

Dr. HASAN İNSEL

Modern Mayr Beslenme Yöntemiyle

SİNDİRİM SANATI©

SAĞLIKLI SİNDİRİM VE GERİYE YAŞLANMA



DESTEK YAYINLARI: 1151

SAĞLIK: 9

HASAN İNSEL / SİNDİRİM SANATI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

İllüstrasyonlar: M.K. Perker

Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2019 (2.000 Adet)

4. Baskı: Kasım 2019

5.-7.Baskı: Aralık 2019

8. Baskı: Şubat 2020

9. Baskı: Mayıs 2020

10.-11. Baskı: Mart 2021

12. Baskı: Mayıs 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-628-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com – info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

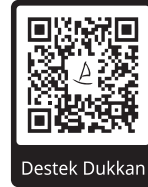
Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



“Bağırsaklarımızda, vücudumuzdaki hücre sayısından 10 kat fazla bakteri vardır ve Dr. Hasan İnel bize bu orduyu sağlığını iyileştirmek için nasıl kullanacağımızı anlatıyor.”

Profesör Dr. Mehmet Öz
Columbia Üniversitesi

Modern Mayr Beslenme Yöntemiyle SİNDİRİM SANATI©

SAĞLIKLI SİNDİRİM VE GERİYE YAŞLANMA

Dr. HASAN İNEL



İÇİNDEKİLER

İTHAF...	9
YAZAR HAKKINDA	12
TEŞEKKÜRLER	14
ÖNSÖZ	17
KİTAP HAKKINDA	19
Danışın, danışın, danışın.....	20
Diyetler, detokslar ve sonrası.....	21
Bağırsaklar sağlık göstergesidir.....	23
Mayr Hekimliği	24
Dr. Franz Xaver Mayr	28

BİRİNCİ BÖLÜM

Sindirim Sistemi	31
Ömür Hesabı	35
Sağlıklı İnsan Nasıl Olur?	36
Üç Haftalık Mayr Metodu'nun Etkisi: Yaşam Boyu.....	38

İKİNCİ BÖLÜM

Bağırsak Şifasından Bütüncül Şifaya	41
Bağırsaklarımızda Neler Oluyor?.....	42
Geçirgen Bağırsak Sendromu (Intestinal Permeabilite)	42
Sindirim Kanalı Vücudumuzun Merkez İstasyonudur.....	42
Geçirgen Bağırsak Sendromu	47
Bağırsak Geçirgenliğine Neden Olabilecek Bazı Faktörler.....	52

Bağırsaklardan Beyne: Enflamasyon-Depresyon Bağlantısı	53
Enflamasyon Nedir, Nasıl Başlar?	54
Enflamasyon Ne Yapar?	56

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Sağlığımız Bağırsakların Aynasıdır	57
Otointoksikasyon (Kendi Kendini Zehirleme).....	58
“SIBO” Yeni Yeni Alışmaya Başladığımız Bir Terim	60
SIBO Nedir?	61
SIBO İçin Risk Faktörleri.....	61
SIBO’nun Etkileri	62
SIBO’nun İpuçları	63
Gıda Duyarlılığı: Teşhisi Zor Bir Dert.....	65
Gıda Duyarlılığı ve Gıda Alerjisi Arasındaki Fark	65
Gıda Duyarlılıklarının Besin Duyarlılığı Testleriyle Saptanması	67
Gıda Duyarlılıklarının Eliminasyon Diyetiyle Saptanması	67
Kandida Mantarı: Gizli Ama Yaygın Bir Sağlık Sorunu	70
Kandida Enfeksiyonunun Sebepleri Nelerdir?	71
Kandida Detoksu	72
Histamin İntoleransı: Gözden Kaçabilen İlginç Bir Durum	73
Histamini Artıran Gıdalar	75
Histaminden Fakir Diyet	77
Mikrobiyota: Vücudumuzun Gözle Görülmeyen Çözüm Ortağı	78
Mikrobiyota Niçin Önemli?	78
Mikrobiyotanın Görevleri	80
Probiyotikler: Bağırsaklardaki Hayat Arkadaşlarımız	82
Probiyotikler başka ne işe yarar?.....	83

Prebiyotikler.....	83
Asitler ve Alkaliler Nereden Geldi Hayatımıza?	85
Dokular ve Hücrelerdeki Asit Fazlası	87
Asit Yükü Nasıl Değerlendirilir?	87
Alkali Beslenmenin Anlamı	88
Alkali Beslenmenin Püf Noktaları:	
Beslenmeyle Asit-Baz Dengesi Nasıl Sağlanır?	89
Uluslararası Modern Mayr Derneği	
Genel Sekreteri Dr. Sepp Fegerl'in Kaleminden	91
Modern Mayr Metodu: Boy Aynası Size Ne Söylüyor?	92
Beyin-Bağırsak Bağlantısı	93
Bağırsaklardaki Bakteri Sayısı Vücudumuzdaki Hücrelerden Fazladır	94

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bağırsak Sağlığına Benzersiz Bir Yaklaşım: Modern Mayr Metodu	97
Beslenme Yanlışları.....	98
Otofaji: Vücudun Evini Temizlemesi	100
Mitokondri Sağlığı	102
Kısa Süreli Aç Kalırken Nelere Dikkat Etmeli?	103
Dr. F. X.Mayr Karın ve Vücut Şekilleri ve Bazı Ölçümler.....	104
Karın Şekilleri.....	107
Ördek Duruşu.....	108
Göğüs Kafesi Duruşu.....	109
Göğüs Kemigi Açısı.....	110
Kaburga Açısı.....	111
Boyun Mesafesi	112
Klinik veya Muayenehanelerde Mayr Kürü Nasıl Uygulanır?.....	113
Dört “T”	115

Manuel Abdominal Terapi	120
Modern Mayr Metodu'nun Artıları	121
Detoks Nedir, Nasıl Çalışır?	123
Vücudun Detoksifikasyon Süreçleri	124
Adım Adım Detoks	126
Glutatyon ve Detoks İçin Önemi.....	126
Glutatyon ve Mitokondriler.....	127
Glutatyon Niçin Eksilir?	128
Glutatyon Düzeylerini Artıran Besinler ve Destekler	130
Düzenli Egzersiz ve Glutatyon	132
Ruhsal ve Zihinsel Detoks.....	132
Kızarmış ekmek ve arkadaşları:.....	136
AGE yani Glikotoksinler	136
Birlikte Ne Yapabiliriz?	138

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sindirim Sanatı ve Sonrası	141
1. Beslenme tekniği yani yemek yeme yöntemi	
Çiğneme Eğitimi.....	145
2. Gelelim yiyeceklere. Besinlerin seçilmesi.....	153
Bazen bende de ipin ucu kaçıyor.....	155
Yılda bir kez kendi kendime uyguladığım,	
Modern Mayr kaynaklı Beslenme Yöntemi'nde neler yiyorum?	156

SON SÖZ	163
----------------------	-----

KAYNAKÇA	165
-----------------------	-----

İthaf...

Bu kitabı iki kişiye ithaf etmek istiyorum, babam Avni İnsel ve annem Hayrun İnsel'e...

İkisinde zaman beni köşeye sıkıştırdı.

İngiliz Erkek Lisesi son sınıftayken babam Avni İnsel ağır bir enfarktüs geçirdi. Amerikan Hastanesi'nde rahmetli Dr. Faruk Turnaoğlu, onu hayata döndürdü. O sıralar benim aklımda mühendis olmak vardı. İyi bir doktor olursam babamı uzun yaşatırım hayaliyle Tıp Fakültesi imtihanlarına girdim, kazandım.

Babam çok sevinmişti, çok gurur duyuyordu benim doktor olacağımla. Babamı uzun yaşatmak için artık önümde her imkân vardı. Meğer yokmuş.

“Zaman”ı unutmuşum, doktor olmam için gereken zamanı unutmuşum. Ne olurdu iki buçuk sene daha bekleseydi şu can alıcı melek? Tıbbiyenin dördüncü sınıfındayken, yani daha sadece teorik eğitimleri alırken, sıcak bir ağustos akşamı, babam ellerimin arasından kaydı gitti. İki saat kadar sürdü bu kayıp gidiş.

Ŗu an bile gözümün önünde
o anlar... Sonraları defalarca
geriye dönüp baktım, hâlâ
sık sık bakarım gemiŖe,
unutamıyorum.

Ventriküler taŖikardi dediđimiz
bir durumdu baŖına gelen
kuvvetli ihtimalle. O zamanki
imknlar, elektroŖok cihazı bile
olmayan ambulanslar ve benim
gibi ne yapacağını bilmeyen
gariban bir tıp talebesiyle
mucizeler yaratmak zordu
elbette.

Kendisi için doktor olmama
rağmen, yanlış zamanlama
yüzünden babama hiçbir
faydam olmamıŖtı. KeŖŖe
babam bu kitabı görseydi, ne
kadar gurur duyardı.

Aradan yıllar geçti, doktor
oldum, hatta iyi de bir doktor
oldum. Sevgili ocukluk
arkadaŖım ve okul arkadaŖım
Nurhan Bayer’le birlikte,
Almanya’dan döndükten sonra
İntermed’i kurduk.

O zamanlar İntermed Sağlık
Kontrol Merkezi’ydi adı.
Amacımız herkes sağlıklıyken
daha sağlıklı yaŖamalarını
desteklemek ve hasta
olmalarını önlemektir. Bu
arada hem İntermed’de,
hem benim arabamda, hem
de evimde her türlü acil
müdahaleyi yapacak her
türlü imknla dolu kocaman
metal antalarım vardı. Hatta
arkadaŖlarım antalarım
“musluku çantası” adını
koymuŖlardı. Hem bilgi hem
de imkân açısından her türlü
acil müdahaleyi yapabilecek
durumdaydım, her yerde, her
zaman. Ama yine yanılmıŖım.
Yine zaman handikabıyla karŖı
karŖıya kaldım ve kaybettim.

Düsseldorf’ta bir toplantı
vardı 20 Kasım’da. Pazar
akŖamı utuk eŖim Zuhall’le...
Cep telefonu yok o zamanlar.
Düsseldorf’a varınca annemi
aradım, gluŖtk,

Almanca bilirdi, Almanca espriler yaptık. “Merak etme kedim bana bakıyor, kucağımda” dedi. Ağabeyim de hemen yanındaki evde oturuyordu Emirgân’da. Pazartesi akşam altı sularında doktor arkadaşımın evine döndük. On dakika geçmedi ki ağabeyimden bir telefon geldi. “Annemizi kaybettik” dedi. Yemeğini ocağa koymuş, televizyonu açık, kedisi göğsünün üstünde, o vaziyette uyur gibi bizleri yalnız bırakıp gitmiş.

Ey zaman! Bir gün önce veya birkaç gün sonra olamaz mıydı bu veda? Belki bu kez bir işe yarardım. Ne olurdu bir şans verseydin bana? Ama yine olmadı işte. Çok teselli ettiler beni “Bundan daha mutlu bir ölüm olmaz, hiçbir şey hissetmemiş” diye. Ama ben hâlâ çok kötü hissediyorum kendimi, hiç eksilmeden hem de, keşke gitmemiş

olsaydım, keşke son bir elektro çekseydim, keşke uzun bir EKG kaydı yapsaydım belki bazı ipuçları görürdüm. Keşke, keşke ve keşkeler. Ne kadar isterdim bu kitabı annemle birlikte okuyup üzerine birlikte yorum yapmayı.

Bu kitabı babam Avni İnsel ve annem Hayrun İnsel’e ithaf ediyorum, zamanın zamansızlığına, cidden isyan ederek...

Yazar Hakkında

İstanbul’da doğan Dr. Hasan İnsel, Nişantaşı İngiliz Erkek Lisesi’ni (EHSB) bitirdikten sonra, doktorluk eğitimini İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde tamamlamıştır. Mezuniyet sonrası Almanya’da İç Hastalığı ihtisasını tamamlamış; Erlangen Üniversitesinde Gastroenterolojik Endoskopi ve Ultrason eğitimi ve Texas Advanced Health Center’da Carotis Doppler eğitimi almıştır. Uzman olduktan sonra Almanya Düsseldorf’ta gastroenteroloji, sağlıklı yaşam, check-up ve önleyici tıp konularında çalışmıştır.

Türkiye’ye döndüğünde İç Hastalıkları Hekimliği yanında, Almanya’daki çalışmalarının devamı olarak o zamanlar için çok yeni kavramlar olan sağlıklı yaşam, check-up ve preventif tıp konularında yoğunlaşmıştır. İstanbul Nişantaşı’nda kurucu ortağı olduğu “İntermed Sağlık Kontrol Merkezi”ni açıp, Türkiye’de ilk defa bir çatı altında geniş kapsamlı teşhis ve check-up hizmetini başlatmıştır.

Dr. İnsel sağlıklı yaşam çalışmalarına yurtdışında da

devam etmektedir. Merkezi Viyana’da olan ESAAM-Avrupa Önleyici, Rejeneratif ve Antiaging Tıp Derneği’nin kurucu yönetim kurulu üyesi olan Dr. Hasan İnsel, WAAAM-World Academy of Anti Aging Medicine’in de Akademik Kurul üyesidir.

Columbia Cornell Üniversitesi New York Presbyterian Hastanesi’nin on bir yıl Uluslararası Bölüm Senior Danışmanlığı’nı yapmıştır.

Uzun yıllar *Milliyet* gazetesi “Cadde” ekinde “Saatleri Durduralım” isimli köşesinde sağlıklı yaşam ve önleyici tıp konularını işlemiş, HTV’de “Vip and Fit” programını hazırlayıp sunmuştur.

Dr. Hasan İnsel, Avusturya’da sağlıklı sindirim ile ilgili F.X. Mayr eğitimini bitirerek, Avusturya Tabip Odası onaylı Modern F.X.Mayr Hekimliği Uzmanı olmuştur. Uluslararası Mayr Hekimleri Derneği

(International Society of Mayr Physicians) üyesidir. Avusturya Klagenfurt’ta Gastroenterolojik Kineziyoloji eğitimi almıştır ve IMAK Fonksiyonel Myodiagnostik derneği üyesidir.

Halen kurucusu olduğu İntermed’in Onursal Başkanı olan Dr. Hasan İnsel, İntermed’de “Modern Mayr Beslenme Yöntemi” programı uygulamakta ve “Sağlıklı Sindirim ile Genç Kalma ve Sağlıklı Yaşam” konularında eğitimler vermektedir.



#drhasaninsel



hasaninsel@gmail.com

Tesekkürler

Benim odam Nişantaşı'nın tam köşesinde, Nişantaşı'na ismini veren Nişan Taşı'nın tam karşısında, ikinci katta. Çok eski ve sevgili dostum Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun odası da beşinci katta. İkimiz sıklıkla sabah sekiz buçukta beşinci katta Osman Hoca'nın odasında buluşur, Ecem'in hazırlattığı çayımızı içerken, hem günlük olaylardan hem de birlikte neler yapabiliriz, neler yapılmalı, onlardan konuşuruz.

Burada iltifat olsun diye yazmıyorum, ben hayatımda Osman Hoca kadar okuyan, çalışan, beş dakika vakit bulduğunda hemen birkaç bilgi

toplayan, inanılmaz sentezler yapıp, ufacık ipuçlarından da yeni bilgiler çıkartan, iç hastalıklarının her konusunda derinlemesine ve detaylı bilgili bir doktor tanımadım. Her akşam eve gidince önce bir saat kadar egzersiz yapıp, ondan sonra da kendi tabiriyle “Üç buçuk saat dünya yansa umurumda olmaz” tarzda çalışır Osman Hoca. Tam bir perfeksiyonist olarak çalışma arkadaşlarından da, haliyle bu performansı bekler. Düşünün, her gün *Hürriyet*'te yazı yazmak ve ilaveten televizyon programları ve aynı zamanda hasta görmek, her konudan da uzmanca bilgi sahibi olmak. Kolay değil, hiç kolay değil.

İşte böyle bir kişi ile her sabah yarım saat konuştuğunuzda, ne konular ortaya çıkar, varın siz hesaplayın. Yine böyle günlerden bir gün, sabah, “Hasancığım yahu tam senin kalemin bir şey var, şununla bir uğraşsana, Almanya’da ihtisasını yaptın, Almancan var, Mayr Metodu’yla bir ilgilensene, tam senlik iş” dedi. “Yahu hoca, yıllar önceye geri göttürdün beni, biliyorum çok lafı geçiyor şimdi ama, burada uygulaması pek kolay değil, iş çıkartma şimdi” dedim. “Sen kardeşini dinle, ilgilen, sen uygularsın bunu” dedi. “Metodu yıllar öncesinden biliyorum, kısacası, her şey bağırsaktan geliyor, bağırsak düzeldi mi her şey düzeliyor” dedim.

Bir zamanlar Mayr ile ilgili bir kitap almıştım. Osman Hoca, arkasına döndü, her şeyi biriktirdiği ve her aradığını anında bulduğu bir kitap ve fotokopi yığınının arasından, o benim de aldığım Mayr kitabını alıp, bana uzattı. Kitap aynıydı da, kapak resmi farklıydı, sonradan farkın

sebebini buldum. Benim kitap 2010 baskısıydı, hocaninki 2009. Benden önce almıştı demek. Kitap bende de var, okudum dedim. Kitabı ve bir sürü konuyla ilgili fotokopileri aldım, odama geri döndüm.

Arkama yaslanıp düşündüm. Evet, burada uygulamak zor diyordum ama, 1982’de kurduğumuzdan beri, İntermed’de neler uygulamamıştık ki, bu niye olmasındı? Tüm dünyada birçok doktor ve tanınmış sağlık kuruluşları da, neredeyse bir asır geriye gidip, pek çok şeyin çaresini, bu inanılmaz bilimadamının dosyalarından çıkartıp, yeniden keşfedip, uyguluyordu. Franz Xaver Mayr’ın, Dr. Mayr’ın neredeyse bir asır öncesi yazıp uyguladıkları şimdi yeniden modern bir şekilde uygulanıyordu.

Ve işte bu kitap ve benim şu an ilgi alanım, hatta hobim olan Mayr uzmanlığım işte böyle başlatıldı.

Sağ ol sevgili Osman Hoca, bana bu yaşımda böyle hobim haline

gelen bir tıbbi uğraşı başlattırıp, hayatımda yeni bir sayfayı açtırıp, her safhasında da yanımda olduğun için sağ ol. Çok teşekkür ederim.

Eşim Zuhâl'e ve kızım Ceylan'a da, benim sık sık yurtdışına gitmeme destek verdikleri ve benim çalışırken çekilmez biri olduğumu bilerek, yine de çalışmaya teşvik ettikleri ve gece gündüz Modern Mayr Tıbbi uygulama denemelerime katlandıkları için çok ama çok teşekkür ederim, onlar olmasaydı, hiçbir şey olmazdı.

Sevgili dostum Uzman Dr. Murat Keklikoğlu'na pek çok konuda destekleri için ve sevgili okuldaşım, EHS'li Ebru Dorman'a basılmamış kitabımın ilk okuyucusu olup, harika ve tam yerinde düzeltmeler yaptığı için candan teşekkür ederim.

17 senelik sevgili asistanım Selin Madanyan'a, bıkip usanmadan çıkmamış bir kitabı defalarca okuyup, satır aralarındaki yazım ve özellikle algı yanlışlarını inanılmaz

bir dikkatle düzelttiği için, çok teşekkür ederim.

O kadar çok dostum ve meslektaşım bana destek verdiler ki, tek tek burada adlarını sayamıyorum, hepsine çok teşekkür ederim.

Dr. Alex Witasek'e ve Dr. Sepp Fegerl'e kitabım için yazdıklarına çok teşekkür ederim.

Son olarak sevgili Prof. Dr. Mehmet Öz'e, koskoca kitabımı tek cümle ile özetleyen harika bir ön kapak yazısı için, kalben teşekkür ederim.

Önsöz

Dr. F. X. Mayr Metodu bana ne sağlar?

Nasıl beslendiğiniz tabii ki önemlidir ama çok daha önemli bir ayrıntı da var. Neyi, ne kadar ve nasıl hazmediyorsunuz? Eğer besinleri hazmetmekte herhangi bir probleminiz varsa, ne kadar sağlıklı beslenirseniz beslenin alacağınız sonuçlar yeterince yüzünüzü güldürmeyecektir. Daha da önemlisi eğer hazım sisteminizde bir problem varsa, yalnız besinleri sindirememekle kalmayacak aynı zamanda toksinleri, ağır metalleri ve bedeninize zarar verebilecek olan pek çok zararlıyı da gereksiz yere bedeninize dahil etmiş olacaksınız.

İşte bu sakıncaları ortadan kaldırmak isteyen Avusturyalı Doktor F. X. Mayr kendi adıyla tanımlanan Mayr Metodu'nu geliştirmiştir. Bu metot bedende asitliliğin giderilmesi,

besin duyarlılıklarının, geçirgen bağırsak sendromunun düzenlenmesi, candida ve maya gibi sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen mantarların çoğalmalarının önlenmesi, bedende ve bağırsakta güçlü bir prebiyotik ve probiyotik dengenin temin edilmesi üzerine kurulu bir sağlık yaklaşımıdır.

Kısacası Mayr yöntemi size doğru beslenme alışkanlıkları, doğru yeme ve çiğneme alışkanlıkları kazandırarak sindirim sisteminizi iyileştirecek, rahatlatacak ve besinlerden daha fazla faydalanmanıza, toksinlerden daha az etkilenmenize, candida probleminden uzak kalmanıza yardımcı olacak, aynı zamanda beden ve ruh ilişkisini de düzenlemeyi destekleyecek bir programdır.

Prof. Dr. Osman Müftüoğlu