

PROF. DR. HÜSEYİN NAZLIKUL  
DR. TİJEN ACARKAN

# GÜZEL, MUTLU VE SAĞLIKLI

*Holistik Beslenmeyi Keşfet*



DESTEK YAYINLARI: 753  
GÜNCEL: 54

**Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL - Dr. TİJEN ACARKAN / GÜZEL, MUTLU VE SAĞLIKLI**

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 Esmegül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2017  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-213-6

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel.: (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekyayinlari.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari



Gezegen Basım San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Matbaa Sertifika No. 12002  
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sit.  
2. Cad. No. 202/A Bağcılar/İstanbul  
Tel.: (0) 212 325 71 25

PROF. DR. HÜSEYİN NAZLIKUL  
DR. TİJEN ACARKAN

# GÜZEL, MUTLU VE SAĞLIKLI

*Holistik Beslenmeyi Keşfet*

*Hayatın sunduğu harika lezzetlere  
yabancılaşmayın.*



## İÇİNDEKİLER

### BÖLÜM 1.1

SİNDİRİM SİSTEMİ MÜKEMMEL BİR ORGANİZASYONDUR.....23

Bir Lokmanın Yolculuğu.....24

Sindirime Yardımcı Bez Yapısındaki Organlar .....29

### BÖLÜM 1.2

SAĞLIKLI BESLENME BESİN GRUPLARINI

TANIYARAK BAŞLAMALI ..... 33

#### A. Makrobesinler

Proteinler ..... 34

*Protein Kaynakları* ..... 35

Karbonhidratlar ..... 36

Yağlar ..... 37

B. Mikrobesinler ..... 39

Vitaminler ..... 40

*A Vitamini* ..... 40

*D Vitamini* ..... 40

*E Vitamini* ..... 41

*K Vitamini* ..... 42

*B1 Vitamini (Tiamin)* ..... 42

*B2 Vitamini (Riboflavin)* ..... 43

*B3 Vitamini (Niasin)* ..... 43

*C Vitamini* ..... 44

*Folik Asit* ..... 45

Mineraller ..... 45

*Bakır (Cu)* ..... 45

*Çinko (Zn)* ..... 46

<i>Demir (Fe)</i> .....	47
<i>İyot (I)</i> .....	47
<i>Kalsiyum (Ca)</i> .....	48
<i>Krom (Cr)</i> .....	49
<i>Magnezyum (Mg)</i> .....	49
<i>Selenyum (Se)</i> .....	50
<i>Sodyum ve Potasyum (Na ve K)</i> .....	50

### BÖLÜM 1.3

<b>BESLENMEYLE İLGİLİ İPUÇLARI</b> .....	53
<i>Dengeli ve Dönüşümlü Beslenin</i> .....	53
<i>Sevmiyorsanız Yemeyin</i> .....	53
<i>Rafinasyondan Uzak Durun</i> .....	53
<i>Yağlı Yiyeceklerden Kaçınım ve Doğru Yağları Seçin</i> .....	54
<i>Sağlıklı Besinleri Tanıyın</i> .....	54
<i>Lifli Besinleri Kontrollü Kullanın</i> .....	55
<i>Az Ama Yüksek Değerli Proteinler Seçin</i> .....	55
<i>Öğünleri Bölün</i> .....	55
<i>Sıvı Tüketin</i> .....	55
<i>Sevilen İçecekler</i> .....	56
<i>Süt ve Süt Ürünlerine Dikkat Edin</i> .....	56
<i>Besinlerin Hazırlanması da Önemli</i> .....	56
<i>Yemek Saatleri de Önemli</i> .....	57
<i>Sağlık Kürleri Yapın</i> .....	58
<i>Diyet Ürünlerine Dikkat Edin</i> .....	58
<i>Beslenmenize Özen Gösterin</i> .....	58

### BÖLÜM 1.4

<b>ENZİM NEDİR?</b> .....	61
<i>Enzimlerin Özellikleri</i> .....	63

## BÖLÜM 1.5

METABOLİZMA HIZLANIR MI? .....	65
<i>Metabolizma hızının en doğru ölçümü nasıl olmalıdır?</i> .....	66
Metabolizma Hızını Etkileyen Faktörler .....	67
Düşük Metabolizma Hızının Sonuçları .....	69
Metabolizma Hızını Artırmanın Yolları.....	69

## BÖLÜM 2.1

BESİN HASSASİYETİ NEDİR? .....	73
Besinlerin İstenmeyen Reaksiyonları:	
Besin Alerjisi, Besin İntoleransı, Besin Duyarlılığı (hassasiyeti) .....	74
1. Toksik olmayan besin yan etkileri .....	75
2. Toksik olan besin yan etkileri .....	75
1. Besin Alerjisi .....	75
2. Besin İntoleransı .....	76
3. Besin Hassasiyeti (Duyarlılığı) .....	77
<i>En Sık Hangi Besinlere Karşı Hassasiyet (Duyarlılık) Görülür?</i> .....	77
<i>Besin Hassasiyetinde (Duyarlılığı) Klinik</i> .....	78
<i>Besin Hassasiyetinde Tedavi Yaklaşımımız Ne Olmalıdır?</i> .....	79

## BÖLÜM 2. 2

SÜT SAĞLIKLI MI?.....	85
Laktöz İntoleransı Nedir? .....	87
<i>Laktöz İntoleransının Semptomları</i> .....	88
<i>Laktöz İntoleransında Tanı</i> .....	90
<i>Laktöz İntoleransında Tedavi</i> .....	91
Hangi Katkı Maddelerinde Süt Ürünleri Bulunur?.....	92
<i>Laktöz İçeren Besinler</i> .....	92
<i>Laktöz İçermeyen Ürünler</i> .....	93

## BÖLÜM 2.3

FRUKTOZ HASSASİYETİ.....	95
Fruktoza Karşı Hassasiyet Neden ve Nasıl Oluşur?.....	100
Fruktoz Hassasiyetinde Klinik .....	100
Fruktoz Hassasiyetinde Tanı.....	101
Fruktoz Hassasiyetinde Tedavi.....	101

## BÖLÜM 2. 4

NEDİR GLUTEN?.....	105
1. Çölyak Hastalığı.....	106
2. Gluten Hassasiyeti .....	109
Glutensiz Diyet .....	110
Glutensiz diyet yapması gereken kişiler ne yiyebilirler? .....	110

## BÖLÜM 2.5.....

BESİN DUYARLILIK TESTLERİ .....	115
Reviquant ve Proquant.....	116
HRV nedir?.....	117
Reviquant .....	117
Elektrovole Göre Frekans Karşılaştırma Testi (Vegatest) .....	118
Kinezyoloji .....	119
Serolojik Yöntemler.....	120
İmmünglobülin G ve E Analizi .....	120

## BÖLÜM 3.1

BAĞIRSAK FLORASI NEDEN ÖNEMLİ? .....	121
Bağırsak Florasının Görevleri .....	124
Bağırsak Florasının İlk Tohumu .....	126
Bağırsak Florasını Bozan Faktörler.....	127

Bağırsak Florasının Bozulmasının Sonuçları.....	128
Sezaryen ve Bağırsak Florası.....	131
Antibiyotikler ve Bağırsak Florası.....	131
Bağırsak Florasının Düzenlenmesi (Disbiyozis Tedavisi) .....	132
<i>Diyet ile Normal Bağırsak Florası Nasıl Desteklenir?</i> .....	133

## BÖLÜM 3.2

BAĞIRSAK MANTARI (CANDIDA) .....	135
Bağırsak Mantarının Önemi.....	136
Bağırsak Mantarı Nedenleri.....	137
Bağırsak Mantarı Semptomları.....	138
Bağırsak Mantarı Tedavisinin Amacı.....	140

## BÖLÜM 3.3

PROBİYOTİKLER VE PREBİYOTİKLER.....	145
Probiyotikler .....	146
Prebiyotikler.....	146
<i>Sinbiyotikler</i> .....	147
Probiyotiklerin İnsan Sağlığındaki Önemi.....	149

## BÖLÜM 4.1

ASİT BEDENDEN NASIL KURTULURUZ? .....	153
Asidoz Tabloları.....	155
1. <i>Asit-Baz Denge Bozukluğu (Dengelerin yetmediği dönem)</i> .....	155
2 ve 3. <i>Akut ve Kronik Latent Asidoz</i> .....	156
4. <i>Metabolik Asidoz (Hastalık hali)</i> .....	157
Latent Asidozun Nedenleri .....	158
Latent Asidozda Tanı.....	159
Latent Asidozda Klinik .....	160
Latent Asidozun Tedavisi.....	165



## BÖLÜM 4.2

HAZIMSIZLIK .....	171
<i>Hazımsızlığın Belirtileri</i> .....	172
<i>Hazımsızlığın Nedenleri</i> .....	172
Hazımsızlığa Yol Açan Yanlışlar .....	174
Hazımsızlığın Tedavisi İçin Neler Yapılmalı? .....	179

## BÖLÜM 4.3

GASTRİT .....	181
<i>Mide Nasıl Hasta Olur?</i> .....	182
<i>Akut Gastritin Tedavisinde Önemli Noktalar Nelerdir?</i> .....	185
<i>Midesi Hassas Olan Herkese Öneriler</i> .....	186

## BÖLÜM 4.4

KABIZLIK .....	189
Kabızlığın Semptomları .....	191
Kabızlığın Nedenleri.....	191
Kabızlığın Tedavisi.....	192
Kronik Kabızlıkta Öneriler .....	194
<i>Neden posalı gıdalar kabızlığa iyi gelir?</i> .....	195

## BÖLÜM 4.5

ŞİŞMANLIK (OBEZİTE) VE BESLENME .....	197
Şişmanlık Nedir? .....	198
<i>Hangi risk tipindesiniz?</i> .....	199
<i>Vücudumuzun ideal yağ oranı</i> .....	200
Şişmanlığın Nedenleri .....	200
Şişmanlığın Riskleri.....	202
Şişmanlığın Tedavisi .....	205
Kilo Vermeye Yönelik Yöntemler .....	205

BÖLÜM 5.1.....	209
NEDEN YAŞLANIRIZ?.....	209
Yaşlanmayı Geciktirmenin Yolları.....	212
<i>Beslenme</i> .....	212
<i>Düzenli Egzersiz</i> .....	213
<i>Canlı Su İçmek</i> .....	213
<i>Nöralterapiyle Regülasyonun Sağlanması</i> .....	214
BÖLÜM 5.2	
BESLENME PSİKOLOJİSİ .....	215
BÖLÜM 5.3	
CİNSEL GÜCÜ ARTIRMAK İÇİN BESLENME VE	
BİTKİLERLE NELER YAPABİLİRİZ?.....	219
Sağlıklı Bir Cinsel Hayat.....	220
Düzenli Yaşanan Cinselliğin Yararları.....	221
Beslenme ve Cinsellik.....	224
<i>Proteinler</i> .....	225
<i>Vitaminler</i> .....	226
<i>Mineraller</i> .....	227
Alkol Cinselliği Olumlu Etkilemez.....	228
Uzmanlara Göre Cinsel İsteği ve Gücü Artıran,	
Erkek Hormonlarını Çalıştıran Bitkiler .....	229
Kaliteli Cinsellik İçin Aşk Dopingi.....	233
Cinsel Hayat ve Cinsel İsteği Azaltan Faktörler.....	234
BÖLÜM 5.4	
HERKES STRESTEN UZAK DURUN DİYOR .....	235
Bazı Yöntemler.....	237

## BÖLÜM 5.5

BEŞ BOYUTLU SAĞLIKLI BEDEN.....	241
1. Bedenin Birinci Boyutu (Fiziksel Beden) .....	243
2. Bedenin İkinci Boyutu (Enerjisel Beden) .....	244
3. Bedenin Üçüncü Boyutu (Mental/Zihinsel Beden).....	244
4. Bedenin Dördüncü Boyutu (Sezgisel Beden) .....	245
5. Bedenin Beşinci Boyutu (Ruhsal Beden) .....	246
Sonuç.....	246

## BÖLÜM 6.1

İÇECEKLER.....	249
Gazlı İçecekler.....	249
Meyve Suları .....	251
Siyah Çay .....	253
Yeşil Çay .....	254
Alkollü İçecekler.....	255
Enerji İçecekleri.....	256
Madensuyu ve Soda.....	257

## BÖLÜM 6.2

SU .....	259
<i>Ne kadar su içmemiz gerekir?</i> .....	260
<i>Neden su içmemiz gerekir?</i> .....	261
<i>Susuzluğun Belirtileri</i> .....	262
<i>Şişmanlık ve Su</i> .....	263
<i>Ne zaman su içmeli?</i> .....	264
<i>Su içmemek için mazeretler</i> .....	265
<i>Üşüme ve Su</i> .....	266
<i>Ağrılar ve Su</i> .....	267

Susuz Bedenin Klinik İşaretleri.....	267
<i>Su İçme Alışkanlığı İçin Öneriler.....</i>	268

### BÖLÜM 6.3

ALKALİ SU.....	269
<i>Su neden yaşam kaynağıdır?.....</i>	269
<i>pH nedir?.....</i>	270

### BÖLÜM 6.4

ANTİOKSİDANLAR.....	273
Antioksidanların Besinsel Kaynakları.....	275
Antioksidanlar ve Yaşlanma.....	276
<i>Yaşlanmaya Karşı Besinler.....</i>	276
<i>Yaşlanmayı Hızlandıran Besinler.....</i>	277

### BÖLÜM 6.5

GDO NEDİR? .....	279
Ne Yapmalı? .....	280

### BÖLÜM 6.6

KAN GRUBUNA GÖRE BESLENME NASIL OLMALIDIR? .....	283
A Kan Grubuna Göre Sağlıklı Diyet.....	285
B Kan Grubuna Göre Sağlıklı Diyet.....	287
AB Kan Grubuna Göre Sağlıklı Diyet.....	288
0 Kan Grubuna Göre Sağlıklı Diyet.....	290

### BESLENMEYLE İLGİLİ İPUÇLARI

<i>Enzimler.....</i>	293
<i>Besin Duyarlılığı.....</i>	293
<i>Laktöz İntoleransı.....</i>	294

<i>Fruktoz İntoleransı</i> .....	294
<i>Gluten Hassasiyeti</i> .....	295
<i>Disbiyozis</i> .....	295
<i>Candida</i> .....	296
<i>Latent Asidoz</i> .....	296
<i>Hazımsızlık</i> .....	297
<i>Kabızlık</i> .....	297
<i>Kronik yorgunluk, yaygın ağrı, kabızlık ve eklem ağrıları</i> .....	298
<i>PSM (premenstruel sendrom)</i> .....	299
<i>Âdet dönemi halsizliğinde beslenme için başlıca önerilerimiz</i> .....	299
<i>Baş Dönmesi ve Halsizlik Nedenleri</i> .....	300
<b>SON SÖZ</b> .....	303
<b>YAZARLAR HAKKINDA</b>	
<b>PROF. DR. HÜSEYİN NAZLIKUL</b> .....	305
<b>DR. TİJEN ACARKAN</b> .....	311

## ÖNSÖZ

### Tijen Acarkan'a

Kitabın ikinci yazarı olan Dr. Tijen Acarkan ile olan yolculuğumuz 2006 yılında İstanbul'da yaptığımız 1. Uluslararası Nöralterapi Kongresi günlerinden başlar. Bu öyle bir yol ki, Acarkan'ın nöralterapi eğitim hayatı ve başarıları tıpkı nöralterapinin Türkiye'de öğrenilmesi ve ilerlemesiyle adeta paralellik gösterir.

Siz ne kadar verirseniz verin karşındaki kendi kabı kadar alacaktır misali, verdiğimiz tüm eğitimleri adeta yutarcasına alıp, çok hızlı bir gelişim gösteren en yakın meslektaşım şeklinde bilgisinin yanı sıra kişilik özellikleriyle de 2008 yılından beri iş ortağım, arkadaşım, meslektaşım olarak yaşamımdaki özel yerini almıştır.

Nöralterapinin uluslararası cemiyetlerinde IGNH VE IFMANT'ın hem eğitimci hem eğitici görevlerini yıllardan beri başarıyla sürdürmektedir.

Nöralterapi başta olmak üzere, beslenme, besin duyarlılığı konusundaki çalışmaları, bağdokunun olumsuz yüklenmeleri ve latent asidoz denildiğinde akla ilk gelen bilim insanı, akupunktur, homöopati, şelasyon, ozon ve titreşim tıbbi konusundaki çalışmaları ilk çırpıda belirteceğim diğer yetenekleridir.

Yayın hayatına 2006'da başlayan bilimsel tamamlayıcı tıp sürekli yayını olan BARNAT'ın 2009'dan bu yana imtiyaz sahibi ve bilim kurulu üyesi ve sürekli yazarıdır.

## Hekimlik Sanatına Bakış

Tamamlayıcı tıp akademisyeni olarak 22 yıllık emek ve çalışma süreci boyunca hekimlik sanatının ince noktalarının, kişiye *bütüncül* yaklaşımdan geçtiğini her seferinde gördüm ve izledim. Hastanın sadece fiziksel ve kimyasal bedenlerini düzeltmenin yetmediğini, ruhsal ve enerji bedenlerinin de regüle edilmesi gerektiğini öğrendim ve öğrencilerime de öğrettim.

Doğumdan yarım saat sonra başlayan beslenme yaşam boyu bize eşlik ederken, yanlış beslenme ve hastalık süreçleri arasındaki kaçınılmaz bağı hepimiz artık biliyoruz. Koruyucu hekimliğin daha önem kazandığı çağımızda neyin neden olduğunu öğrendiğimizde, doğru tanı koyduğumuzda, halkı bilinçlendirdiğimizde, birbirimize öğretebildiğimizde daha sağlıklı toplumlara ulaşabileceğiz.

Nasıl ki parmak izlerimiz birbirinden farklıysa, bedenlerimizin çevre şartlarına, beslenme ve yaşam biçimlerimize verdiği tepkiler de farklıdır. Yunus Emre'nin dediği gibi:

*“İlim kendin bilmektir*

*Sen kendini bilmezsen bu nice okumaktır?”*

İnsan olmamız, manevi olanı dünyevi olanla bağdaştırmamızla karakterize olmaktadır.

Bireyin bu gelişme olanağı en önemli olan öğedir çünkü sonsuz bir karakteri vardır ve ölümün de ötesinde süregitmektedir.

## Bu Kitap Neden Yazıldı?

Bireysel boyutta kendimizi ve hastamızı bilmek, kişiye özel tanı yöntemlerini kullanmak, kişinin hayatındaki sorunların zamansal ve fonksiyonel

ilişkinin kurmak, bedeninin fizyolojisi ve patofizyolojisi üzerinde yorum yapmak uzun bir eğitim ve derin bir bilgi gerektirir.

Maalesef medya ve diğer yayın organlarında konunun ehli olmayan, birkaç kurs sonrasında kendini bilirkişi ilan edenlerin, hastalar üzerinde yarattıkları hasar ve sonuçlarını üzümlere izlemekte ve bizzat şahit olmaktayım. Bilimsel altyapıdan yoksun bu kişilerin insanları yanlış yönlendirmeleri kabul edilebilir değildir. Pek çok hastalığa “mucize” çözüm önerileriyle toplumun masumiyetinin kullanılmasına izin veremeyiz.

Bu noktada halkı doğru bilgilendirmek adına *Güzel, Mutlu ve Sağlıklı* adlı kitabı hazırlamayı kendim ve ekibim adına görev bildim.

Yetiştirdiğimiz öğrenci ordusuyla hekimlik sanatında kişiye bireysel ve özel boyutta, beslenmeden başlayarak, yaşam biçimi, duyu durumu, zihin ve ruhsal boyutunu kapsayacak bir şekilde regülasyon tıbbının ilkelere doğrultusunda *sevgiyle yaklaşmayı* yaymayı mesleki sorumluluk olarak görüyoruz.

Önemsediğimiz bir diğer önemli konu bedeni organsal hasar oluşmadan yakalamak ve sağlıklı kalmasını sağlamaktır.

## Kitap Hakkında

Ergin bir insanda her gün yaklaşık 350 milyar yeni hücre oluşmakta, olgunlaşmakta, yaşam boyu sürekli bölünüp çoğalarak organizmada bütünsel yapı korunmaktadır.

Ve her bir hücrenin kendi zekâsı, hafızası, duygusu olduğunu da düşünürsek bu muhteşem orkestraya tek boyutta yaklaşamayacağını bir kez daha anlarız.

Bir hücre karaciğerde farklılaşırken ve detoks-temizlik işlemini yaparken, bir diğeri nasıl oluyor da mide hücresine dönüşüp sindirimde görev alıyor? Hiçbiri bir diğerrinin görevini üstlenemezken organizma yine de



ahenk ve uyum içinde yaşamda dans etmeyi sürdürür. Bu güzellikleri sizinle paylaşmak istedik...

Anlatmaya sindirimden başladık. Bilmemiz gerekenleri kısaca ve basite indirgeyerek aktardık.

Besin duyarlılığı nedir? Besin intoleransı nedir? Farkına baktık.

Sağlıklı bağırsak florasının önemi nedir?

Latent asidozun diğer hastalıklarla olan bağlantısına (obezite, kabızlık, gastrit, sindirim güclüğü vb.) ve bedende yarattığı tahribat ile bundan korunma yollarına değindik.

Probiyotiklerin ve su içmenin önemini vurguladık.

Antioksidanların etkilerine ve neden-nasıl erken yaşlandığımıza baktık.

Son yıllarda sanki bütün toplum depresyondaymış gibi herkese verilen antidepresanlara ne kadar gerek var? Stresle başa çıkma yolları nelerdir? Ve beş boyutlu bedene yaklaşımı aktardık.

Sağlıklı cinsel yaşam için beslenme önerileri sunduk.

Kendi kendinizin koruyucu hekimi olarak beslenmeyi tüm yönleriyle ele alarak, elinizin altında bir rehber oluşturmayı amaçladık.

## Hayat Felsefesi

Doğuştan getirdiğimiz özelliklerin ötesinde hayat bizi çevre faktörüyle yeniden şekillendirir. Türkiye'de başlayan yaşam beni Almanya'ya, farklı kültür ve insanlara götürdü. Çocukluğun körpeliğinde Erich Fromm'un dostluğuna mazhar olmak, *Sevme Sanatı*'nı bizzat kendisinden öğrenmek hayatımın unutulmaz deneyimlerinin başında gelir.

Biliyorum ki sevginin tanımı olamaz. O her kalpte, varoluşunun farkında olan her canlıda kendiliğinden dışarı taşan bir nehir gibidir. Bazen bilim yolunda öğretirken, bazen bir yardımın içinde tedavi ederken, bazen bir kitabın satırlarından gitmesi gereken yolu ve kişileri bulur.

Çalışmalar sırasında uykusuz geçen gecelerimin yorgunluğunu sizlerden bana ulaşan sıcak geribildirimler silip götürüyor.

Her anı çok değerli olan yaşamı içindekilerle birlikte olduğu gibi alıyor ve sizlerle paylaşmanın güzelliğini yaşıyorum.

Dün mazi oldu, yarının garantisi yok...

Bugününüzü dolu dolu yaşayın...

Sevgilerimle...

- Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul 20 Ocak 2017