sadece karbonhidratla beslenseniz bile damar sertliği hastalığına yakalanırsınız. Şeker de damarları sertleştirir. Diyabet hastaları bunu iyi bilir.

Osteoporoz

Protonlar, yani hidrojenler de en büyük asitlenme sebebidir. Vücut bu hidrojenleri asla kanda biriktirmez, yok etmek ister. Bunu yapabilmek için, aynen kolesterol plağını oluştururken olduğu gibi, birtakım alkali minerallere ihtiyaç duyar.

Vücuttaki en fazla miktarda bulunan alkali mineral, kalsiyumdur. Deposu kemiklerdir.

Kalsiyumun % 99’u kemiklerde depolanmıştır. Geri kalanıysa vücut sıvıları ve diğer dokularda, çok önemli görevler için bulunur. Kan ve vücut sıvıları asitlenince, kandaki mevcut kalsiyum bu asitleri nötralize etmek için kullanılır. Ama asitlenme artar ve kandaki kalsiyum biterse, kemik ve dişlerden kalsiyum çalınır. Öteki kemiklerden daha önce, özellikle leğen kemiklerinden, uzun kemiklerden ve omurgadan kalsiyum çalınmaya başlanır. Bu sebeple osteoporoz için kemik yoğunluğu ölçümlerinde, daha çok bu bölgelerde eksiklikler görülür.

Osteoporoz oluşmaması için, beslenmede kalsiyum içeren besinlerin önerilmesinin sebebi, asitleri gidermek ve alkali olmak için kemikteki kalsiyum yerine besinlerdeki kalsiyumun, kullanılmasını sağlamaktır. Kemik sağlığını koruyan besinler, aslında bizi asitlenmeden korur. Bu besinler,

içerdikleri kalsiyum sebebiyle alkali besinlerdir.

Kemikler alkali mineral deposudur. Kalsiyum dışında kemikteki magnezyum da önemli bir alkali mineraldir.

Osteoporozda kalsiyum gibi magnezyum minerali de asitleri tamponlamak için kemikten çekilir. Vücuttaki magnezyumun % 80'i kemiklerde bulunur. Geri kalan magnezyum ise kaslardadır. Yorulunca kaslara kramp girmesinin bir sebebi de kaslardaki magnezyumun eksilmesidir. Kas yorgunluğuna bağlı asitlenmeyi atmak için kastaki magnezyum kullanılır.

Alkali olmak için magnezyum, kalsiyum kadar önemlidir.

Osteoporozun ileri yaşlarda görülmesinin sebebi, vücudun asit yükünün eski yöntemlerle azaltılamıyor olması ve giderek kemikten daha çok kalsiyum ve magnezyum çalınmasıdır.

Osteoporoz oluşmaması için kalsiyum ve magnezyum içeren yiyeceklerin tüketilmesinin yanı sıra, asit içeren besinlerden de uzak durulmalıdır.

Osteoporozun sebebi kronik asitlenmedir.

Asitlenmenin Etkili Olduğu Diğer Hastalıklar

* Asitlenmenin diş çürüğüne yol açtığını biliyoruz. Çok tatlı yiyen çocukların dişleri, şekerin asitlenmeye sebep olması yüzünden daha çabuk çürür. Asitli ortam ve şeker, bakterilerin çoğalmasını kolaylaştırır. Bunun sonucunda diş etleri çekilir.

* Bir başka örnek, alkali ortamda fonksiyon gösteren iyot *mineralidir*. Asitlenme sebebiyle iyodu kullanamamak tiroit fonksiyonlarını azaltabilir. tiroit fonksiyonlarının azalması, hipotiroidiye ve kolay kilo alınmasına sebep olur.

* Vücudumuzdaki en büyük protein olan kollajen, asitlenme sebebiyle sertleşir. Kollajenden oluşan eklemler ve cilt esnekliğini kaybeder. Ciltte kırışıklar ve kurumalar meydana gelir. Cildin hızla yaşlanmasında asitlenmenin etkisi sandığımızdan çok daha fazladır.

* Asitlenme durumunda kan ve dokular daha az oksijen içerdiğinden vücutta anaerobik (oksijensiz) bakterilerin üremesi kolaylaşır. Dolayısıyla enfeksiyonlara yatkınlık olur. Mantar ve bakteri enfeksiyonları daha çok meydana gelir.

* Asitlenme hücre zarlarının sertleşmesine sebep olur. Oysa hücreler arası iletişim, hücre zarlarının elastikiyetine bağlıdır. Sertleşen hücre zarları sebebiyle, özellikle beyinde hücreler arası iletişim yavaşlar.

* Uykusuzluk, depresyon, hafıza kaybı durumlarında da asitli olmanın etkisi vardır. Uyku için melatonin hormonu üretilir ve bu hormon diğer hücrelerle iletişim içinde olmalıdır. Depresyon oluşmaması için serotonin hormonunun yeterince üretilmesi gerekir. Ayrıca iyi bir hafıza için sinir sistemindeki nöronlar birbiriyle iyi bir etkileşim içinde olmalıdır.

Hücre içinde gerçekleşen kimyasal olayların amacı enerji üretmektir. Besinlerden gelen glikoz, oksijen ile yanarak enerjiye dönüşür. Her yanma kül üretir. Küller asittir. Hücrede her saniye yeni küller, asit artıklar üretilir. Her hücrenin içinde bunları temizleyecek bir sistem vardır. Ancak temizlik sisteminin kapasitesi sınırlıdır. Sınırı aşan asitler, saldıracak yer ararlar. Proton yüklü asit hücre, elektrona ihtiyaç duyar ve elektronu en kolay biçimde hücre zarından çalar. Böylece hücre içindeki asitler nötr ve zararsız olur ama hücre zarları asitlenir. Hücre zarlarının asitlenmesi onları sertleştirir. Normal duyarlılıklarını kaybederler. Uykusuzluk, kronik yorgunluk, depresyon hali bu şekilde oluşur. Hücre zarının asitlenmesi hormonlardan gelen emirlerin uygulamasını zorlaştırır.

* İnsülin de hücrelere emir veren bir hormondur.

İnsülin hormonu, hücrelerin zarlarında bulunan bir kilidin anahtarıdır. Bu anahtar, glikozu içeri alan GLUT4 kapısını açar. İnsülin olmadan hücredeki bu kapalı kapı açılmaz ve glikoz içeri giremez. Asitlenme sonucu sertleşen hücre zarlarında, bu kilit bozulur. Kanda mevcut insülin miktarı bu kapıyı açmaya yetmez. Kapıların açılması için pankreas daha çok insülin üretir. Fakat asitlenmeye bağlı olarak artan insülin fazlası bile ihtiyacı karşılamaya yetmez. Çünkü hücre zarındaki bu kapı insüline

karşı duyarsızlaşır.

Bu duruma insülin duyarsızlığı denir.

Kanda artan insülin, bir yandan fazla şekeri bu şekilde hücre içine sokmaya çalışmakla vakit kaybederken, bir yandan da bünyeye yağ depolanmasını artırması yönünde emir verir.

İnsülin duyarsızlığı bu şekilde kilo almına neden olur.

* Mide sıvısının asit olduğunu biliyoruz. Fakat sindirim sistemindeki ince bağırsaklar alkalidir.

Besinlerle gelen asit yükü artınca, ince bağırsak bölgesinin alkali kalması için, pankreastan gelen sindirim enzimi ve pankreas sıvısına daha çok ihtiyaç duyulur.

Pankreas sıvısı vücuttaki en alkali sıvıdır. İnce bağırsağa dökülen bu alkali pankreas sıvısını oluşturmak için vücudun alkali rezervleri kullanılır. Asitli yiyecekler tüketildiğinde normalden daha fazla alkali sıvı üretmek için yorulan pankreas, insülin üretiminde de yetersiz kalır.

* Asitlerin çoğu böbrekten atıldığı için yüksek asitli idrar, idrar yolu enfeksiyonlarına, böbrek taşlarına zemin hazırlar.

* Asit yükünü seyreltmek için vücut daha çok su tutar. Fazla su tutulumu ödem yapar. Alkali su tüketmek mevcut ödemi azaltır.

* Yağ dokularının asit dokusu olduğundan söz etmiştik. Bu depoların etrafında daha çok su tutulur. Amaç, mevcut asitlenmenin seyreltilip zararsız hale gelmesidir. Yağların ve bölgede tutulan suyun hacmi, o dokudaki lenf ve kan damarlarını sıkıştırır. Zaten asitli bölgeye oksijen daha az ulaştığı için, kan ve lenf damarları da yavaşlayınca yağ dokusunun bulunduğu bölgedeki dokular beslenemez. Büzüşüp sertleşirler. Kanın beslemediği, oksijensiz kalan bu bölgenin derisindeki büzüşmeler, portakal kabuğu görünümünü ortaya çıkarır. Selüloit gamzeleri böyle oluşur. Asitlenmeye bağlı hastalıklar bir gecede oluşmaz ve alkali beslenmeyle iyileşmek istediğimizde, bir günde bütün hayatımız boyunca biriktirdiğimiz asit yükünü temizleyemeyiz. Bu bir yaşam biçimi olmalıdır.

3. BÖLÜM: ASİTLERDEN KURTULMANIN YOLLARI

Asit Atılımı

Gaz şeklindeki asitler akciğerlerden, nefes verme yoluyla karbondioksit olarak atılır. ***Asitlenmeyle yetersiz oksijen paralel gittiği için, doğru nefes alarak kandaki oksijen miktarının artırılması alkali olmak için çok önemlidir.***

Böbrekler, asitleri;

- * Kandaki bikarbonatla,
- * Kemiklerdeki kalsiyum ve magnezyumla,
- * Kaslardaki glutaminle tamponlayıp idrarla atar.

Glutamin, vücutta en çok bulunan aminoasittir. Kaslarda depolanır. Vücutta böbrekler üzerinden asit atılımında yardımcıdır. Kemikteki kalsiyum ve magnezyum gibi, kaslardaki glutamin de vücudun alkali rezervidir.

Ancak önemli nokta şudur ki, böbreklerin günlük asit temizleme miktarı sınırlıdır. Eğer vücudun beslenmeyle kazanılan alkali rezervleri yetersizse vücuttaki asitlenme seviyesi artar. Atılamayan asit vücutta birikir. Böbreğin atılım kapasitesinin üstündeki asit yükü, başta düzgün hücre çalışmasının engellenmesi olmak üzere pek çok sağlık sorununa sebep olur. Atılamayan asitlerin kanda dolaşması istenmediğinden, vücut bu asitleri katı hale getirir. Katı hale getirildikten sonra bu asitlerin depolanması gerekir. Bu katı asitler;

- Kolesterol ile paketlenabilir, yağ asidi olarak depolanabilir,
- Ürik asit olarak eklemlerde birikebilir,
- Böbrek taşı olarak böbreklere yerleşebilir.

Böylece isimlerine aşına olduğumuz hastalıklar, yaş ilerledikçe teker teker kapımızı çalarlar. Yaşlanma nedeniyle alkali tampon muz ve alkali mineral depolarımız azaldıkça, yiyeceklerden aldığımız asit yükünden kurtulmakta zorlanırsınız.

Sindirim sistemi de aslında alkali tampon sistemi olarak görülmelidir. Mide pH'ımızın asit olduğundan söz etmiştik. Ama mide dışında ağızdan anüse kadar olan sistemin çoğu alkalidir. Sindirim sistemi yiyecekleri hem sindirir hem de alkali hale getirir. Mide asidinde sindirilen besinler on iki parmak bağırsağında, pankreastan gelen alkali pankreas suyuyla asitlerinden arınırlar. Pankreastan çıkan bu alkali madde *bikarbonattır*.

Eğer pankreastan gelen bikarbonatlı alkali pankreas sıvısı yeterince üretilemezse, mideden gelen asitli besinler ince bağırsağın cidarını zedeleyebilir. İyi sindirilmemiş, yeterince alkali olmamış yiyeceklerle dolu ince bağırsak zedelenince, bağırsak çeperini kaplayan besinleri içine alan küçük delikler genişler. İnce bağırsaktan besin emen bu deliklerin çapı genişlediğinde içeriye sindirilmemiş, normalden daha büyük parçalar halinde yiyecek artıkları girer.

Bağışıklık sistemimiz bu yiyecek parçalarını tanıyamazsa, onların zararlı olduğunu düşünür ve vücudu korumak üzere onlara saldırır. Bu bağışıklık reaksiyonu sonucu çeşitli rahatsızlıklar meydana gelir. Dışkılama ve cilt problemleri, migren, hazımsızlık, şişkinlik, kabızlık, çölyak hastalığı gibi pek çok hastalığın temelinde bazı yiyeceklere verilen bu bağışıklık reaksiyonu yatar. Vücudun bazı yiyeceklere karşı verdiği bu yanıt *gıda duyarlılığı* denir.

Aynı şekilde bağırsak florasındaki dost bakteriler, bağırsak içi uygun pH'da olduğunda üreyebilirler. pH uygun olmadığında dost olmayan bakteriler ürer. Bu bakteriler bağırsaktaki asitli yiyecekleri çürütür. Kötü kokulu dışkılamaya sebep olur. Dışkının kokusu ile asitlenme arasında da bir paralellik vardır.

Lifli beslenme de alkali olmak için gereklidir. Lifli besinler bağırsaktaki asitleri emebilirler. Bağırsak hareketlerini de artırarak bağırsaktaki bu asitlerin dışkıyla atılmasına yardımcı olurlar. Karaciğerden gelen atılacak toksinler safrayla bağırsağa dökülür. Lifli besinler, safranın içindeki asitleri emerek dışkıyla atılmalarını sağlar. Yeterince lifli besin tüketilmediyse, safradaki asitler atılamaz ve geri emilir.

Lenf sistemi de kan gibi toksin atan bir sistemdir. Yaklaşık 600-700 lenf bezi ve hacim olarak kanın üç katı miktarda lenf sıvısı vardır. Lenflerin temel görevlerinden biri de kan ve dokular içerisindeki asit artıkları temizlemektir.

Vücuttaki toksinlerin neredeyse tamamı asit formundadır. Dolayısıyla kanın ve diğer vücut sıvılarının normal alkali değerinin sağlanması için bu asitlerin atılması veya vücut için hayati öneme sahip olmayan daha zararsız dokularda depolanması gerekir.

Tampon Sistemleri

Böbrekler en önemli asit atılım yoludur. Böbreklerden asitler idrar yoluyla atılır, idrar pH'ı bize vücuttaki asit yükü hakkında bilgi verir.

Alkali Olmada Kalsiyumun Önemi

Bütün bu asit atma çabalarına rağmen vücudun kurtulamadığı fazla asit varsa, bu sıvı asitler katı asitlere çevrilmelidir.

Böbreğin kapasitesini aşan asit, kalsiyumla birleşir, nötral bir tuz oluşur. Kalsiyumla birleşerek nötralize olan asit, artık vücut sıvılarının pH'ını etkilemez. Kanda ve diğer sıvılarda asitlenme oluşturmaz.

Kalsiyum ve asidin bir araya gelmesinden oluşan nötral tuzlar vücutta bir yerlerde depolanmalıdır. Böbrek taşları, gut, ürik asit, kolesterol plakları ve arterit bu şekilde oluşur. Halk arasında buna kireçlenme denir.

Kireçlenme ifadesi geçtiğinde anlatılmak istenen, kalsiyumla kümelenen asittir.

Kalsiyumun asit gidermek için çöktüğü her yer zamanla "kireçlenir".

4. BÖLÜM: VÜCUT YAĞLARI

Fazla Yağlardan Kurtulmak Neden Zordur?

Yağ deposu hem enerji hem de asit deposudur.

Vücut, kendi sıvılarındaki atamadığı asitleri emniyetli bir yerde depolamak ister. Bu yerlerden biri de yağ deposudur. Fazla enerjiyi depolamak için yağ asidi oluşturulurken, içine bol miktarda asit hidrojen iyonu depolanır. Bu şekilde vücuttaki mevcut asitler azaltılır. Kilo vermek için diyetle başladığı sırada **vücutta asit yükü fazlaysa, bu yağları yakmak zorlaşır**. Çünkü vücut yağın içindeki asitlerin tekrar ortaya çıkmasını istemez. Yağ deposundaki yağları yakmamakta direnir. Yağın yakılmasıyla ortaya çıkan hidrojenlerin asitlenmeye katkısını azaltmak için alkali beslenirsek, yağlar daha hızlı yakılır.

Yağ dokusu etrafında ödem olur.

Vücutta yağ dokularının etrafında su tutulması olur. Asitlerin yakıcı etkilerini azaltmak için, asitlenme olan dokularda tutulan su miktarı artar. Bu suyun hacmi oraya bir baskı yapar ve yağ dokularını sıkıştırır. Aralarından geçen kan ve lenf akımını yavaşlatır. Kan ve lenf akımı yeterince aktif olmazsa yağ asitleri buldukları yağ depolarından karaciğere ulaşmakta zorlanır. Oysa yağlar enerjiye dönüşmek için karaciğer ve kaslara gitmelidir. Ödem sebebiyle yağların etrafındaki kan ve lenf damarlarındaki dolaşım azaldıkça yağların erimesi zorlaşır.

Asitlenmede, enerji için yağ yerine şeker kullanılır.

Basit şekerler en önemli asitlenme sebebidir.

Şekerin mevcudiyeti insülinin yükselmesine sebep olur. İnsülin kan şekerini azaltmaya çalışırken metabolizma diğer enerji kaynaklarını çabucak enerjiye çeviremediği için enerji ihtiyacını da böylece bu şekerden sağlar. Kan şekeri hızla düşer. Şeker ihtiyacı hızla artar. Tatlı krizleri olur. Alkali besinler alarak vücudun şekere olan ihtiyacını azaltabiliriz. Açlık durumunda enerji için yağlarımızın kullanılmasını kolaylaştırabiliriz.

Asitlenme dokudaki oksijeni azaltır.

Alkali beslenme dokulardaki oksijeni artırır. Asitlenmedeyse dokudaki oksijen azalır. **Oksijen olmadan yağlar yakılamaz**. Oksijen yoksa hücreler, sadece şekeri enerji için kullanabilir. Alkali olmak kan ve dokulardaki oksijeni artırır. Oksijen mevcudiyetinde vücut, yağları da enerji için yakabilir.

Metabolik sendrom, buna benzer bir durumdur. Abartılı insülin ile yağların karın bölgesinde depolanmasıyla oluşan bir sendromdur. Abartılı insülin, çabucak yağ depolanmasını emrettiğinden, hemen en yakın yere, karın bölgesine yağ depolanır. Bu şekilde metabolik sendroma bağlı olarak “bel-kalça oranı”nda artış olur.

Sağlıklı bir kişide pankreas, mevcut enerji miktarını doğru ölçerek, gerektiği kadar insülini kana gönderir. Normal yükselen insülin ise gereksiz yağ depolanmasını engeller. Eğer ihtiyaçtan fazla enerji varsa da bu enerjiyi kalça, basen gibi uzaktaki normal yağ depolarına gönderir. Buradaki yağlar bel-kalça oranını değiştirmez, metabolik sendrom oluşmasına yol açmaz.

Hayvansal Proteinin Asitlenmeye Etkisi

Yüksek proteinli diyetlerdeki sorun asitlenmedir. (Fazla hayvansal protein tüketmenin ürik asit yükselmesi sebebiyle gut hastalığına sebep olduğunu biliyoruz.) Gut hastalığı örneğinde olduğu gibi, fazla hayvansal protein tüketmek vücutta asit yükü yapar.

Hayvansal proteinlerin asit yükünü azaltırsak onları rahatlıkla tüketebiliriz.

* Bu proteinlerin daha az asitlenme yapan türlerini seçerek durumu hafifletebiliriz.

* Bu tür proteinleri tüketirken onların asitlerini tamponlayacak mineralleri içeren alkali besinleri de beraberinde tüketebiliriz.

* Hayvansal proteinlerdeki doymuş yağları dengelemek için doymamış iyi yağları bu yiyeceklerle beraber alabiliriz.

Mesele hayvansal protein almamak değildir. Bu yiyeceklerde de ihtiyacımız olan maddeler vardır.

Asıl sorunu yaratan, asit yükünü dengelemek için onlarla beraber yeterince alkali besin almamaktır.

Yağları Nasıl Depoluyoruz?

Yemekle aldığımız yağlar, ağızda ve midede değil, ince bağırsağa gelince sindirilirler. Çünkü ince bağırsağa pankreastan ve safra kesesinden yağları parçalayacak sindirim enzimleri gönderilir. Pankreastan sindirim enzimleri dışında pankreas sıvısı da gelir. Pankreas sıvısı, vücudun en alkali sıvısıdır. Bu sıvıyla yemeklerden gelen büyük yapıları yağlar, tek tek yağ asitlerine parçalanır ve safrayla paketlenip bağırsaktan içeriye alınır.

Trigliserit Nedir?

Bu deponun dolmasını sağlayan elbette insülinidir. İnsülin olmadan yağ depolanması zordur. Çünkü trigliseritlerin içinde bir adet de glikozdan gelen gliserol olmalıdır. *Ortada hiç şeker yoksa, hiç insülin de yoktur. Bu durumda yağ depolanmaz.*

Eğer yıllarca insülini çabuk uyaracak basit şekerli besinleri yemeyi sürdürürsek, şekerin yarattığı asitlenmeye bağlı olarak zarar gören pankreasta insülin salınımıyla ilgili sorun başlar. İnsülin duyarsızlığı denen durum oluşur. İnsülin duyarsızlığı durumunda insülin miktarı giderek kontrolsüz artmaya başlar.

Hücrelerin insüline duyarsızlığı sebebiyle pankreasın normalden fazla ürettiği insülinin varlığı, vücut için çok acil bir enerji fazlalığı olduğuna dair tehlike sinyali verir. Çünkü insülin hep enerji varken ortadadır. Bu tehlike sinyali ve fazla insülin, hemen eskisinden daha çok ve daha hızlı yağ depolanmasını emreder. Eskisi gibi uzak bölgelere göndermeye uğraşmaktansa hemen yakına, karın bölgesine depolar.

Gençlikte insülin duyarsızlığı henüz oluşmadığı için kanda insülin miktarı az olur. İnsülin miktarı az olduğunda yemekten sonra tehlike sinyali vermez. Yağ depolamak için bir aciliyet yoktur.

Bel bölgesine kilo almada en önemli sebep akşam yemeğidir.

Akşam geç saatte yenen yemek sonrası yükselen kan şekere cevap olarak ortaya çıkan insülin, lipoprotein lipaza acilen yağ depolama emri verir. Akşam yemeğinde çok az miktarda şekerli besin alınsa bile durumun aciliyeti değişmez. Çünkü vücudun biyolojik saati, uykuya yakın zamanda olduğumuzu bilir. Enerji harcayacak vakit yoktur. Bir an önce yemekteki enerji depolanmalı, ortalık temizlenmelidir. Ve fazlalıklar yakın yerlere, yani bele ve karına depolanır.

Yağ Yakmanın Asitlenmeye Katkısı Nedir?

Yağ yakımı sonucu, enerji dışında asit son ürün olan karbondioksit de oluşur. Oluşan karbondioksitin vücuttan atılması gerekir. Karbondioksit su ile birleşince *karbonik asit* oluşur. Karbonik asit, eğer akciğere giderse bu nefesle verdiğimiz karbondioksiti oluşturur. Ama bir miktarı kanda kalır. Kanda kalan karbonik asidin bir kısmı ise tekrar parçalanarak ortaya (H+) hidrojen iyonu çıkarır. Vücutta hidrojen iyonu ne kadar çoksa asitlenme de o kadar çoktur.

Yağların Zincir Uzunlukları

Yağlar karbon sayılarına göre uzun, orta, kısa da sınıflandırılırlar. Kısa ve orta zincirli yağları alındığında, bu yağlar bağırsaktan rahatça geçer. Depolanmadan mitokondriye gider, enerjiye dönüştürülürler.

Vücut besinlerle alınan kısa ve orta zincirli yağları depolamak istemez. Bunlar kolayca enerjiye çevrilen yağlardır; hindistancevizi yağı gibi.

Ama uzun zincirli yağların enerjiye çevrilmesi yerine, depoda tutulmaları tercih edilir. Çünkü bu yağlar kolayca mitokondriye gidip enerjiye dönüşmez. ... Uzun zincirli yağ asitlerinin içinde asit hidrojen iyonlarından çok daha fazla vardır. Uzun zincirli yağların yakımında oluşan bu asitler aynı zamanda serbest radikal de olduğu için hücreye zarar verir.

İnsülin duyarsızlığı ilerledikçe yağ depolanması artar. Ne kadar çok insülin varsa o kadar çok yağ depolanır.

Vücut kısa ve orta zincirli yağları depolamak istemez. Onları hemen enerjiye çevirirken, depolanan yağlar beslenmeyle alınan uzun zincirli doymuş yağlardır.

Yağ yakımından gelecek bu asitlere yeterince alkali bir ortam sağlarsak yağlarımız vücut tarafından direnmeden harcanır.

Alkali olarak kilo vermenin önemi buradadır.

5. BÖLÜM: ASİTLENMEYE YOL AÇAN YİYECEKLER

1-YANLIŞ YAĞLAR

Yağın Cinsi Neden Önemlidir?

Doymuş Yağlar:

Besinlerle aldığımız doymuş yağların “doymuşluğunu” belirleyen, yağın içindeki hidrojenlerdir. Bu yağlar içlerindeki fazla (H+) iyonlarıyla, hidrojene doymuşlardır. Hidrojene doymuş demek, fazladan hidrojen alacak yeri yok demektir. Dolayısıyla doymuş yağlar tüketildiğinde, vücutta asit oluşturan diğer hidrojenleri alamazlar. Vücudun asit yükünü azaltamazlar.

Hayvani yağlar ve margarinler doymuş yağlardır. Vücut için en iyi seçenek bunları depolamaktır.

Doymamış Yağlar

Omega 3 Yağları:

Damar sağlığında omega 3 yağları çok önemlidir. Bunu sebebi, *omega 3 yağının hidrojenleri alabilecek doymamış yerlerinin çok olmasıdır*. Kendisi bu asitleri alabilir. Bu şekilde kandaki asitlerin hücre zarlarına ve damarlara zarar vermesini engeller. Böylece karaciğerin, damardaki asitleri tutması için gönderdiği başka bir tür doymamış yağ olan LDL kolesterole ihtiyaç azalır. LDL kolesterol üretiminde amaç, kandaki asitlerin damar çeperine zarar vermemesidir. Omega 3 yağları, LDL kolesterolle aynı işi yapar. Omega 3 yağı bu nedenle damar sağlığı için faydalıdır.

Balık Eti Neden Öteki Hayvansal Etlerden Üstündür?

İçindeki balık yağı, omega 3 grubu doymamış yağdır. Bu yağı içerdiği için balık, çok iyi bir protein kaynağıdır. Diğer hayvansal proteinler doymuş yağları sebebiyle asitlenmeye katkıda bulunurken, balık beraberindeki doymamış omega 3 yağı sayesinde vücudun asidini temizlemeye yarar. *Sağlıklı olmak için haftada üç öğün balık bu yüzden önerilir*.

Ette ise doymuş yağ vardır. Bu doymuş yağın, etin sindirimi sonucu oluşan asitlenmeyi temizlemeye katkısı olmaz. Bu yüzden kırmızı et daha az önerilir. Kırmızı eti fazla tüketmek çok ciddi bir asitlenmeye sebep olur. Fakat kırmızı et yerken yanında alkali yapan çiğ sebzeleri tüketerek kırmızı etin neden olacağı asitlenmeye bağlı sorunları azaltmak mümkündür.

Hücrenin zarı doymamış yağla doludur.

Basen, kalça gibi yağ depolarındaki yağlar, doymuş katı yağlardır. Vücudun öteki organlarındaki yağlar ise doymamış yağlardan oluşur. Hormonların yapıldığı yağlar, eklem esnekliğimizi sağlayan yağlar, doymamış yağ yapısındadır. Beynin iyi çalışması, içindeki doymamış yağla orantılıdır. Milyarlarca hücremizin her birinin etrafında doymamış yağlardan oluşan iki katlı zarlar vardır, Her hücre çeperinin bir tür doymamış yağlı zarla çevrili olması şarttır. Hücrelerin doğru çalışabilmesi, zarlarının yapısına bağlıdır. Beyindeki hücrelerin birbirleriyle iletişime geçebilmesi için, bu hücrelerin zarlarındaki doymamış yağların hasar görmemiş olması gereklidir. Beyin hücrelerinin zarlarındaki doymamış yağlar azalırsa hücrelerin arasındaki iletişim eksikliğine bağlı depresyon, unutkanlık gibi hastalıklar baş gösterir. Beyin gibi vücuttaki her organın hücrelerinin hücre zarlarının sağlam olması, o organın sağlıklı fonksiyonu için elzemdir.

2- ŞEKER

Neye mal olursa olsun, şekerin kanda belli seviyenin üstüne çıkmaması sağlanmalıdır. Yukarıda

sayılan insüline bağlı çabalar yetmediğinde, şöyle bir kimyasal reaksiyon başlar: Kandaki fazla şeker kendisini insülin olmadan içeri alabilecek hücreler arar. İnsülinde bağımsız şeker kabul eden bu hücreleri içeren bazı vücut proteinlerine saldırır. En sevdiği şeyse, vücutta en çok bulunan protein olan kollajene saldırmaktır. Kollajen cildin ve eklemlerin ana maddesidir.

Şeker kollajen dışında damar çeperi hücreleri, iç organlarındaki düz kaslar, bağışıklık hücreleri, akciğer, böbrek, karaciğer, beyin hücreleri ve eritrositleri sever. Bunlara saldırır.

Bu saldırı, hiçbir enzim veya hormonun devreye girmesine gerek kalmadan kendiliğinden oluşur.

Şeker ile vücut proteinleri ve lipitleri arasında geri dönüşümsüz bir bağlantı oluşur. Şeker, uhu gibi, kendini vücut proteinlerine ve lipitlerine yapıştırır. Bu yapışma sonucu iki tarafın da doğal yapısı bozulur. AGE denen birtakım zararlı son ürünler, ROS adı verilen serbest radikaller oluşur.

AGE, şekerlenmiş son ürünler anlamına gelir. Şekerin proteinelere geri dönüşümsüz yapışmasından oluşur. Bu yapışma o proteinin esnekliğini bozar. Esnekliği bozulup sertleşen proteinlerin bulunduğu organda fonksiyon bozulur.

AGE oluşumunu durdurma konusuna bazı medikal firmalar büyük araştırma fonları ayırırlar. Çünkü AGE oluşumu durdurulursa diyabete bağlı damar, göz, böbrek sorunları, Alzheimer hastalığı, hatta selüloit ve cilt sarkması sorunları bile çözüme kavuşacaktır. Henüz, şekerle bu proteinler arasındaki çapraz bağlanma ve bunun sonucu olan AGE'leri engelleyebilecek bir ilaç üretilmemiştir. Eğer böyle bir ilaç üretilseydi diyabet bir yana cildimizde hiç sarkma olmazdı. *Yüz ve vücuttaki sarkmaların % 40 sorumlusu, şekerin cilt kollajeni ile yaptığı çapraz bağlanma sonucu cildin elastikiyetini kaybetmesidir.*

Bahsettiğimiz bu olayın adı glikasyondur ve temel yaşlanma sebeplerinden biridir.

Bu şeker-protein yapışıklığından oluşan AGE'ler, sadece vücutta olmaz, hazır olarak dışarıdan yiyeceklerle de alınır. “Karamelize” sözü tam da bu glikasyonu ve AGE'leri anlatır. İşlemden geçmiş, fazla ısıtılmış, kızartılmış ürünler AGE'lerle doludur. Yemekleri düşük ısıda, 40 derecenin altında, yavaş ve uzun sürede pişirmeli ya da buharda, suda haşlamalıyız. Kızartma gibi besinler AGE doludur.

Şeker, glikasyon ve AGE'ler yine bizi asitlenme konusuna getirir.

Glikasyonda, yani şekerin proteine yapışmasında AGE'ler dışında, ROS'lar da oluşur. ROS'lar serbest radikallerdir. Serbest radikaller, proton yüklü maddelerdir. Tıpkı (H+) hidrojen iyonları gibi, ortamdaki elektron çalmak isterler. Serbest radikallerin mevcudiyeti asitlenme yapar. Serbest radikallere hücre içinde yeterince elektron bulunamazsa, bunlar elektron çalmak için hücre çeperine ve hücre DNA'sına saldırırlar. Bu şekilde fazla şeker yüzünden hem protein yapılarının esnekliği bozulur hem de hücre DNA'sı serbest radikal hasarına uğrar.

Şekerle protein arasındaki bu geri dönüşümsüz yapışma (glikasyon) damarda olunca, bu hasar damar çeperindeki (NO) nitrik oksit üretimini azaltır. Nitrik oksit, damarı genişleten bir maddedir. Bu madde olmazsa damarların genişlemesi azalır. Glikasyon, damar hücrelerine yapışan şeker anlamına da geldiği için, damarın esnekliği de azalır ve damar sertleşir. Damar sertliği ve damarı genişleten nitrik oksit azalması diyabete bağlı tansiyon, dolaşım ve ereksiyon problemlerinin de temelidir. (LDL kolesterol, glikasyonun oluşturduğu serbest radikallere bağlı asitlenmeden damarı korumak için de çoğalır. Demek oluyor ki, sadece kötü yağlar değil, şeker de LDL kolesterolü yükseltir).

Pek çok insan, kendisine diyabet tanısı konmadıysa konunun kendisini ilgilendirmeyeceğini sanır. Oysa her gün, her yaşta ve her cinsten insan farkında olmadan bu şeker mücadelesini verir. Pankreas baş edebildiği için yıllarca hiçbir şey fark etmeyiz. Ama orta yaşta sonra hastalıklar başlar.

Metabolik sendrom, kilo, yaşlanma gibi...

Şeker türlerine göre glikasyon tehlikesinin boyutu da değişebilir. Glikoz türündeki şeker, fruktoz ve galaktozdan daha masumdur. Fruktoz, glikozdan on kez daha fazla glikasyon oluşturur. Yani aslında meyve şekeri olan fruktoz, bizi normal şekerden daha fazla yaşlandırır. Fruktoz insülinde bağımsızdır. İnsülinde emir almadan hareket eder, depolanmak yerine vücut proteinlerine yapışarak yüksek oranda glikasyona sebep olur. Bu nedenle şeker içeriği düşük meyvelerin tüketilmesi gerekir.

3- YANLIŞ PROTEİNLER

Asitlenmeye yol açan yiyeceğin kendisinin asitli olması gerekmez. Sindirildikten sonra ortaya çıkan son ürünlerin asitlenmeye katkısının olup olmadığı önemlidir.

Hayvansal proteinler sindirim sonucu oluşturdukları ürünler sebebiyle yüksek asitlenme sebebidir. Sindirim sonrası oluşan asit ürünler, sülfürik asit ve fosforik asittir.

Hayvansal proteinlerden oluşan asitler böbrekten atılır.

Böbrek, fazla hayvansal proteindeki asidi atmak için kandaki tamponları bitirir. Önce kandaki asit tamponları, kalsiyum ve magnezyum ve karbonatı bitirir. ***Osteoporozu neden olur.***

Hala tamponlanmamış asit varsa kemikten kalsiyum ve magnezyum minerallerini çalar. Hayvansal proteinlerdeki sülfürik ve fosforik asitleri bu şekilde tamponlamaya çalışır.

Proteinle asitlendiğimizde kaslardaki glutamin miktarı düşer.

Vücut ironik biçimde, proteinlerden gelen asidi atmak için kastaki proteinleri harcar.

Hayvansal protein tüketilmesinin asitlenmeye etkisi yaşlanma ile artar. Çünkü böbreklerin asit tamponlama kapasitesi azalır. Kasın glutamin çalındıkça kas kaybı da yaşlanmayla artar. Tıpkı asitlenme yüzünden kemiklerimizin kaybına sebep olan osteoporoz gibi, yaşlılıkla kas kaybının da normal olduğu düşünülür. Bu kayıp bizi yaşlı ve yorgun hale getirir.

Aslında kaslar kendilerini yüzde yüz yenileyebilecek güce sahiptir. İsterseniz 60 yaşında, 30 yaşındaki kas hacminize kavuşa bilirsiniz.

Vücut, kendini mevcut kas kütlesi kadar genç sanır. Testosteron hormonu ve kas kitlesi doğru orantılıdır. Kas kütlesi arttıkça testosteron hormonu artar. Vücudun bazal metabolizması da kas kütlesiyle doğru orantılıdır. Ne kadar kas varsa metabolizma o kadar hızlı çalışır. Yakılan kalori miktarı da o kadar çok olur.

Vücut kitle indeksi ile diyetteki asit yükü ters orantılıdır.

Kasın kaybetmek istemiyorsak diyetteki proteinleri, alkali yiyecekler tüketerek ve alkali mineral destekleri alarak tamponlamalıyız.

Protein Diyetlerinin Tercih Edilme Sebebi:

Hayvansal proteinlerin diyetlerde tercih edilmelerinin sebebi, karbonhidrat ve şeker içermedikleri için insülin cevabı oluşturmamalarıdır.

İnsülin olmadığı sürece de yediklerimiz yağ olarak depolanamaz.

Buraya kadar her şey yolunda gözüküyor. Atkins ve Dukan diyetlerinde tarif edildiği gibi, proteine dayalı diyetler, başlangıçta hızlı kilo kaybına sebep olduğu için tercih edilir. Ancak proteinlerin yarattığı aşırı asitlenme, bir süre sonra yağ depolarından yağ kaybını azaltır. Bu asitlerin atılması için kas ve kemik kaybı oluşur. Protein diyeti yapanlardaki ağız kokusu, idrar ve dışkı kokusu asitlenmenin şiddetini gösterir.

İnsülini uyarmayan karbonhidratsız beslenme şekli doğrudur. Ancak hayvansal protein miktarı düşük tutulmalı ve bu proteinler mutlaka alkali çiğ sebzelerle beraber tüketilmelidir. Ancak bu şekilde sağlıklı kalarak, sadece yağ depolarından kilo kaybetmek mümkündür. Şimdiye kadar önerilen diyetlerdeki eksik nokta budur.

Değerlendirmede asıl kriter, idrar pH'ıdır. İdrar pH'ı ne kadar asitse vücuttaki asit yükü o kadar fazladır.

İdrar pH'ını en çok hayvansal proteinler asitlendirir. Sadece et değil, süt, peynir grubu da hayvansal proteinlerdir. Süt ve peynir grubu ve gluten içeren tahıllar (buğday, arpa, çavdar, yulaf) asitlenmede ayrı bir başlığı hak eder.

Süt ve Peynir Grubunun Asitlenmeye Katkısı

Süt ve peynir grubunda proteinin yanı sıra karbonhidrat da bulunur. Bu grubun içinde, protein ve

karbonhidrat bir aradadır. Problemi yaratan, içerdikleri proteinin hayvansal protein olmasından ziyade proteinin türüdür.

Burada inek sütü için ayrıntılara girmek isterim. İnek sütü içindeki proteinler vücut için çoğunlukla antijeniktir. Vücut, inek sütü proteinlerini reaksiyon verilecek antijenler olarak görür. Antijen, bağışıklık sisteminin vücuda zararlı olduğunu düşündüğü için yok etmek istediği maddelerdir. Normalde bakteri ve virüslerin üzerinde antijenleri vardır ve vücudun bağışıklık sistemi bunları o şekilde tanır. Ancak buradaki yanlış durum, bu besinlerdeki proteinlerin bakteri ve virüs olmadıkları halde aynı savunma sistemini harekete geçirmeleridir.

Gıda Duyarlılığı

Bağırsak çeperindeki bağışıklık sistemi hücreleri, içeri giren her maddeyi tek tek gözetler. Bağışıklık sisteminin tanıyabileceği kısım, yiyeceklerin “protein” kısımlarıdır; yiyecekleri protein kısımları dışında, diğer kısımlardan tanıyamaz. Örneğin şeker glikoz olarak girdiğinde, hiç protein içermediği için bağışıklık sistemi onu tanıyamaz ve reaksiyon geliştiremez. Ama şeker dışındaki bütün yiyeceklerin içinde proteinler ve proteinlerin yapı taşı olan aminoasitler vardır. Bağışıklık sistemi bunları detektör gibi tarar.

İnek sütü ve inek sütünden yapılan ürünlerde mevcut olan proteinlerden bazıları, vücudun bağışıklık sistemini rahatsız eder. Bu her bünye için söz konusu değildir. Ama yerleştiği bünyelerde pek çok rahatsızlığı da beraberinde getirir. Üstelik, şikayetler hemen ortaya çıkmadığı için rahatsızlığın proteinlerden kaynaklandığını anlamak çok zordur. Bu reaksiyon daha çok inek sütü ürünlerine karşı olur. Koyun ve keçiye karşı reaksiyon çok daha azdır. Çünkü onların içindeki proteinler vücut bağışıklık sistemi için daha az antijeniktir. Bağışıklık sistemi onlara reaksiyon göstermez.

İnek sütü ve peyniri yenildikten sonra sistemde çeşitli arazlar meydana gelebilir. Burada bizi ilgilendiren asitlenmeye sağladığı katkılardır.

Her ne kadar biz bu ürünleri kalsiyum kaynağı olarak tüketmeye yönlendirilmiş olsak da, aslında bu besinlerden gelen kalsiyumdan yeterince faydalanamayız. Bize sütün ve peynirin iyi kalsiyum kaynakları olduğu öğretili. Ancak eğer özellikle inek sütü ve peynirine karşı bağışıklık sistemimizin bir duyarlılığı varsa, bu gıdalardaki kalsiyumdan fayda sağlamakta zorlanırız.

Bağışıklık sisteminin reaksiyon gösterdiği inek sütü proteinleri vücutta bir takım *enflamatuvar reaksiyon* dediğimiz, asitlenmeye katkıda bulunan olaylar meydana getirir. Bağışıklık sistemi, bu proteinleri antijenik, kendine zararlı algıladığı için onlara karşı bir saldırı planı düzenler. Bu saldırı uzun yıllara yayılır. Çocukluğumuzdan beri tükettiğimiz inek sütü ve peyniri bağışıklık sistemi üzerinde kronik bir yük yapar. Bu da bağışıklık sistemini yorar.

Günümüzde gıda duyarlılığı testleri bize bu durumu tespit etme olanağı sağlar. Gıda duyarlılığı testleri vücutta yiyeceklerden geçmiş protein moleküllerini arar. Bu test, hepatit bakterisi arama yönteminde olduğu gibi, bir Elisa yöntemidir.

Gıda duyarlılığı yaşadığımız besinler, vücutta yüksek enflamasyon yaratır. Enflamasyon olayı vücutta birtakım asit artıklarla sonuçlanır. Bu durum, vücudun asit yükünü artırır, Artan asit yükünü atmak için alkali mineral olarak kandaki ve kemikteki kalsiyum kullanılır. Bu gıdaların içindeki kalsiyum, kendi sebep olduğu asitleri tamponlamaya bile yetmez. O halde inek sütü ve ürünlerine karşı bağışıklık sistemimizin bir duyarlılığı söz konusu ise, bu besinlerden gelen kalsiyum kemiklerimizi korumaz.

Buradaki mantık şöyle özetlenebilir:

* *İnek sütü ve ürünlerindeki proteinlerin bazılarının bağırsaktaki bağışıklık sisteminin duyarlılık göstermesi,*

* *Bunlara yapılan karşı saldırının enflamatuvar maddelerin ortaya çıkmasına sebep olması ve bu maddelerin vücutta bir asitlenme olması,*

* *Asitlenmenin kalsiyuma ihtiyacı artırması,*

* *Bu yiyeceklerle vücuda giren kalsiyumun, asitlenmeyi tamponlayacak miktarda olmaması,*

* *Dolayısıyla eksik kalan kalsiyumun kemiklerden çekilmesiyle osteoporozun ilerlemesi.*

Kemiklerimizi korumak için kalsiyum almamız gerekir. Kalsiyumu sütte almaya çahşırız. Süt sebep olduğu asitlenmeyle kemiklerden daha çok kalsiyum kaybına sebep olur.

Bağışıklık sistemini rahatsız eden proteinlere sahip diğer yiyecek grubu; *buğday, arpa, çavdar, yulaf* dörtlüsünden oluşun gruptur.

Bunların içinde gluten vardır. Gluten, gliadin isimli bir proteinden oluşur. Gliadin, bağışıklık sisteminin hiç sevmediği bir proteindir. Tıpkı inek sütü ve ürünlerindeki bazı proteinlere reaksiyon göstermesi gibi, gliadini de antijenik olarak algılar ve onu yok etmeye çalışır. Günümüzde en yaygın gıda duyarlılığı glutene karşı olan duyarlılıktır.

Vücutun gıda duyarlılığı gösterdiği birinci grup gluten grubu, ikinci inek sütü grubu, üçüncü grup ise mayalı gıdalar grubudur.

Dolayısıyla testlere ihtiyaç duymadan bu üç grubu beslenmemizden çıkararak asitlenmemizi büyük ölçüde azaltabiliriz.

Glutenin yarattığı asitlenmenin bedellerini tıpkı yavaş yavaş ilerleyen osteoporoz, kas erimesi gibi, zaman içinde öderiz. Hazımsızlık, şişkinlik, dışkılama, kilo verememe gibi basit problemlerden, migren, egzama gibi farklı problemlere kadar, pek çok şikayetin arkasında gluten duyarlılığı olabilir. Alzheimer, otizm ya da multipl skleroz gibi, tedavide zorlanılan hastalıklarda gluten ve inek sütü içermeyen bir diyetin iyileşmeye katkı sağladığı gözlenmektedir. Bu hastalıklar, otoimmün hastalıklardır. Otoimmün hastalık, bağışıklığın kendi vücuduna saldırdığı, kendisi ile yabancıyı ayıramayacak kadar kafasının karıştığı bir durumdur. Otoimmün hastalıklarda gluten ve süt ürünleri diyetten çıkarıldığında bağışıklık sisteminin üzerindeki yük azaltılmış olur. Bağışıklık sisteminin kendisiyle yabancıyı ayırma kapasitesi artar. Ve böylece kendi vücuduna saldırmaktan vazgeçer. Buraya kadar anlattığımız proteinler hayvan eti, inek sütü ve ürünleri ile buğdaygillerin proteinleriydi. Bu üç protein grubu en çok asit yapan protein grubudur.

Yumurta

Yumurta çok iyi bir protein kaynağıdır. *Yumurtanın beyazı vücudun ihtiyacı olan bütün aminoasitleri dengeli bir şekilde içerir.* Yumurta beyazı tüketmekle ilgili bir sorun yoktur. Yumurta sarısı da pek çok aminoasidi içerir. Ancak yumurta sarısı, kırmızı ete benzer bir sorun yaratır. Her ikisi de araşidonik asit denen bir asidi ortaya çıkarır, dolayısıyla asitlenmeye katkıda bulunur. Bu asitlenmeyi azaltmak için doğal yumurtalar tercih edilmelidir. Özellikle serbest dolaşun, kafese kapatılmamış, keten tohumuyla beslenen tavukların yumurtaları günlük olarak rahatlıkla tüketilebilir.

4- YANLIŞ TUZ

Sofra tuzunda sadece sodyum ve klorür varken, deniz suyunda tüm elektrolitler yani sodyum, potasyum, klorür ve diğer elementler magnezyum, kalsiyum gibi toplam 84 tanesi mevcuttur. Daha önemlisi, bunların birbirleriyle arasındaki oran vücuttaki oranla aynıdır. Dengelemek için fazla su tutulmasına gerek kalmaz.

O halde sofra tuzu gibi bizim için tamamen anlamsız bir kimyasalı almaktansa, deniz tuzu veya Himalaya tuzu kullanmak çok daha akıl karıdır. Bu tuzların içinde sodyum, potasyum ve klorür dengeli oranda bulunur. Böylece vücut, dengesizliği yok etmek için ekstra su tutmayacaktır. Tuzdaki fazla sodyum kadar klorürün de bizim için zararlı olduğunu vurgulamak isterim. Bunun açıklaması uzun bir kimya dersi konusudur. Ayrıca, şehir sularını dezenfekte ederken kullanılan klor sebebiyle musluk suyu içmeyiz ama duş alırken cildimiz bu suyla temas eder. Bunu önlemek için duşunuza klor filtresi taktırabilirsiniz.

5- YANLIŞ SU

Suyun pH'ı

Suyun asit veya alkali olmasını içindeki maddeler belirler. İçme suyuna ekleyeceğimiz alkali bir madde suyun pH'ını değiştirir: Mutfaklarımızda bulunan karbonattan suya biraz eklemek suyu

kolayca alkali yapar.

Diyette Su İçmek

Tüm diyetlerde bolca su içmek önerilir. Sebebi, kilo vermeyi sağlayan yağ yakımı sonrası ortaya çıkan asitleri atabilmektir. Ancak öneri olarak sadece su içilmesi tavsiye edilir, suyun türü belirtilmez. Elbette çay, meyve suyu, kahve gibi sıvılar su yerine geçmez. Geçmediği gibi bu sıvıları tüketmek bizi daha da asitlendirir.

Biliyoruz ki, çok su içince idrar rengi açılır, çünkü asit atan böbreğin işi kolaylaşır. Az su içtiğimizde idrar rengi koyulaşır, kokusu ağırlaşır. Daha az suyla asit atmak böbreğin işini zorlaştırır. Özellikle sabah idrarının rengiyle vücuttaki asit yükünü değerlendirebiliriz.

Mesele galon galon su içmek değildir. Alkali değeri yüksek su içerek vücuttaki asitleri nötralize etmektir. 20 kilo başına 1 lt. alkali su içmek yağ yakımı için yeterli alkali ortamı sağlar. Bu miktarda su, vücuttaki ideal alkali pH'ı sağlamaya yardımcıdır.

Tansiyon kontrolü için böbreğin asit yükünü azaltmak gerekir. Bunu sağlamak için en kolay yol alkali su içmektir.

Su İçme Hızı

Suyu bir anda çok miktarda içmek böbreği zorlamaktır. Böbrek, hızla gelen çok miktardaki suyla istediği kadar asidi atamaz. Böbreğin asitleri atılır hale getirmek için belli bir çalışma hızı vardır. Suyu saatlere bölerek içmek asit atılımını artırır.

Böbrek Taşı

Kandaki asit miktarı fazlaysa vücut bunların yakıcı etkilerini azaltmak için bu asitleri bir tür tuza çevirir. Bu asitler ile alkali mineral kalsiyumun birleşmesi sonucu, kanda sıvı halde olan asitler tuz olur ve katı hale geçer. Katı asitler kanın pH'ını asitleyemezler. Böbreklerin suyla alışverişindeki diğer bir mecburiyet, bu tuzların atılmasıdır.

Bu asit ve kalsiyum birleşimi böbrekte olduğunda böbrek taşı, eklemdeyse gut ve arterit, damardaysa damar sertliği adını alır.

Böbrek taşı analizinde taşın içinde kalsiyum tespit edilince, tedavide kalsiyumlu besinlerin tüketilmemesi önerilirdi eskiden. Şimdi asitlenmenin böbrek taşı oluşumuna etkisi daha iyi biliniyor. Asitlenme arttıkça böbrek taşı oluşma olasılığı artar. Bunun en büyük kaynağı ise hayvansal proteinlerdir.

Spor ve Su

Kaslarımızda asidite dengesini düzenleyemezseniz kaslarınız gergin kalır.

Egzersizde, enerji ihtiyacı artınca laktik asit üretilir, yüksek miktarda (H+) hidrojen iyonu ihtiva eden bu madde, kasların ve kanın pH'ını asidik hale getirir.

Ne kadar yoğun egzersiz yaparsanız vücudunuz o kadar hızlı asidik hale geçer. Kaslardaki pH'ın 6,5'in altına düşmesi, enerji dağılım zincirindeki bütün kanalların bozulmasına ve aksamasına yol açar.

Egzersiz sırasında terle kaybedilen sıvıyı yerine koymanın ve laktik asit oluşumuna bağlı asitlenmeyi gidermenin en kolay yolu, saat başına 1 litre yüksek alkali su içmektir.

6. BÖLÜM: ALKALİ BESLENME

İdeal Alkali Beslenme Planı

Her öğünde asit oluşturan yiyecekleri, alkali oluşturan yiyeceklerin dörtte biri oranında tutmak idealdir. Kilo kaybetmek için yapılan alkali diyet boyunca bu orana uyulmalıdır. Kilo verdikten ve vücuttaki asit yükünü azalttıktan sonra, üçte bir oranına geçilebilir. Yani asit yapan yiyeceklerin üç katı kadar alkali yapan yiyecekler tüketilmelidir.

Genel sağlık durumu iyi olduğu sürece bu oran uygulanabilir. Ancak diyabet, arterit, damar sertliği veya yoğun stres gibi genel sağlık durumunu etkileyen faktörler varsa asitlenme yüksektir. Bu durumda asitli yiyeceklerin miktarı düşük tutulmalı, alkali yiyeceklerin dörtte birinden fazla alınmamalıdır.

Alkali Su

Alkali su içmek sağlık için yapılabilecek en kolay, en akıllıca yatırımdır.

Alkali su, 20 kilo başına 1 lt. olmak üzere tüketilmelidir. Günlük ihtiyaç 2,5 ile 4 litre arasındadır. Ancak basitçe, mutfakta bulunan karbonatla suyu alkali yapabiliriz. *Bir litre suya yarım çay kaşığı kadar karbonat* eklersek suyun PH'ını 8 ve daha yukarı alkali değerlere çıkarabiliriz. Karbonat kimyasal olarak yüksek alkali değerde bir maddedir.

Karbonat, elma sirkesi veya limon ekleyerek alkali özelliği arttırılan su içmek yağ yakımını artırır. Alkali su içmenin üstünlüğü, asit temizleyebilme kapasitesinden kaynaklanır. Günde içilmesi önerilen ideal miktar olan 8 bardak su eğer alkali değilse, temizlediğimiz asit miktarı, aynı miktar alkali suyun temizleyeceğinin çok daha azıdır. Günde 3 litre alkali su, 9 litre normal sudan daha iyidir. Günde 8 bardak su içmek yerine, *günde 8 bardak alkali su içmek* daha doğrudur.

Kilo verirken su içilmesinde ısrar edilir. Bunun sebebi; yağ deposundaki yağ asitlerin çözülebilmesi ve yağlar enerjiye çevrildikten sonra ortaya çıkan asit artıkların vücuttan atılmasını sağlamaktır.

20 kilo ağırlık başına 1 lt. alkali su bu nedenle önerilir. 120 kg olan bir kişinin içmesi gereken alkali su miktarı olan günde 6 lt.'dir. Bu miktar çok görünse bile, diyetten sonuç almayı kolaylaştıır. 5-10 kilo fazlalığı olan bir kadın için bu miktar 2,5-3 lt., erkek için 3,5-4 lt.'dir. Bunlar oldukça makul miktarlardır. Şimdiye kadar zaten bu miktarlarda su içmek öneriliyordu. Alkali su içmeye başladığımızda, bunca su içme eziyetinin nihayet işe yaradığını göreceğiz.

Asitli İçecekler

Normalde bir kişi ortalama günde 1-1,5 lt. su içer. Bu sıvıların çoğu kahve, çay gibi içeceklerdir. Oysa bu içecekler asit yükleri sebebiyle vücutun suyunu çalarlar. Bu sıvıların pH'ları asittir. Günlük tükettiğimiz bazı sıvıların pH'ları şöyledir:

Çay pH 5,5

Kahve pH 5

Bira pH 4,5

Kola pH 2,8

Dikkat: Susuzluk Acıktır

Susuzluk sinyallerini, açlık olarak algılayıp fazladan yemek yiyebileceğimizi hatırlatalım. Hafif bir susuzluk metabolizmayı derhal yavaşlatır. Yeterince su içmediğimizde gereğinden fazla yeriz. Çünkü hem açlık durumunda olduğumuzu zannederiz hem de yavaşlayan metabolizma yüzünden harcanamayan enerjiyi daha çok depolarız. Beyindeki susuzluk ve açlık merkezi birbirine çok yakındır, sinyaller karışabilir.

Suyu Az İçtiğimizi Gösteren Belirtiler

Vücutun asit atım yollarını yakın takibe alırsak az su içtiğimizi anlarız.

- * Ter kokusu
- * Koyu ve kokulu idrar
- * Her gün dışkılایamamak
- * Dışkıda ağır koku, koyu renk
- * Dışkının tek parça yerine küçük parçalar halinde çıkması
- * Ağız kokusu
- * Diş eti kanamaları, diş çürükleri
- * Ciltteki kuruluk ve kırışıklıklar

Alkali Su İçmenin 12 Altın Kuralı

1- Suyun yemeklerle içilmemesi gerekir.

(Suyun alkali yapısı, midenin asidini azaltır. Yemek sırasında mide asidi azalırsa yiyecekler, özellikle proteinler iyi sindirilemezler. İyi sindirilemeyen proteinler bağırsaktaki asit yükünü artırır. Sindirilmemiş protein artıkları bağırsak bakterileri tarafından çürütülüp daha da asitli bir ortam oluşturur. Asitlenme bağırsak çeperlerine zarar verir. Yiyeceklerin içeri alındığı küçük bağırsak delikleri genişler. Buradan içeriye tam sindirilememiş büyük proteinler kaçar. Gıda duyarlılığı oluşarak kronik enflamasyon meydana gelir.)

2- Her 20 kiloya 1 lt. alkali su içmek gerekir.

3- Sabah kalkınca ilk iş, akşam yatmadan önceki son iş olarak birer bardak alkali su içmek önerilir.

4- Suyu iki saatte bir içmek tavsiye edilir. (Çünkü böbrek vücuttan asitleri temizlerken mesaneyi yavaş yavaş doldurur.)

5- Suyun öğün aralarında içilmesi gerekir.

6- Yemeklerden yarım saat önce ve yemekten 2 saat sonra su içilmelidir (Çünkü midedeki besinler yaklaşık 2 saatte mideyi terk eder.)

7- Özellikle yemekten yarım saat önce içilen 1 bardak alkali su acıkmayı azaltır. (Sudaki alkali özellik midenin asidini azalttığı için açlığa bağlı mide kazınması azalır, daha ölçülü yeriz.)

8- Pratik olmak için, yanımızda karbonat taşıyıp suya ekleyebilirsiniz. 1 litre suya yarım çay kaşığı oranında kullanmak yeterlidir. (Suyun tadı bozulmaz. Aksine yumuşar. Bu basit “iksir” bizim alkali kurtarıcımız olabilir.)

9- Limonlu veya elma sirkeli suyu açken içmek mideyi daha çok kazındırır. Bunları yemek sonrasında tüketmek daha uygundur.

10- Suyu soğuk içmek yerine oda sıcaklığında içmek daha uygundur.

11- Egzersizde, 1 saatte vücudun % 2'lik suyunu terle kaybederiz. Saat başına 1lt. alkali su içerek kaybettiğimiz suyu yerine koymalıyız.

12- Sağlıklı olmak ve kilo vermek istiyorsak günlük 3-4 lt. alkali su içmeliyiz. 1/2 lt. su içmenin 2 dakika sürdüğünü düşünerek, su içmeye günde 15 dakika vakit ayırmalıyız. (Böylece yüksek oranda alkali olmak ve yağ yakımını artırmak için bize yetecek 3 litre su içmiş oluruz. Hangi 15 dakikalık egzersiz ya da masaj bize böylesine kolayca kilo kaybettirebilir?)

Hipertansiyon

Tuz yenmemesi propagandası hipertansiyon tedavileriyle ortaya çıktı. Tuzun hipertansiyona yol açması, bir başka deyişle tuzun su tutması, sofraya tuzunun sadece iki mineralden oluşması yüzündendir; fazla sodyum ve fazla klorür... Tuz, bunları dengeleyecek öteki mineralleri içermediği için, kanın 84 minerallik dengesini bozar. Oysa Himalaya tuzu ve deniz tuzunun mineralleri kanın plazmasındakilerle aynıdır. Dengeyi bozan bir eksiklik, fazlalık yoktur. Bu durumda vücudun, fazlalığı sulandırması için ekstra su tutmasına ihtiyacı yoktur.

Himalaya Tuzu

Himalaya tuzu, deniz tuzundan daha iyidir. Bunun sebebi denizlerde ağır metal olabilme ihtimalidir. En ideal tuz Himalaya tuzudur. Himalaya tuzu 250 milyon yıl geçmişte mevcut olan denizlerden oluştuğu için, içinde şu an denizlerde bulunan sanayi artıkları yoktur.

İyi ve kötü tuzun farkları açıktır. Sofra tuzunun % 97'si soydum klorür, % 3'ü ise gereksiz koruyuculardır. Himalaya tuzunun % 80'i sodyum klorür, %20'si diğer 82 mineraldir.

Doğal Tuz Kullanmanın Faydaları:

- * Vücuttaki su miktarını ayarlar.
- * Hücrelerde, özellikle beyin hücrelerinde pH dengesini sağlar.
- * Hücrelerdeki enerji akışına zemin hazırlar.
- * Besinlerin sindirim ve emiliminde yeri vardır.

- * Sinüsleri korur.
- * Kas kramplarını engeller.
- * Kemik sağlığını korur. (Asitlenme yapmadığı için kemikten mineral çalmaz.)
- * Uykuya geçişi kolaylaştırır.
- * Egzersiz performansını artırır.

Hipotansiyon

İdeal tansiyonda kalp kanı uzaktaki el, ayak gibi en uç organlara kadar rahatça gönderir. Düşük tansiyonlu kişilerde eller ve ayaklar soğuk olmaya meyillidir, cilt soluk ve kurudur. Özellikle hafifçe çarpmalarda bile uzun süreli morarmalar olur. Bunlar kan ve lenf damarlarının duvarlarının fazla esnek ve gevşek kollajeni olmasından kaynaklanır. Sofra tuzu yerine Himalaya tuzu veya deniz tuzu kullanmak bu şikayetleri azaltır.

Sadece sodyumun fazlası zararlı diye, tuzdan sodyumu çıkarıp potasyum-klorür, hatta sodyum-flüorür tuzları kullanımı yaygınlaştı, Ancak bu çok zararlıdır. Çünkü flüorür de son derece asitlendiricidir. Diş macununu flüorürsüz kullanılmalı, banyo ve içme sularında klorür ve flüorür bulunmamalıdır.

Alkali Yağlar

Yağ hayati bir besindir, yemeklerin tadını güzelleştirmekten öte doymamızı da kolaylaştırır. Hormonların ve mutluluk hormonu serotoninin temeli yağdır.

Omega 3 ve Omega 6 Yağları Arasındaki Fark Nedir?

Omega 6'lar az miktarda alındığında yararlı yağlardır. Alınan omega 6 yağlarının miktarı, omega 3 yağlarıyla orantılı olmalıdır. Tüketilen omega 6'ların miktarı, omega 3'lerin iki katından fazlaya çıkmamalıdır. Çıkarsa, bu miktar araşidonik asitten enflamatuar maddelerin oluşumunu artırır. Araşidonik asit, adı üstünde bir asittir. Başta kırmızı et ve yumurta sarısı olmak üzere hayvansal gıdalar yüzünden oluşur. Araşidonik asitten ortaya çıkan tahrip edici enflamatuar maddeler, basitçe vücutta asit yükü yapar.

Doymuş yağ kötü, doymamış yağ iyidir.

Doymamışlık, protona doymamışlık demektir.

Doymuşluk, proton fazlalığı anlamına gelir.

İyi yağ nedir?

Hidrojene doymamış çok yeri olan,

Verecek elektronu çok olan,

Vücutta asit yükü yapan protonları alabilen,

Onları tamponlayabilen yağlardır.

Omega 3 ve omega 6'lar bu tip yağlardır. Ansatüre, doymamış yağlardır.

Omega 3'ün en önemli kaynağı balıklardır. Somon, ton, hamsi, uskumru örnek verilebilir. Bitkisel omega 3 kaynakları da vardır. Keten tohumu, kivi, semizotu, ceviz, badem, fındık, çörekotu örnek verilebilir. Bazı yerlerde okuyabileceğiniz EFA ve DHA kısaltmaları omega 3'leri tarif eder.

Omega 3'ler vücutta yeterince mevcutsa, omega 6'lann tahribat yapmasına engel olurlar. İdeal oran 2/1'dir. Şu andaki modern beslenme şeklinde ise bu oran 20/1 durumundadır.

Açıkça görülüyor ki omega 6 tipi bitki yağlarını fazla kullanmakta ve bunlardan zarar görmekteyiz. Kaldı ki omega 3'ün kaynakları sınırlı olduğu için, haftada bir iki kez balık yemekle yeterince omega 3 alamıyoruz.

Bu yüzden, eczanelerde satılan yüzlerce besin takviyesinden sadece birini seçmek gerekse, bu omega 3 desteği olmalıdır.

Hücre zarlarımızın yapısı da omega 3 benzeri doymamış yağlardan oluşur. Tüm doymamış yağlar gibi hücre zarının da elektronları çoktur. Protonları alabilirler.

Hücre içinde enerji üretimi sonucu oluşan serbest radikaller, milisaniyeler içinde kendilerine elektron arayan proton yüklü parçacıklardır. Reaktif saldırgan maddelerdir. Bu serbest radikaller hücre içi antioksidan sistemlerle temizlenir. (Glutasyon bunların en önemlisidir)

Temizlik için yapılacak şey çok basittir: Serbest radikale istediği elektronu vermek... Protonu fazla serbest radikal, derhal elektron bulmak ister. Hücre içi temizlikte kendisine elektron vermek, glutasyon başta olmak üzere karışık bir seri işleme sağlanır. Bu durumda serbest radikal nötralize olur.

Glutasyon, hücre içi en güçlü antioksidandır, en iyi asit gidericidir. Ancak hücre içerisinde glutasyonun temizleyebileceğinden daha fazla asit veya serbest radikal oluşabilir. Çoğunlukla hücrede asit oranı alkaliden fazladır. Bu hem metabolik işlemler yüzünden hem de dış etkenler sebebiyle olur. Hava kirliliğinden kimyasallara, hazır yiyeceklerden sigaraya kadar serbest radikal yapan pek çok dış faktör vardır. Asitli beslenme bu duruma tuz biber olmaktadır.

Serbest radikallere, hücre içi temizlikçiler yeterince elektron veremezse, bunların elektron çalacağı en yakın yer, omega 3 yapılı hücre zarlarıdır.

Hücre zarlarından elektron çalınınca serbest radikaller zararsız hale gelir. Ama her elektronunu kaybeden maddenin proton fazlalıklı asit maddeye dönmesi prensibiyle, hücre zarı asitlenir. Hücre zarındaki asitlenme onun doğal yapısını bozar. Sağlıklı hücre zarı hiç elektron kaybetmemelidir. Aksi halde sertleşir, geçirgenliği azalır. İhtiyaç duyulanları hücreye sokup artıkları atmakta zorlanır.

Hücre zarının üzeri, reseptör dediğimiz kilitlerle doludur. İçeride işi olan her madde kendine uygun kilidi, kendi anahtarıyla açarak içeri girer. Bu insülin için de böyledir.

İnsülinin hücre zarında kendine ait reseptörleri vardır, glikozu hücreye sokar. Omega 3 yapılı hücre zarı serbest radikallere elektron verip sertleşince, hücre zarındaki reseptörün insüline duyarsızlığı başlar. Duyarsızlığa bağlı olarak insülin arttıkça, bir yandan da yağları depoya yönlendirir.

Doğru yağ kullanmak hücre kapılarını oluşturan hücre zarlarını korur. Hücre zarlarındaki omega 3 yerine yemekteki omega 3'ler, asit protonlara elektronlarını verirler. Hücre zarlarındaki reseptörler sağlamsa, daha az insülin kan şekerini dengelemek için yeterli olur.

Az insülin üretimi de pankreası daha az yorar.

Az insülin az yağ depolar.

Az kan şekeri daha az kollajen hasarı yapar. Bu durum hem daha sıkı bir cilt hem daha ince bel demektir.

Sadece aç kalarak, kalorileri sayarak, iyi yağları kısıyarak kilo verirsek, aynaya bakınca kalın belli, soluk mat cildi, kilo veren yerleri sarkmış depresyona eğilimli birini göreceğiz.

Kilo vermek için iyi yağ yemeliyiz. Omega 3'ler bizi hem asitlenmeden, hem kilolardan korur.

Damar sertliğine bağlı tansiyon yüksekliği, damar esnekliğinin omega 3'le sağlanmasıyla azalır.

Omega 3 desteği, kolesterol plaklarını da azaltır.

Tekli doymamış yağlar; zeytinyağı, avokado yağıdır.

Bir de doymuş da olsa mucizeyi yağ sayılan hindistancevizi yağından söz etmek gerekir.

Zeytinyağı

Tekli doymamış yağ grubuna giren zeytinyağını pişirme yağı olarak kullanmak, omega 6 yağlarından daha sağlıklıdır.

Avokado Yağı

Avokado, genellikle çok kalorili zannedildiğinden pek tüketilmez. Oysa avokadonun sadece % 2'si şekerdir, % 80'ni tekli doymamış yağ, % 15'i ise proteindir. Düşük şeker oranı sebebiyle, tek başına yenildiğinde avokado insülini yükseltmez. Ayrıca avokadodaki tekli doymamış yağlar depolanmaktan çok enerji oluşumu için kullanılırlar. Avokadonun içindeki potasyum muzdan fazladır. Potasyum da alkali minerallerden biridir.

Avokadonun içindeki protein yüzdesi baklagillerdeki kadardır. Avokado yağı ile zeytinyağı, içerdikleri yağ türleri açısından birbirlerine çok yakındır. Avokadonun içinde protein de olması onu

çok iyi bir enerji kaynağı, çok besleyici bir madde yapar. Zeytinyağı tüketmenin faydalı olduğunu biliyoruz. Avokado ondan da faydalıdır.

Hindistancevizi Yağı

Hindistancevizindeki yağ, bitkisel yağdır, doymuş durumdadır. Ancak bu yağ, orta zincirli yağ grubuna girer. Bu tür yağlar depolanmaz, kolayca enerjiye çevrilir.

Hayvansal gıdalardan gelen yağlar da doymuştur ama uzun zincirli yağlardır. Bunları enerjiye çevirmek, vücut için uzun bir süreçtir. Ayrıca bu doymuş yağlardan enerji elde ederken, tıpkı yağ depolarımızdaki kendi yağlarımızı yakarken olduğu gibi asit artıklar ortaya çıkar. Vücut bu yağları yakmak istemez, depolamak ister. Uzun zincirli yağların akıbeti insüline bağlıdır. İnsülin fazla ise, uzun zincirli yağlar depolanırlar, insülin azsa yakılırlar.

Hindistancevizi yağının kullanımı insülinde bağımsızdır. Hindistancevizi yağı depolanmaz. Aksine metabolizmayı hızlandırır.

Bitkisel kökenli kısa ve orta zincirli yağlar vücut için süper hızlı enerji kaynaklarıdır. Özellikle egzersizde bu yağlar derhal enerjiye çevrilir, hemen yakılırlar. Bu yüzden hindistancevizi ve hurma gibi kolay enerjiye çevrilen, depolanmayan, bitkisel yağlı besinler sporcular arasında çok yaygındır.

Hindistancevizinin suyu da çok sağlıklıdır. Vücudu alkali yapan minerallerle doludur. Vücut sıvısına çok yakın mineral değerleri vardır. Hindistancevizinin sütünün pH'ı, yağı, besin değerleri, anne sütüne çok yakındır.

Son dönem yapılan araştırmalarda, hindistancevizi yağının, Alzheimer hastalığına bağlı beyin hasarını yavaşlattığına dair sonuçlar alınmıştır.

Hindistancevizi yağı cilt için de faydalıdır. Acil enerji kaynağı olduğu için, günlük fiziksel yorgunluğu azaltır.

Pişirme yağı olarak hindistancevizi yağı kullanmak en doğru seçimdir; ancak ülkemizde hindistancevizinin ne yağı, ne meyvesi yaygın olarak kullanılmaz.

Tohum Yağları

Tohum yağları da iyi yağlar grubuna girer. Ketan tohumu yağı omega 3 içerir. Susam tohumu yağı aynı miktardaki süttten üç kat daha fazla kalsiyum içerir, ayrıca içinde bol miktarda magnezyum vardır. Kalsiyum ve magnezyum önemli asit tamponlarıdır.

Bunun dışında badem, fındık, ceviz, çöreotu, ay çekirdeği, kabak çekirdeği yağlan sağlıklı tohum yağlarıdır.

Kırmızı Et

Kırmızı Et Asitlenmeye Nasıl Yol Açar?

* Yağlar ve karbonhidratlar karbon, oksijen ve hidrojen atomlarını içerirken proteinlerde bunlara ek olarak azot atomları vardır. Vücut, bu azotun fazlasını atarken asitlenir.

Azotun akıbeti ise amonyak olmaktır. Ancak amonyak son derecede toksik, son derecede zehirlidir. Karaciğer onu anında tutup üreye çevirmek ve böbrekten idrarla atmak zorundadır. Üre de toksiktir ama amonyak kadar toksik değildir. Ne kadar protein yenirse o kadar amonyak olur.

Fazla kırmızı et, hem asitlenme hem yağlanma yapar.

Proteinlerin asit yüküne katkısının birinci sebebi azot içermeleridir.

* Kırmızı etin içindeki metiyonin ve sistem aminoasitleri, fosforik ve sülfürik aside dönüşür.

Bunların da tamponlanması için kemikten kalsiyum kullanılır.

Fazla kırmızı et, hem asitlenme hem yağlanma hem de osteoporoz yapar.

* Kırmızı et vücutta tahribata, enflamasyona sebep olabilecek araşidonik asit oluşumunu artırır. (Araşidonik asidin enflamatuar mı yoksa anti-enflamatuar yollarına mı gideceğini ise ortamdaki yağlar belirler. Eğer ortamda omega 6 yağları fazla ise araşidonik asitten enflamatuar, vücudu harap eden ürünler oluşur. Ortamda yeterince omega 3 yağı varsa araşidonik asitten anti-enflamatuar

maddeler çıkar.)

* İyi çalışmayan bir bağırsak sisteminde, et bağırsakta çok beklerse bakteriler onu çürütür. Bu çürüme sonucu yine toksik asitli maddeler açığa çıkar.

Kırmızı ete göre balık eti, mesela somon neden iyidir?

1- Tüm proteinlerde olduğu gibi somonda da azot vardır ama fosforik ve sülfürik asit yoktur.

2- Somon kendi omega 3 yağları sebebiyle araşidonik asidin vücuda zarar veren enflamatuar ürünler üretmesine engel olur.

3- Elbette somonun yağı doymamış omega 3 iken, kırmızı etinki doymuş yağdır. Somon yağı asit proton alabileceken, kırmızı etin yağı proton üretir. Somon hücre zarlarını korur.

4- Somon asit yük yapmadığı için kemik kaybına sebep olmaz.

Kırmızı et tüketimiyle kanser arasında bağlantı kuran çalışmalar mevcuttur. Bu bağlantının sebebi etin asit yüküdür. Asitlenmenin oksijeni azalttığını, bunun kanser hücrelerinin bağışıklık sisteminin gözünden kaçmasını sağladığını hatırlayalım. Artan asitler, doku ve hücreleri asitlendirir. Bu asitlenme hücre zarları gibi hücrenin DNA'sını da zedeler. DNA'sı değişen hücre başkalaşır.

Tüm aminoasitleri alabileceğimiz en iyi kaynak hayvan etleridir. Bazı özel besin maddeleri de sadece etten alınabilir. Et yemeliyiz *ama* asitlenmeyi engellemeliyiz.

Et yemenin zararlarını azaltmak için şunlar yapılmalıdır:

* Et yendiği zaman özellikle bağırsak çalışmasını kolaylaştıracak lifli sebzeler yenmelidir. Etin bağırsakta beklememesine dikkat etmelidir.

* Kalsiyum kaynağı yeşil sebzeler, yenilen et miktarının en az üç katı kadar olmalıdır. Bu sebzeler çiğ olarak tüketilmelidir. Çiğ tüketilmeleri çok önemlidir. Yeşil çiğ sebzeler alkali olmada en büyük desteğimizdir.

* Et yendiğinde dışkı kokusu çok oluyorsa sistem kötü çalışıyor demektir. Dışkı kokusu ağırlaştığında daha çok alkali olmaya çalışılmalıdır.

* Et yerken yanına gerekli alkali kalsiyum desteğini de çiğ sebzelerden almalıyız.

* Hayvan etlerini tükettiğimizde onları tamponlamak için yiyeceğimiz alkali yeşillik destekleri aynı öğünde olmalıdır. Kana girdikleri anda birbirlerini tamponlamaları sağlanmalıdır.

* Günlük kilo başına 1 gr. protein alınması yeterlidir.

* Eti, peynir ve yumurta gibi diğer hayvansal proteinlerden ayrı tüketmemiz gerekir. Aynı anda birden fazla hayvansal protein türü asitlenmeyi artırır. Özellikle kırmızı etin, tek tip protein olarak tek başına tüketilmesi gerekir.

* Kas yapımını artırmak için verilen protein diyetlerine alkali besinler daha fazla eklenmelidir. Diyetle ve spor yaparken kas yapmak için yapılacak en iyi şey alkali olmaya çalışmaktır.

Süt ve Peynir

Süt, peynir ve yoğurtta doymuş yağ, protein ve karbonhidrat vardır.

Bu ürünlerdeki laktoz ve galaktoz isimli karbonhidratlar, basit şeker olan glikoza dönüştürülerek bağırsaktan içeriye alınır.

Pek çok insan akşam yemeğinde yoğurt ya da peynir yerken (yağsız peynir bile olsa) karbonhidrat aldıklarını ve kan şekerini yükseltebileceklerini bilmez. Oysa akşam yemeğinde bu gruptan besin tüketmek, kilo vermek isteyenler için uygun değildir.

Gıda duyarlılığı oluşturma ihtimali sebebiyle inek yerine keçi ve koyun sütü, peyniri, yoğurdu tüketilmesini öneririz. Duyarlılık yapan kısım besinlerin karbonhidratları değil, protein kısımlarıdır. Süte karşı duyarlılık ise sütün içindeki proteinleri bağışık sisteminin antijen olarak görmesinden kaynaklanır.

İnek sütü ürünleri grubu azımsanmayacak miktarda gıda duyarlılığına yol açar. Duyarlılık bu besinlerin proteinlerine karşıdır. Proteinleri antikorla kaplanır. Oysa biz bu besinlerden protein almayı amaçlarız.

İyi birer kalsiyum olduğunu düşündüğümüz bu besinlerdeki kalsiyum, kendilerinin sebep olduğu asitlenmeyi tamponlamaya bile yetmez. Modern ülkelerde süt fazlasıyla tüketilir, ancak buna rağmen

kalsiyum eksikliğine bağlı osteoporoz çok yaygındır.

İnek yerine, keçi ve koyun hatta manda sütü ve bu sütün ürünleri protein kaynağı olarak kullanılabilir. İçerindeki kalsiyum da vücuttaki kalsiyum deposuna gidebilir.

Alkali diyetle kullanılacak en ideal peynir, lor peyniridir. Lor peyniri inek peynirinin suyundan yapılır. İnekten elde edilmesine rağmen inek peynirindeki antijenik proteinleri içermez. İyi türde protein kaynağıdır. Yağsızdır. Lorun bir başka faydası da, glutasyon ismiyle hatırladığımız bir numaralı çöp temizleyicisinin yapımını artırmasıdır. Kahvaltıda tüketilmesi en ideal peynir lor peyniridir. Sporcuların suya karıştırıp içtiği protein içeceklerinin üzerinde *whey protein* yazar, bu lor proteindir. Lor çok da ucuz bir peynirdir. Asitlenme ve kilo artışı yapmaz. İçinde yeterince de kalsiyum vardır.

Süt ve Peynir Grubu Dışındaki Kalsiyum Kaynakları

Kalsiyum içeren yeşil besinlerdeki kalsiyum, karbonatıyla beraberdir. Özellikle sebze ve tohumlardaki kalsiyum tamponlama için çok faydalıdır. Susam, badem, fındık, ceviz, baklagiller, ıspanak, yeşil yapraklı sebzeler, bazı kurutulmuş meyveler iyi kalsiyum kaynaklarıdır.

Yiyeceklerle gelen kalsiyumun sadece % 40 kadarı bağırsaklardan emilebilir, gerisi dışkıyla atılır. Kalsiyum emilimi on iki parmak bağırsağından yapılır. Burada kalsiyum, D vitaminine bağımlı bir proteinle içeriye alınır.

D Vitamininin Önemi

D vitamini olmadan kalsiyumun bağırsaktan emilimi azalır.

D vitamini, kalsiyumun böbrekten atılımını da engeller. Böbrek asit atarken ihtiyaç duyduğu karbonat tamponunu kalsiyum karbonattan alır. Karbonatı kullandıktan sonra geri kalan kalsiyumun atılmasını engellemede D vitamininin rolü vardır.

D vitaminine giderek daha çok önem verilmektedir. D vitamini testleri artık rutine girmiştir. Eksiklik varsa, günlük veya 3 aylık dozda D vitamini kullanılması doktorlar tarafından önerilir. D vitaminiyle ilgili pek çok çalışma bu vitaminin kanserle, diyabetle, osteoporozla arasındaki anlamlı paralelliği araştırmaktadır. Genel olarak hekimler kemik kaybını önlemek için D vitamini takviyesi verirler. D vitamini kemik kaybını azaltır, çünkü besinlerle alınan kalsiyumun emilimini artırır. Besinlerle alınan kalsiyum asit temizlemede kullanıldığı için, kemikten kalsiyum çekilmez. D vitamini kullanımındaki asıl amaç, bu yolla asitlenmenin azaltılmasıdır.

Kemikleri korumak amacıyla yapılan tedaviler aslında asitlenmeyi gidermeye yöneliktir.

D vitamini alkali yapan bir vitamindir.

Buğday

Buğday yerine *karabuğday* unu kullanılabilir. Karabuğday buğdayın sanayileşmemiş orijinal halidir. Darı, bakla, nohut, millet, kuinona (*quinona*) unları iyi seçeneklerdir. Pek çok markette glutensiz un, ekmekek, makama, kek mevcuttur.

Bu ürünler glutensiz un içerirler ama içinde un olan her şeyin karbonhidrat içerdiğini unutmayalım. Fazlası, şeker yükselmesi sebebiyle asitlendiricidir.

Karabuğday, en sağlıklı seçenektir. Karabuğday buğdaydan çok daha fazla protein içerir, kan şekeri seviyesini yükseltmez, bol lif içeriği ile bağırsakları çalıştırır.

Mayalı Gıdalar

Mayalı gıdalar benzer şekilde rahatsızlıklara sebep olabilir, Bağırsak şikayetlerini artırabilir. Mayalı ve fermente besinlerin asitlenmeye katkısı vardır. Soya sosu, balzamik sirke, mayonez, hazır salata sosları bu gruptandır.

Beyaz Etler

Tavuk / Hindi eti: Serbest dolaşan, doğal besinlerle beslenmiş tavuk etleri ızgara ve haşlama olarak tüketilmeye uygundur. Aynı koşullarda yetişmiş hindi eti de iyi bir protein seçeneğidir.

Yumurta

Serbest dolaşan, doğal yemle beslenen tavuk yumurtaları tüketilmelidir.

Yumurta beyazı ideal protein kaynağıdır. İçinde ihtiyacımız olan bütün aminoasitler dengeli bir oranla bulunur.

Sarı ise bir miktar araşidonik asit üretimine sebep olur. Araşidonik asidin ortamdaki omega 3 miktarına göre hareket ettiğini biliyoruz. Bu yüzden doğal yemle ve keten tohumuyla beslenen tavukların yumurtalarında daha çok omega 3 bulunur ve onlar daha sağlıklıdır.

Yine de günlük yumurta tüketiminde beyaz kısmı 5 taneye kadar çıkabilirken sarısı 1'i geçmemelidir.

Asıl protein ve gerekli tüm aminoasitler yumurtanın beyazındadır. 1 yumurtada 8 gr. protein vardır.

Baklagiller

Barbunya, fasulye, mercimek, nohut, bezelye hepsi tavsiye edilir. Bu ucuz ve mütevazı baklagil grubu hem protein hem de enerji kaynağı olarak nedense az önemsenir.

Baklagillerin,

* 100 gramında 18 gr. protein vardır.

* Yağ içermezler.

* İçlerindeki karbonhidrat kana kolay karışmadığı için kompleks karbonhidrat adıyla anılır, basit şekerli nişasta değildir (oysa işlenmiş unlardaki nişasta tamamen basit şekerdir).

* Baklagillerin içlerinde bol miktarda lif vardır.

* Kompleks karbonhidrat halinden basit şeker hallerine kadar sindirilmeleri vakit aldığı için kan şekerini hızla yükseltmezler.

* Kan şekeri hızla yükselmeyince insülin fazla uyarılmaz.

* Az insülin olması az yağ depolanmasına sebep olur.

Elbette kompleks halde de olsa karbonhidrat içerdiklerinden fazla yendiklerinde depolanırlar.

Özellikle akşam yemeğinde yenen baklagillerden gelen karbonhidrat yağ olarak depolanabilir.

Tohumlar

Badem iyi bir yağ kaynağı olduğu gibi, iyi bir protein kaynağıdır.

Badem, ceviz, fındık, içerdikleri iyi yağlar ve proteinler sebebiyle faydalıdır. Ancak bunların içlerinde karbonhidrat da vardır. Bu sebeple fazla tüketilmeleri fazla kaloriye sebep olur.

Baklagiller gibi tohumların da akşam fazla tüketilmesi uygun değildir.

Tohumlar grubundan badem alkali olmak açısından çok önemli bir seçenektir. Diğerlerinden üstündür. Badem sütü alkali beslenmede en çok tercih edilen içeceklerden olmalıdır.

Badem sütü hazırlama: Dolapta alkali suda bir gece bekletilen kavrulmamış taze badem, ertesi sabah blender'dan çekilerek badem sütü hazırlanır. İçeriğindeki kalsiyum ve magnezyum sebebiyle yüksek alkali yapabilme kapasitesi vardır. Hafta da iki kez tüketilmesi önerilir.

Keten tohumu: Yüksek oranda bitkisel protein içerir. Keten tohumu, % 56 omega 3 ve % 16 omega 6 türü yağ içerir. Omega 3 kaynağı olarak tüketilmelidir. Balıkta bulunabilecek ağır metalleri içermez.

Yüksek oranda bitkisel lif içeren bir besindir. Günlük 20-25 gr. lif alımı önerilirken modern beslenme alışkanlıklarıyla bunun 10 gr.'ı günlük olarak alınır. Lif alımı düşük olduğunda bağırsak tembelliği artar. Dövülmemiş keten tohumu bağırsak hareketlerini artırır, kabızlığın giderilmesine yardımcı olur. Keten tohumu dövülmüş olarak tüketildiğinde ise ishali azaltır.

Lifli beslenmek, diğer besinlerin kana karışma hızını azalttığı için kan şekeri kontrolünde ve kilo vermede yardımcıdır.

Çiğ Sebzeler

Bu gruba bütün sebzeler girer. Renkleri koyulaştıkça alkali yapma güçleri artar. Beyaz, sarı, turuncu, kırmızı, yeşil ve mor olarak alkali yapma değerleri artarak ilerler. Bu renk skalası onların ORAC değerlerine göredir.

ORAC deyimi, bir besin maddesinin serbest radikal temizleme kapasitesini ölçme birimidir. ORAC, besinin antioksidan kapasitesidir.

Bir besinin antioksidan kapasitesi aynı zamanda alkali kapasitesiyle paraleldir.

Çiğ yeşil sebzelerde klorofil vardır. Klorofil bitkilere yeşil rengini veren maddedir. Bütün yeşil sebzeler klorofil içerir, Klorofil hemoglobinle aynı kimyasal yapıya sahiptir. Klorofilde farklı olarak demir yerine magnezyum vardır. Magnezyum, kalsiyumdan sonraki en önemli alkali mineraldir. Ancak pişirmek sebzelerin klorofilini yok eder.

Ayrıca sebzeler çiğ yendiğinde içlerinde henüz enzimler canlıyken tüketilmiş olurlar. Bu enzimler hem sindirim hem de vücut içindeki başka kimyasal olaylar için çok gereklidir. Bu enzimler ve vitaminler ısıtma ile azalır. Pişmiş bir sebze yemeğiyle kıyaslandığında çiğ sebze tüketmek çok daha yararlıdır. En uygun yöntem buharda pişirmedir.

Sebzeleri Pişirmenin Zararları

* Sebzelerin pişirilmesi içlerindeki su miktarını azaltır. Sebzelerin suyu alkali sudur.

* Sebzeleri pişirmek, içlerindeki protein değerini % 50 azaltır. Oysa sebzeler iyi birer protein kaynağıdır. Sebzelerdeki protein, hayvansal proteinler gibi sindirim sonucu asit oluşturmazlar.

* Sebzeleri pişirmekle vitamin değerleri % 50-80 oranında azalır.

* Yüksek ısıda pişirildiğinde sebzelerin içindeki sindirim enzimleri yok olur.

Tüm çiğ sebzeler, kendilerini tam olarak parçalamaya yetecek miktarda sindirim enzimi içerirler. Pankreas, pişirme sonucu azalan bu enzimlerin yerine sindirim enzimi üretmek zorunda kalır.

* Pişirme, sadece vitamin ve enzim kaybına sebep olmaz. Yüksek ısıda pişirme, serbest radikal oluşumuna yol açar. Serbest radikaller asitlenmeye sebep olur.

* Sebzeler çiğken elektron deposudur. Pişirmeyle bu elektronlar kaybolur, pişmiş sebzelerin antioksidan özellikleri azalır.

Özellikle koyu yeşil ve mor sebzeler çiğ tüketildiklerinde çok yüksek antioksidan kapasitesine sahiptir.

* Semizotu gibi omega 3 türü iyi yağları içeren sebzeler pişirilince bu özelliklerini kaybederler. İçlerindeki iyi yağlar yüksek ısıda bozulur.

Çim Suyu

Buğday ve arpa çimi ve bu çimlerin suyu süper gıda grubundandır. Bu çimlerde, ihtiyacımız olan her türlü besin mevcuttur. Tüm amino asitler, protein, vitaminler gibi. Bu çimlerin içinde, potasyum, kalsiyum, demir, bakır, magnezyum, B12 vitamini, folik asit ve çinko bulunur. 5 gr. çimde, 114 gr. çiğ ıspanaktan daha çok protein ve lif vardır.

Çim suyu, aynı miktardaki inek sütünden 11 kat fazla kalsiyum, ıspanaktan 5 kat fazla demir, portakaldan 7 kat fazla C vitamini içerir.

Çimlerin % 70'i klorofilden oluşur.

Çim suyu içilebildiği gibi, özel yöntemlerle kurutularak tozları da hazırlanır.

Elma Sirkesi

Elma sirkesi diyabette, kolesterolü düşürmede, kanserde, kilo vermede, metal zehirlenmesinde, fibromiyaljiye bağlı kas ağrılarında yararlıdır.

Elma sirkesinin bu faydaları;

1. Yüksek alkali yapabilme kapasitesi,
2. İçindeki malik asit maddesinden kaynaklanır.

Elma sirkesi karaciğerin detoksifikasyon işlevine enerji sağlamaya yardımcıdır. Elma sirkesindeki

malik asit, enerji üretimini sırasında elektron vericisi olarak çalışır. Alkali yapan tüm maddeler gibi fazladan elektronu vardır.

Elma sirkesinin kilo vermeye etkisi, alkali özellikleriyle yağ yakımını kolaylaştırdığı ve mevcut glikozun karaciğer tarafından kullanılmasını artırdığı içindir.

Elma sirkesi kan glikozunu azaltır.

Akşam yatarken içilen 1 bardak doğal elma sirkeli su hem sabah idrarını alkali yapar hem de idrar yollarını temizler.

Elma sirkesinin diğer faydaları:

- * İçinde pektin vardır. Bu bir lifdir, bağırsak hareketlerini kolaylaştırır ,
- * Pektin, hayvansal gıdalardan gelen kolesterolün emilimini azaltır.
- * Elma sirkesi sebzelerdeki kalsiyumun serbestleşmesini kolaylaştırır.
- * Potasyum içerir.
- * Bakteriler ve mantarlar için öldürücüdür.
- * Ürik asidi düşürür.
- * Malik aside magnezyum eklenerek oluşturulan magnezyum malat tabletleri fibromiyaljide tedavi amacıyla kullanılır.
- * Malik asit, enerji üretimini hızlandırdığı için spor performansını artırır. Antrenman sonrası kas ağrıları ve kramplarını azaltır.
- * Genel olarak kronik yorgunluk sendromunu azaltır.
- * Malik asit vücuttaki ağır toksik metallerin atılımını sağlar (alüminyum ve cıva gibi).
- * Cilt için iyi bir kozmetiktir.

Limon ve Misket Limonu

Limon ve misket limonu yemek, alkali olmak için en pratik yollardan biridir. Misket limonu ve çim suyu mevcut en alkali besinlerdir.

Limon, içindeki sitrik asit sebebiyle asitli olsa bile sindirildikten sonra yüksek düzeyde alkalizandır. Limon ve elma sirkesi kendileri asitli olduğu halde vücutta alkalilenmeye sebep olan iki güzel örnektir.

Asitlenmemek için etin yanında çiğ sebze suyu içilemediğinde, limonlu su içilmelidir.

Limonun sağlığa faydalan hakkında çok fazla başlık açılabilir. Gripten akneye, kabızlıktan diş eti hastalıklarına kadar faydalarını maddelerce sıralamak mümkündür. Tüm bu faydaları yüksek alkali yapabilme kapasitesinden kaynaklanır.

Karbonat

* Bikarbonat, sporcularda kasta oluşan laktik asidi azaltır, sporcu dopingidir. Bazı özel sporcu içeceklerinde bikarbonat vardır. Yorulmayı geciktirir. Kısa dönem yoğun egzersiz verimini artırır.

Kasta laktik asit oluşumu fazla sporun asitlenmeye katkısını gösterir, ağrı ve kramplar laktik asit mevcudiyeti yüzündendir.

Spor yaparken saat başına 1 lt. karbonatlı su tüketmek spor verimini artırır. 1 litreye yarım çay kaşığı eczaneden alınan saf karbonat yeterlidir.

* Yüksek proteinli diyetler vücudu asitlendirir. Bu asitler böbrekten idrarla atılır. Kemikten çekilen alkali tampon kalsiyum, bu asitlerle birleşip daha az zararlı tuzlar oluşturur. Bu tuzlar birleşerek böbrek taşlarını meydana getirir. Karbonat kullanımı böbrek taşlarını azaltır.

* Ancak taş oluşumu ileri safhalarda görülür. Amacımız her zaman idrarın pH'ını daha az asitli yapmaktır. Karbonat kullanımı asit yükünü azalttığı için idrarın asit içeriği azalır.

* Böbrek hastalıklarına bağlı dehidratasyon durumunu gidermede karbonat ilaç olarak kullanılır.

* Diş çürüklerini azaltır, dişteki kalsiyumu korur.

Diş çürüklerine sebep olan asit ortamı sağlayan madde sukrozdur. Sukroz, glikoz ve früktozdan oluşur. Ağız asitlenince bakteri üremesine uygun ortam oluşur. Dişler de kemikler gibi kalsiyum içerdiği için buradaki kalsiyum asitle birleşip onu tamponlamaya çalışır. Bu nedenle diş minesinde

erime olur. Karbonatla ağızdaki asitler yok edilir.

Bikarbonat kullanımı diş minesine klasik diş macunundan daha az zarar verir.

* Mide şikayetlerini gidermek için kullanılır. Basitçe midede HCL'yi (mide asidi) nötralize eder. Böylece mide asidi azalır.

* Mide asidi azaldıkça vücudun asit havuzundan mideye yeni asit gönderilir. Böylece vücudun asit rezervi azalır. Bu en basit işlem bile karbonatın alkali etkisini açıklamak için yeterlidir.

* Karbonat sodyum bikarbonat olarak vücuda girdiği için sodyum ihtiyacımıza da cevap verir. Sofra tuzundaki sodyum, sodyum klorür şeklindedir ve sodyum ihtiyacımıza cevap verir ama klorürle asitlenmeye sebep olur. Karbonat kullandığımızda sodyum ihtiyacımızı da karşılamış oluruz.

* Deniz tuzu ya da Himalaya tuzu ve karbonatı eczaneden almalyız. Marketlerde satılan karbonatlar saf değildir. İçlerinde karbonat dışında başka maddeler bulunabilir. Eczanede saf karbonat satılır. Genellikle İngiliz karbonatı diye bilinir, çok ucuzdur.

Sağlık aslında ucuzdur, pahalı olan bozulduktan sonra düzeltmektir.

Alkali pH Damlları

Alkali olmak için en pratik ve etkili yoldur. Küçük damlalıklı şişelerle eczanelerde satılır. İçlerinde çoğunlukla alkali mineraller olur. İçme suyuna eklenerek kullanılır. İçme suyunun pH'ını 8 ve üzeri değerde alkali yapar. Günlük olarak 5-8 bardak, içine alkali damla eklenmiş su içilmesi önerilir.

Alkali pH damllarının özellikleri şunlardır:

* Suyun tadını değiştirmezler.

* Kalorisizdirler.

* Üzerlerindeki talimata göre bir bardak (250 ml) suya 10-20 damla eklenir.

* Aç karnına içilmesi önerilir.

Alkali pH Damlların Sağlığa Faydaları:

* Suyun pH'ını yüksek alkali yaptıkları için daha az suyla daha çok asit artık temizlenir.

* pH değeri 10 ve 10'un katları olarak artar. pH'ı 6,5 olan içme suyuna pH damlası eklenerek pH'ı 8,5' a yükseltilebilir. Böylece orijinal halinden 100 kat fazla asit artışı vücuttan atılabilir. Yeterince su içemeyen kişiler için kurtarıcıdır.

* Alkali değeri yükseltilemiş suyu içmek vücudun hidrasyonunu yükseltir.

* Alkali değeri artan kan dokulara daha çok oksijen taşır. Dokularda oksijenin artması, bakteri ve mantar enfeksiyonlarını engeller. Bakteri ve mantarların çoğu oksijensiz ortamda çoğalırlar.

* Oksijenlenme artışı dokuda kanser hücresi oluşumunu da azaltır. Kanser hücreleri de oksijensiz ortamı severler.

* Oksijen artışı enerjiyi artırır,

* Kilo kaybetmek için yağ yakabilmek ancak oksijen mevcudiyetinde mümkündür. pH damlları kullanarak alkali olmak diyetlerde kilo vermeyi kolaylaştırır.

* Egzersiz yaparken kaslarda oluşan laktik asit sebebiyle asitlenme artar. Laktik asit kaslarda yorgunluğa da sebep olur. Yüksek alkali su içmek egzersiz süresini ve performansı artırır.

* Asitlenmeye bağlı kemikten kalsiyum kaybını azaltır.

* Vücudun asit yükünü gidermek için kullanılan magnezyumun bir kısmı kemikten, bir kısmı da kaslardan alınır. Kasta azalan magnezyum kas kramplarına ve halk arasında kulunç tabir edilen fibromiyaljiye sebep olur. İçine pH damlası eklenen yüksek alkali su içmek bu şikayetleri azaltır.

* Ağızdaki asitlenmenin sebep olduğu diş çürükleri ve kötü kokuyu engeller.

* Mide yanması ve reflü şikayetlerini azaltır.

* Böbrek taşı oluşumunu engellemeye yardımcı olur.

* Fazla kahve ve çay tüketmenin asitlenmeye katkısını azaltmak için, içlerine pH damlası eklenebilir. Tadını değiştirmeden, içilen kahve ve çayın asit pH'ını azaltır.

7. BÖLÜM: VÜCUT ASİTLİĞİNİ ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

pH Dengenizi Kendiniz Ölçebilirsiniz

En doğru vücut pH'ını bulmak için sabah ilk idrarı ölçmek gerekir. Çünkü gün içinde beslenmeye bağlı olarak idrardaki asit değeri değişmektedir.

Gece boyunca en az altı saat idrara çıkılmamış olması istenir. Bu kadar sürede böbrekler kendi asit süzme işlerini düzgün olarak yaparlar. Gece boyu süren atılımla oluşan vücudun asit yükü, sabahki ilk idrarda belli olur.

Nasıl Yorumlayacağız?

Eğer gece altı saat idrara gitmeden duramıyorsanız, sabah ilk idrarınızı doğru ölçmek mümkün olmuyorsa, alternatif olarak tükürüğünüzü ölçebilirsiniz.

Sabah dişlerinizi 3 dakika fırçalayın. İçme suyuyla ağzınızı çalkaladıktan sonra, taze tükürüğünüzden pH'ınızı ölçebilirsiniz. Tükürüğün pH'ı da idrar gibi 7'nin üstünde olmalıdır. Tükürüğümüze pH kağıdıyla bakmalı, 7 ve üstü olmasını umut etmeliyiz.

Sabah ilk idrara bakıp 7 ve üzeri olmasını beklemeliyiz.

Tükürük pH'ımız 8 gibi alkali bir düzeye yükseldiğinde asitleri tamponlamak için yeterince alkali depomuzun olduğunu anlarız.

Böyle günlerde kendimizi şımartmak için daha çok kaçamak yapabiliriz.

Sabah ilk idrar pH'ının 7 ve 7'nin üstü olması idealdir. Çünkü sabah idrarının gün içindeki idrardan daha asitli olması normaldir. Gün içinde 7,5 ve üzerinde devam ediyorsa, günümüz asitlenmeden geçiyor demektir.

Asitlendiğimizi gösteren işaretler:

- * Koyu renkli idrar yapmak,
- * İdrar miktarının az olması,
- * Ter kokusunun ağır olması,
- * Dışkı kokusunun ağır olması,
- * İyi nefes alıp veremiyor olmak.

8. BÖLÜM: ALKALİ BESLENME REHBERİ

Günün kaçamak saati: Öğle yemeğinden 2 saat sonra, akşam yemeğinden 2 saat önce.

* Salatalık, ıspanak, brokoli, marul, kabak, lahana, mor lahana, maydanoz, patlıcan... Aklınıza ne gelirse, bunlardan yapılan sebze suları istenildiği miktarda tüketilebilir.

* Küçük bir ayrıntı olarak, akşam yemeğinde sarı ve kırmızı sebzelere izin verilmediğinden, akşamları sadece yeşil, mor ve beyaz sebzelerin suyunu içmelisiniz.

* Sıkılmış sebze sularını bekletmeden tüketin. Dolapta bir öğün sonrasına bekletmek isterseniz içine limon sıkın.

* Sebze sularını ya da yeşillik içeceğini içmeden önce içine bir tatlı kaşığı zeytinyağı atmalısınız. Bu, yağda eriyen vitaminlerin kana geçmesini sağlar.

* Sebze suları elektron deposudur. Elektronlar, vücudun asit protonlarını yok eder.

* Alkali su veya sebze suyu ile çok hızlı kilo verebilirsiniz. Kilolarınızı oluşturan yağların, kalçalarınızdaki yağ depolarından yakılmak için gelmemelerinin sebebi, yakıldıktan sonra ortamı asitlendirmeleridir. İnsülin duyarsızlığı da asitlenmeden kaynaklanır. Alkali su ve sebze suyu yağlarınızı çözer.

Kaçamaklarınızı alkaliyle dengeleyin.

* Meyve şekerinin cildimizi en çok yaşlandıran besin maddesi olduğunu unutmamalısınız.

* Tadı şekerli olan hiçbir gıdanın akşamüstü en son kaçamak saatinden sonra yenmemesi gerekir.

* Bu kaçamak saatinden sonra, unluuları, baklagilleri, süt grubunu, meyveleri, kuruyemişleri unutun.

7- Balık ve iyi yağların tüketimini artırın.

* Somon, hamsi, sardalye, uskumru vb. tüm balıkları bolca tüketin. Kabuklular hariç tüm deniz ürünleri iyidir.

* Yaşınız, kilonuz, cinsiyetiniz ne olursa olsun günde en az 1 tane, 1000 mg omega 3 tableti almaya başlayın.

* Yemek pişirmede zeytinyağını, ayçiçeği ve mısır yağına tercih edin.

* Avokado ve hindistancevizi yağını çok faydalı oldukları için tüketin. Bu iki gıdayı hafife almayın. (Avokadonun içine gömülmüş lor peynirinin üzerine konmuş birkaç zeytin, üstüne limon ve kırmızı biber şahane manzaralı bir kahvaltıdır.)

9- Alkali yapan besinleri öğrenin.

Alkali yapan besinlerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

Limon, yeşil limon, ıspanak, soğan, sarımsak, maydanoz, brokoli, kırmızı biber, salatalık, fasulye, tatlı patates, fındık, badem, susam, keten tohumu, hindistancevizi, hindistancevizi yağı, hindistancevizi suyu, zeytinyağı, balık yağı, nar çekirdeği yağı, üzüm çekirdeği yağı, akşam sefası çiçeği yağı, avokado, zerdeçal, kavun, incir, hurma, siyah turp, kuşburnu, karpuz, kırmızı pancar, armut, siyah erik, elma, kuşkonmaz, karnabahar, şalgam, keçi sütü, pırasa, dereotu, havuç, mercimek, kereviz, erik, bezelye, patlıcan, ceviz, kahverengi pirinç, karabuğday, darı, lor peyniri.

Az asitli besinler:

Kuzu eti, hindi, tavuk eti, maden suyu, tereyağı.

Çok asitli besinler:

Ketçap, mayonez, hazır soslar, soya sosu, alkol, çay, kahve, kafein çikolata, kızartmalar, kömürde pişirilmiş etler, işlenmiş etler, şekerli gıdalar, beyaz unlu gıdalar, bisküvi, cips, sofrta tuzu, mayalı gıdalar, malt içecekler, kahvaltılı gevrekleri, şekerli besinler, sofrta şekeri, bal, mısır şekeri, meyve şekeri, basit karbonhidratlardaki şeker, mısır, beyaz pirinç, beyaz un, inek sütü, inek peyniri, doymuş yağlar, kızartma yağları, etler, unğillerden buğday, arpa, çavdar ve yulaf, fermente ürünler, mikrodalgaya girmiş yiyecekler, suni tatlandırıcılar...

10- Akşam yemeğinizi doğru seçin.

...

Akşam yemeğinde bu besinleri tüketmek kilo aldırabilir. Çünkü içlerindeki karbonhidrat sebebiyle kan şekerini yükseltip insülini ortaya çıkarırlar. Bazıları çok az insülin oluşumuna sebep olsa da (baklagiller gibi) akşam saatinde yenmeleri kilo vermek isteyenler için uygun değildir.

Akşam kanda hiç insülin olmamalıdır.

Akşam yemeğinde karbonhidrat tüketilmezse insülin ortaya çıkmaz. Bu durumda vücut yemekteki enerjiyi yağa çeviremez.

Oysa akşam yemeği karbonhidrat içerirse, insülin bunu bir an önce kullanıp ortadan kaldırmak ister. Çünkü vücudun uykuya hazır olacağı saatlere az kalmıştır. Biyolojik saate göre vücudun uyku saati 23:00'dır. İdeali bu saatten 5 saat önce yemek yeme işinin bitirilmesidir. Bu da akşam yemeğinin saat 18:00'de yenmesi anlamına gelir.

Pratikte 23:00'da uyumak ya da akşam 18:00'da yemek yemek çok mümkün olmaz. Ama en azından akşam yemeğinde karbonhidrat almayarak insüline iş çıkarmayabiliriz.

Baklagil, tohum gibi iyi karbonhidratlar yerine, basit şekerli gıdalar tükettiğimiz için uzun yıllar içinde asitlenerek insülin duyarsızlığı noktasına ulaştık. Bu nedenle az miktarda iyi karbonhidrat bile, çok miktarda insülin salınmasına sebep olabilir. Bu tehlikeden korunmak için iyi karbonhidratların da akşam yemeğinde yenmemesini öneririm.

Özetle, bel bölgesini inceltmek isteyen birinin yapacağı ilk şey erken saatte karbonhidratsız akşam yemeğidir.

Ben haftada bir gün hiç akşam yemeği yemiyorum. Amerikalılar buna *Dinner Cancelling* diyorlar, akşam yemeği iptali. Bu yeni bir *anti-aging* uygulamasıdır. Günlük kalori kısıtlaması, üzerinde en çok araştırma yapılmış ve yararlılığı kanıtlanmış *anti-aging* uygulamasıdır.

En kolay ve hızlı kilo verme yolu akşam yemeğinin iptalidir. Akşam yemeğine 40-45 yaşımızdan sonra ihtiyacımız yoktur.

Akşamları hiç karbonhidrat alınmazsa ve haftada bir gece de akşam yemeği atlanırsa bel bölgesi çok hızlı olarak inceler. Gündüz çok yemek yeseniz bile beliniz ince kalır.

İnsülin akşam ortaya çıkmazsa vücut kendini uykuda tamir eder. Cildimiz de tüm diğer sistemlerimiz gibi gece tamir edilir. İnsülin kandan atılmadan tamir başlamaz. Şeker kandan atılmadan insülin de yok olmaz.

*Akşam en ufak parça karbonhidratlı, şekerli besin yediğinizde gece uykuda yaşlanırsınız.
Akşam yemeğini insülini hareketlendirmeyecek şekilde ayarlarsanız uykuda gençleşirsiniz.
Zaman tüneline geri gidebilmek için akşam yemeği hiç karbonhidrat içermemelidir.*

SONSÖZ

Alkali olmak her hastalığın birinci çaresidir.

Konuya hücre düzeyinden yaklaşılmalıdır. İster taş yapan böbrek hücresi, kırışan cilt hücresi, isterse sertleşen damar hücresi, erimeyen yağ hücresi olsun hepsi benzer şekilde çalışırlar, benzer şekilde de tahrip olurlar.

Tek tek hasarlanan hücrelerin bir araya gelmesi organlardaki hastalıkları oluşturur. Damardaki, safra kesesindeki, ciltteki hastalıklar gibi. O zaman kardiyolog, gastroenterolog, dermatolog ararız. Başlangıç hepsinde aynıdır.

Bu hasarın birikmesi uzun yıllar alır. Metabolik sendrom dediğimiz insülin duyarsızlığının diyabete dönüşmesi 8-10 yıl alabilir. Sigara, içildiği ilk gün kanser yapmaz. Vücut 25-30 yıl mücadele verir. Asitlenme azar azar, teker teker hücreleri harap ederek günden güne ilerler.

Hastalıklara verilen ismin önemi yoktur, tedavileri semptomatiktir. İşin özü her hücreyi tek tek sağlıklı kılacak koşulları sağlamaktır. Konuya tepeden bakıp büyük resmi görmek ve küçük hücreyi anlamak gerekir.

Koruyucu tıpta yaklaşım bu şekildedir.