

Dr. Erkan Sarıyıldız

FONKSİYONEL YAŞAM MODELİ

Fonksiyonel Tıp Bilgileri Eşliğinde  
Sağlıklı Yaşamın Sırları



DESTEK YAYINLARI: 1420  
KİŞİSEL GELİŞİM: 231

**ERKAN SARIYILDIZ / FONKSİYONEL YAŞAM MODELİ**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumahoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-175-5

© 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



# FONKSİYONEL YAŞAM MODELİ

Fonksiyonel Tıp Bilgileri Eşliğinde  
Sağlıklı Yaşamın Sırları



Dr. Erkan Sarıyıldız





## İÇİNDEKİLER

**GİRİŞ / 11**

**NEDEN BU KİTABI YAZMAYA KARAR VERDİM? / 16**

**1. BÖLÜM: FONKSİYONEL YAŞAM**

**FONKSİYONEL YAŞAM NEDİR? / 23**

**BEDEN İÇİNE YOLCULUK / 28**

Sağlığın “Grand Unified Theory”si / 28

**ENFLAMASYON (YANGI) / 36**

Süresine Göre Enflamasyonun Sınıflaması / 42

Enflamasyonunuz Var mı? / 45

Hastalık-Enflamasyon Bağlantısı / 47

**KENDİME CEVAPLARIM - 1 / 49**

**OKSİDATİF STRES / 57**

Oksidatif Stresin Katkısının Olduğu Hastalıklar / 61

**KENDİME CEVAPLARIM - 2 / 65**

**MİTOKONDİRİ SAĞLIĞI / 68**

**SİRKADYEN RİTİM / 76**

**DETOKSİFİKASYON / 79**

**KENDİME CEVAPLARIM - 3 / 83**

**MİKROBİYOM / 87**

**KENDİME CEVAPLARIM - 4 / 92**

**HPA AKSI BOZUKLUKLARI - ADRENAL YORGUNLUK / 96**

Adrenal Yorgunluk / 97

**KENDİME CEVAPLARIM - 5 / 100**

**2. BÖLÜM: FONKSİYONEL YAŞAMA GEÇİŞ**

**HER ŞEY SAĞLIKLI DÜŞÜNMEKLE BAŞLAR / 102**

**DÜŞÜNCELER NASIL HASTA EDİYOR? / 107**

**DURDURUN DÜNYAYI İNECEK VAR / 111**

Yok mu Bunun Çaresi? / 112

**MEDİTASYON DEDİKLERİ... / 115**

**BEDEN-RUH BİRLİKTELİĞİ: YOGA SANATI / 118**

**NEFES TEKNİKLERİ / 119**

Pranayama Teknikleri / 119

Otonom Sistem Dengeleme Nefesi (SUFİ Nefesi) / 120

**“AN”A DÖNÜŞ TEKNİKLERİ / 122**

İki Ayak Bir Nefes Tekniği / 122

Kendine “An”ı Hatırlatmak / 122

**BESLENME / 123**

Ruhsal Hazırlık / 124

**DOYMAK MI TIKIŞTIRMAK MI? / 128**

**BİZ NE YİYORUZ O ZAMAN? / 130**

**HANGİ DİYET MODELİ? / 132**

**YAĞSIZ OLMAZ / 134**

Proenflamatuar Yağlar/ 137

Trans Yağlar / 137

Antienflamatuar Yağlar 7 138

**ENFLAMASYON YOLAKLARI / 139**

Proenflamatuar Yol / 139

Antienflamatuar Yol / 140

Trans Yağlar / 141

**KARBONHİDRATSIZ VE LİFSİZ ASLA / 142**

**POPÜLER SUÇLU: GLÜTEN / 145**

**YENİ SUÇLU: LEKTİN / 148**

Gece Gölgesi Sebzeleri (Night Shade Vegetables) / 149

**PROTEİNSİZ HİÇ OLMAZ / 150**

**SÜT ÜRÜNLERİ / 153**

**VİTAMİN İLE MİNERALLER DE LAZIM / 156**

**HAYATIN KAYNAĞI SU / 158**

**ORGANİK BESLENMEK LAZIM / 159**

EWG'nin (Environmental Working Group) her sene belirlediği listelerden 2020 listesi / 160

## **MUHTEŞEM ANTIÖKSİDAN BESİNLER / 162**

Fitokimyasallar / 162

Flavonoidler / 163

İzoflavonlar / 163

## **KENDİME CEVAPLARIM - 6 / 164**

**EVDE HAZIRLIK / 174**

## **MUTFAK DEDEKTİFLERİ İŞBAŞINDA / 177**

Mutfak Ekipmanları / 177

Mutfak Dolaplarının Araştırılması / 178

## **ALIŞVERİŞ ZAMANI / 189**

Alışverişi Nerelerden Yapmalıyım? / 189

## **ARTIK MUTFAKTAYIZ / 200**

Karbonatlı Suda Bekletme / 201

Yemek Pişirme Kaplarının Sağlık Üzerine Etkileri / 201

## **YEMEK PİŞİRİRKEN / 204**

Yağların Yanma Noktaları / 204

## **KENDİME CEVAPLARIM - 7 / 207**

## **BESLENME DÜZENİ NASIL OLMALI? / 211**

## **SAĞLIKLI BESLENME ATÖLYESİ / 217**

Sadeyağ (Ghee) Hazırlanışı / 217

Fermantasyon / 218



Fermantasyon Nasıl Gerçekleşir? / 221

Fermantasyon Tipleri / 222

## **FERMANTASYON ÜRÜNLERİ / 224**

Konserve Limon (Preserved Lemon) / 224

Sauerkraut (Ekşi lahana turşusu) / 225

Kefir / 227

Ev Yoğurdu / 228

Tahıl Şırası (Rejuvelac) / 229

Injera / 230

## **SUDA BEKLETME VE FİLİZLENDİRME / 233**

Suda Bekletme ve Filizlendirme Süresi / 234

Tepache / 234

Su Kefiri / 236

Su kefiri ikinci fermantasyonu / 237

Kombucha / 238

Hindistancevizi Sütü Yoğurdu / 239

Pancar Kvas / 240

Hindistancevizi Kefiri / 241

Badem Sütü / 242

## **GLÜTENSİZ UN KARIŞIMLARI / 244**

Beyaz Sofra Ekmeği Unu Karışımı / 245

Çok Tahıllı Un Karışımı / 246
Yulafli Un Karışımı / 246
Çeşitli Un Karışımları / 246
Yuvarlak Beyaz Ekmek Tarifi / 247
Karabuğdaylı Pankek / 249
Muzlu Ekmek Tarifi / 250
İlikli Kemik Suyu Tarifi / 251
Kaju Fıstığı Peyniri / 252
Tahılsız Granola / 253
Havuçlu Pancar Çorbası / 254
Balkabağı Bisque / 256
Üç Soğan Çorbası / 257
Avokado Omlet / 258
<b>TATLI KÖŞESİ / 260</b>
Meyve Sorbe / 260
Kuru Meyve Topları / 261
<b>BİRAZ DA HAREKET ETMELİ / 262</b>
HIIT (High Intensity Interval Training) / 264
<b>UYKU ZAMANI / 266</b>
Uyku Azlığının Sebepleri / 268
İyi Bir Uyku İçin Öneriler / 268
<b>SON SÖZ / 270</b>

## GİRİŞ

Sene 1986... Doğduğu günden beri doktor olmak dışında en ufak bir meslek seçeneği aklına gelmeyen 16 yaşındaki delikanlı halim, idealist ve heyecanlı zamanlarım aklıma geliyor. Eski anıların sıklıkla akla gelir olmasının yaşlanma belirtisi olduğunun farkındayım, hatırlatmanıza gerek yok (tevellüt ortada). Bu takvim kaçacağı ruh halim için, olgunlaşmak, hayatın meyvelerini toparlamak, yaş almak gibi yaşlanmaya alternatif kelimeler kurmak bana çok daha cazip gelse de, seneler ortada, matematik mutlak. Boyu kadar kitapların arasına daha çocukluğunu bitirmeden (bu bilgi doğrudur, boyumun nihai halini tamamlayan 3-4 santimetre, üniversitenin ilk sıralarında büttüne eklendi) kafasında bin bir heyecanla üniversitenin kayıt bürosuna giden acemi hallerim gözümün önünde. Kalbi pır pır eden bir doktor namzedi olarak, daha önce böylesinde hiç bulunmadığım koskocaman bir amfinin içine dört yüz elli kişi ile sıkışıp, anlamını henüz bilemediğim bir terminolojinin içine balıklama daldım. Ders anlatmaya gelen hocalarımı farklı bir gezegende yaşayıp biz ölümlülere yol göstermek için aramıza ışınlanmış ilahlar olarak görüyor, dillerinden dökülenleri nasıl biliyorlar, unutmuyorlar, anlatıyorlar üçgeninin şaşkınlıklarıyla karşılıyordum.

Tıp dünyası ayrı bir dünya; bir kere dili ölümlülere göre değil. Kutsal Latince, Fransızca, İngilizce karışımı, kulağa çok ciddi, ulaşılmaz gelen ve anlamak için kaç fırın ekmek yenmesi

gerektiğini dahi kestiremediğin kadar yabancı. Ve bu garip dil ilk paniklerden sonra nasıl olduğunu anlamadığın bir şekilde öylesine içine işlemeye başlıyor ki, rutin kelimelerin arasına sinsice girdiğini fark etmiyorsun. Senelerce odak dediğin şey “fokus” a dönüşüyor, ağrı dediğin şey “anjina” ya. Bu kelimelerin arasında çok daha karmaşık ağababalar da var ama bu haf kalabalığıyla daha giriş bölümünden sizi sıkmaya başlayıp, bu kitabın gerçek amacı olan, yaşamınızı değiştirip, hayat kalitenizi yükseltecek bilgilere ulaşmanızı engelleme olasılığını fark edip, arkadaki sayfaların önünden saygıyla çekiliyorum.

Tıp deyip geçmeyin, insanlık var olduğundan beri sağlık sorunları da var olduğu için, insanlığın kültürel gelişimine paralel olarak bu sorunlarla baş etmek amacıyla bilgi üstüne bilgi eklenerek bugünlere gelmiş koskocaman bir bilgi birikimi. Modern tıbbın babası Hipokrat kabul edilse de kabile büyücülerini, bilge adamları, şifacıları da tıbbın dışına atmak çok doğru değil bence. Sanki şu ana kadar biriktirilen bilgi yetmiyormuş gibi her sene, abartmıyorum hatta her ay, yeni bilgiler, yeni bakış açıları olanın üstüne ekleniyor, dallanıyor, budaklanıyor, bazen de bugüne kadar doğru olarak sunduğun şeyin tamamen yanlış olduğunu söyleyip seni can evinden vuruyor. Bunu en çok tıbbi konferanslarda hissetmişimdir. Bir sene konferansta ele alınan bir takviye veya ilaç mutlaka alınmalı sınıfına sokuluyor, bir sonraki toplantıda alınan kararlar kullanmanın tehlikeli olduğu söyleniyor. Sen de bir sene önce mutlaka almalıydın dediğin bir şeyin 6 ay sonra alınması sakıncalılar grubuna girdiğini hastalarına nasıl anlatacaksın diye çabalıyorsun. Artık bilgi çağının içindeyiz. Sadece ben bilirim, ben söylersem bilinir, yoksa bilinmezlerin devri çoktan geçti. İnternet kullanmayı bilen standart bir insan ufacık bir çabayla dünyada yapılan tüm çalışmalara, gelişmelere daha ortaya çıkar çıkmaz ulaşma lüksünde. Bana daha ben okumadan gece çıkmış bir makaleyi

gönderen hastalarımın olduğunu deneyimlemiş birisi olarak, hiçbir zaman güncel olmaktan uzak olmamam gerektiğinin bilincindeyim. Düşünsenize hem bütün gün hasta bakacaksınız, hem hayatınızı idame edeceksiniz, hem de bir yandan da bilgi akışındaki bu deli hıza ayak uydurmak için zaman ayıracaksınız, hem de başka bir şansınız olmadığını bilerek.

Gerçekten de hızlı dönüşen, değişen bir dönemde, ayak uydurmazsan altında kalacağın bir devinime rağmen ayakta kalmaya çalışıyoruz. Öyle bir devinim ki bilinmeyenler bilinir hale gelirken, bilinir olanların açtığı kapıdan gözümüzün önünde olup da fark etmediğimiz binlercesi gün ışığına çıkıyor. Bunu en çok da tıp alanında yaşıyoruz.

Mesleğimiz gerçekten zor. Bir doktorun kafası, hayata bakışı, gözleme kapasitesi zaman içinde diğer insanlardan farklı yöne evriliyor. Bunu anlamak için düşünce modelimizi biraz açmak istiyorum. Modern tıp şu anda kanıta dayalı bir metodoloji kullanıyor. Bu metodolojinin gereği olarak hastalıkların tedavisine gidebilmek için önce neden sonuç bağlantısı kurmamız bizim için çok önemlidir. Bunun için hastalığın hikâyesi ve topladığımız teknik verilerin ışığında kafamızda beliren ön tanıları desteklemeye çalışırız... “Doktor hasta henüz kapıdan girer girmez tanı koymaya başlar” gerçeği yansıtan çok doğru bir söz dizisidir. Hekimliği belirleyen işte tam bu safha. Biz hekimlerde sonradan gelişen bir hekimlik önsezisi mevcuttur. Teknik ve bilimsel veriler herkes için ulaşılır olmakla beraber farkı yaratan işte bu önsezidir. Hekimin bakış açısının ne kadar geniş veya dar olduğu hastanın tedavisinin kaderini belirler. Gerçi son zamanlarda aşırı uzmanlaşmanın bize taktığı at gözlüklerimizle genel bakıştan biraz uzaklaşmakla beraber, iyi bir tıbbi altyapı doğru hekimlik için şarttır. Konu tıp olunca laflar ardı ardına düzensizce akıyor ama toparlayacağım merak etmeyin.

*Biz doktorlar, hastalık karşısında belirtiden iyileşmeye giden yolculukta, hastalığın bir sonuç olduğunu ve her sonucun bir nedenden kaynaklandığını bilen bakış açımıza, eski bilgilerimizi ve tecrübelerimizi ekleyerek, en doğru tedavi protokolünü belirleriz.*

Bilim hele de tıp bilimi hiçbir zaman durmuyor. Hastalıkların tanısı, tedavisi, insan yaşamının kalitesinin artması, bozuklukların önlenmesi alanında milyonlarca bilim insanı çalışıyor. Tabii sakın ömrü uzatma hatta ölümsüzlüğe ulaşma, seçilmiş insanı yaratma gibi insanın var olduğu günden beri hayali olan konularda da çalışmalar yapılmıyor zannetmeyin. Bu konular çok daha farklı bir kitabın konusu olabilecek kadar geniş. O yüzden ütopyalarımızdan bahsetmek yerine başarılı olmuş olanların izini sürerek kitabıma devam etmek istiyorum.

Mesleğe yeni başladığımda o zamanın en donanımlı fakültelerinden birinde, tecrübeleri ile dünyada söz sahibi olmuş hocalarımla yanında pişerken, hastalıkların sınıflamasında mutlaka “idiopatik” denilen bir grubun da bulunması benim canımı çok sıkardı. İdiopatik tam olarak Türkçeye çevirebilirsek “sebebi bilinmeyen” demektir. Bizler de tanı koymak için uğraşıp sınıra geldiğimizde idiopatik tanısına çok sığınmışızdır. İnsan bedeninin çok incelikli mimarisinde hâlâ keşfedilecek milyonlarca konuyu biliyor olamasam da artık bu idiopatik lafının daha da az kullanılmaya başlandığını görmenin sevincini yaşıyorum.

Artık zamanında bilinmez sınıfına soktuğumuz konuların açıklamalarına daha rahat ulaşıyoruz, hastalık oluşturan mekanizmaların sırları gelişmelerin hızına paralel olarak daha fazla çözülür oldu. Birçok hastalığın ortak mekanizmaların sonucunda farklı şekillere bürünerek sanki ayrı birer hastalıkmiş gibi karşımıza çıktıkları, zamanında “psikolojik” deyip geçtiğimiz tanıların aslında altlarında çok farklı mekanizmaların

yattığı saptandı. Daha çalışılacak, bilinecek, öğrenilecek çok şey var biliyorum ama bu geldiğimiz safhada bile hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde yeni bir çağın kapılarının açıldığını hissedebiliyorum.

Son senelerde hastalık sayıları çok arttı, mutlaka duyuyor, görüyor veya yaşıyorsunuz. Kanser, diyabet, tiroit, kalp, nörolojik hastalıklar bir salgın gibi ortalıkta. Takip ettiğim binlerce hastanın verilerine dayanarak söylüyorum ki bir şeyler yanlış gidiyor, bir şeyler sorunlu, bir şeylerin değişmesi lazım. İşte bu değişime katkıda bulunmak, geldiğimiz bilimsel noktaya bir işaret bırakmak ve sizlere daha sağlıklı bir yaşamın nasıl olması gerektiğinin önerilerini sunmak için bu kitabı yazdım. Kitabın ilk bölümlerinde bilimsel olarak desteklenmiş bilgileri aktarmış olmam sizleri korkutmasın. Elimden geldiğince dilimi rahat ve anlaşılır tutmaya çalıştım. Amacımın bilimsel bir kaynak yaratmak olmadığını, sadece bilimsel verileri sizlerce kolayca anlaşılabilir hale getirmek olduğunu belirtmek isterim. Bu kitap, yüzlerce yayının okunması, sınıflandırılması ve onlarca kitabın bakış açılarının değerlendirilmesinin ve ardından hekimlik pratiğimin bana kattıklarıyla harmanlanmasının ortak bir ürünü olarak benim için çok değerli.

İnsan sağlığının kalitesini yükseltmek için günlerini gecelerine katarak yaşayan bilim insanlarına, benim doktor olmamda katkıları olan herkese, bana güvenip iyileşme rehberi olarak seçen hastalarımın şükranlarımı sunuyorum.

Bütünün hayrına olsun.