

DR. SEVİL ÖZ

**ANTİ KANSER
YAŞAM VE BESLENME**



DESTEK YAYINLARI: 1572

SAĞLIK: 17

Dr. Sevil Öz / ANTİ KANSER YAŞAM VE BESLENME

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Ecem Lawton

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Mart 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-586-9

© 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



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



DR. SEVİL ÖZ

ANTI KANSER YAŞAM VE BESLENME

*Sağlıklı ve mutlu yaşayıp, çocuklarımıza iyileşmiş
bir dünya bırakmak için bilmemiz gereken her şey!*



Önemli uyarı: Bu kitap bir tedavi kitabı veya bir tıp kitabı değildir. İçindeki bilgiler daha iyi bir yaşam için yol göstericidir. Kitapta pek çok bilimsel çalışmadan bahsedilmiştir ancak hiçbir bilgi tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	9
ÖNSÖZ.....	11
YAZAR HAKKINDA.....	13
TEŞEKKÜR	14
ANILAR.....	15
GİRİŞ.....	19
GENEL TERİMLER.....	25
El ve Ayak İzleri	25
Paris Anlaşması.....	35
Sürdürülebilir (Sustainable) Yaşam.....	38
DÜNYAMIZA YANİ BİZE NELER OLDU?	43
PEKİ NE YAPABİLİRİZ?.....	53
A. Dünya Geneline Yapılması Gereken ve Ancak Yönetenlerin Planlaması ile Olabilecek Değişiklikler:	54
B. Birey Olarak Biz Ne Yapabiliriz?	61
NEDEN TUHAF HASTALIKLAR TÜREDİ?	
NEDEN KANSER OLUYORUZ?.....	72
Kirlenme Başlıyor: Sanayi Devrimi ve Yeşil Devrim	72

Tüketim Modası:	
Ekonomik Olmayan Büyüme, Aşırı Tüketim.....	78
İki Önemli Yeni Kavram:	
Küçülme (Degrowth) ve Ekososyalizm	86
Plastik: Hayatımızı Değiştiren Keşif.....	88
Savaşlar.....	95
Gizli Düşman: Sağlık Endüstrisi.....	98
Cep Telefonları.....	100
KANSERSİZ VE MÜZMİN HASTALIKSIZ YAŞAMA DOĞRU.....	101
Sağlıklı Yerli Yaşam.....	101
Bölgemiz Dışındaki Ürünleri Tüketince Neler Oluyor?	108
NASIL BESLENMELİYİZ?	113
Yediğimiz Gıdalara Neler Oluyor?.....	115
Beslenme ve Gıdalarımız	127
KANSERİ ENGELLEYEN GIDALAR.....	153
Serbest Radikaller	153
Antioksidanlar.....	156
Enflamasyon (İltihabi Reaksiyon)	156
Kanser Hücrelerinin Bilmemiz Gereken 6 Önemli Özelliği	158
Fitokimyasallar.....	160
Anti Kanser Besinler	164
Ne Yiyeceğiz?.....	197

GIDALARDA BESİNLERİN EMİLİMİNİ BOZAN MADDELER (BESİN KARŞITI MADDELER-ANTINUTRIENTS)	201
VEJETARYEN DİYETLER:	
ETLİ PAZAR ETSİZ PAZARTESİYE KARŞI!.....	205
HAZIR GIDA VE PAKETLENMİŞ HER TÜRLÜ ÜRÜNÜ ALIRKEN İÇİNDEKİLER VE AMBALAJLARINDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER	209
NEDEN ŞİŞMANLIYORUZ?	
SU İÇSEM YARIYOR: DOĞRU, YARAR!.....	216
SİGARA, DUMAN VE SONRASI.....	229
RUH-GÖNÜL-AKIL SAĞLIĞIMIZ	240
TOPRAĞI YAŞATANLARIN HİKÂYELERİ.....	258
KAYNAKLAR	273
DİZİN	301

Sevgili ablam Dr. Sevda Öze...

SUNUŞ

Farklı bir kitap, son satırına kadar dolu dolu, geniş bir açı, yalın bir anlatım, kucaklayan bir ifade...

İnsanoğlu yüzyıllardır veba gibi, verem, sıtma, AIDS gibi, günümüzde de Covid-19 gibi bulaşıcı hastalık salgınlarıyla uğraştı ve de eninde sonunda başarılı oldu ve olmaya da devam edeceğine inanıyorum...

En az çeyrek asırdır, diyabet, kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların salgını ile de mücadele ediyoruz, ancak onda başarılı değiliz. Bilimsel çalışmalarla riskli gruplarda önemli ölçüde önlenmesi, erken tanı ve zamanında müdahale/tedavi ile hastaya, ailelerine, içinde yaşadıkları topluma hastalık yükünü azaltılabilmesine karşın, sayılar gittikçe artıyor.

Burada en önemli neden, bu hastalıkları sağlık sistemlerinin alışkın olduğu akut hastalık reflekslerimizle alt etmeye çalışıyoruz ve de edemiyoruz. Çünkü bu hastalıklarda maske, mesafe, izolasyon gibi tedbirler etkin değil; mücadele için kendimizi, yaşadığımız alanları sağlıklı yaşam odaklı hale dönüştürmemiz gerekiyor.

Yaşamın her alanında, her sektörde, koordinasyon içinde kısa ve uzun soluklu bütüncül planlar, programlar oluşturup, hayata geçirmek gerekiyor. Tüm bu çabaların sonuçlarını hem bizler hem de çocuklarımız ve onlardan sonraki nesiller görecekler. Onlara bırakacağımız en büyük miras.

Ancak, karar vericiler, politikacılar, ulusal ve uluslararası düzeyde kararlar alsalar da; hayata geçirmeye geldiğinde çok da öncelemediklerine şahit oluyoruz. Bu sadece gelişmekte olan değil, gelişmiş ülkelerde de var olan bir sorun.

Tam da bu nedenden dolayı, toplumu bu hastalıklar ve çözümleri açısından bilgilendirmek, farkındalık yaratmak çok değerli. Bugün atacakları her bir adım sadece kendilerinin değil, çocukları, torunları, onlardan sonraki nesillerin de sağlıklı yaşamı için.

Ya da bugün atmayacakları, ihmal edecekleri her bir adımın sonucuna kendilerinin yanı sıra gelecek nesiller de katlanmak zorunda kalacaklar.

Sevgili arkadaşım Dr. Sevil Öz'ün bu kitabında tüm yaşam alanlarını ve geleceğimizi tehdit eden unsurların boyutunu ortaya koyarak, kendisine, kızlarına ve gelecek nesillere olan sorumluluğunu yerine getirdiğini düşünüyorum.

Prof. Dr. Şehnaz Karadeniz

ÖNSÖZ

Kanser son on yılların en önemli pandemisi. Dünyanın her yerinde insanlar kanserle mücadele veriyorlar. Kanser hastalığının halen bilinmeyen pek çok yönü var ama bilinen de çok gerçek var. Bu bilinenler üzerinde yoğunlaşarak sağlıklı yaşamlar sürmeye çalışmalıyız.

En büyük servetimiz sağlığımız. Ancak hasta bir dünyada sağlıklı olmak veya sağlıklı kalmak mümkün müdür?

Ayrıca gelecek nesillere sağlıklı bir dünya bırakamadıktan sonra sadece kendimizi düşünerek alacağımız birkaç önlem çare midir?

Spor yap, diyet yap, iyi görün, çok kazan, gez, toz, eğlen, bunlar mıdır gerçekler?

Ya da parasal sıkıntılara, ağır yaşam koşullarına yenilmek, her şeyden vazgeçip olurlara bırakmak, bunlar mıdır diğer gerçekler?

Uzun yıllar kanser hastaları tedavi ve takip etmiş, onların hayatlarına girmiş bir hekim olarak gerçeklerin bu olmadığını çok iyi biliyorum.

Hepimiz aslında bir bütünün parçalarıyız. Biz doğanın ta kendisiyiz. Hayvanlar, bitkiler, dağlar, denizler, ormanlar ve toprak hepimiz tek bir parçayız. Bunu 1950'lerden beri giderek artan bir şiddetle unuttuk. Şimdi bu unutmanın ve kendimizi her şeyin üstünde olan akıllı varlıklar sanmanın sancılarını yaşıyoruz. Doğa bize bir bütün olduğumuzu, ona ait olduğumuzu hatırlatıyor.

Hiçbir şey için geç değil. Değişebiliriz, bozduklarımızı düzeltebiliriz. Yeniden başka yaşamlara koşabiliriz. Kanser dahil tüm hastalıklardan, adaletsizliklerden, savaşlardan, sıkıntılardan, mutsuzluklardan ancak değişerek arınabilir, ancak değişerek yeniden bir bütün olabiliriz.

Değişim sürecinizde bu kitabın size ışık tutmasını diliyorum!

Meyana-Dolni Jadruz, 07.01.2022

YAZAR HAKKINDA

Op. Dr. Sevil Öz 1963 yılında İstanbul'da doğdu. 1980 yılında İzmir Kız Lisesi, 1986 yılında İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1994 yılında aynı fakülteden genel cerrahi uzmanlığını aldı. Uzmanlık öncesi ve sonrasında çeşitli zamanlarda İngiltere, Almanya ve ABD'de meme hastalıkları ve meme kanseri konularında çalıştı.

Otuz iki yıllık profesyonel yaşamını İstanbul'da meme cerrahisi ve sağlık yöneticisi olarak sürdürdü. Çoğu kadın binlerce hastası oldu. Bu sayede toplum hayatının en ince ayrıntılarını gözlemleyebildi ve bu saklı yaşamlar kendisini çok etkiledi. Zaten bir hekim olarak verdiği destekleri daha geniş kitlelere verebilmek, toplumun sağlığını geliştirebilmek ve toplumu kanser hastalığı konusunda bilinçlendirmek amacıyla meme kanseri derneği ve bir de web sitesi kurdu, televizyon programları yaptı ve yurt dışında seminerler düzenledi. Meme sağlığı ve meme kanseri ile ilgili bir de kitabı var. *Anti Kanser Yaşam ve Beslenme* aynı amaçlarla yazdığı ikinci kitabı.

2014 yılında emekli oldu ve eşiyle birlikte halen yaşamakta olduğu Çekya'da bir köye yerleşti. Burada doğaya dost bir yaşam sürüyor ve halen kanser hastalığı, toplum sağlığı, iklim krizi gibi konularda online seminerlerine devam ederek özellikle gençleri bilinçlendirmeye çalışıyor.

İki çocuk annesi ve bir de torunu var.

TEŞEKKÜR

Kitabımın arka kapağına güzel notlar yazma nezaketini gösteren sevgili kuzenim değerli bilim insanı Prof. Dr. Mehmet Öze, sevgili hocam değerli bilim insanı Prof. Dr. Nil Molinas'a ve sevgili arkadaşım değerli bilim insanı Prof. Dr. Şehnaz Karadenize çok teşekkür ediyorum. Onlarla yaşam herkes için daha güzel.

Kitabımın araştırma safhalarında bana destek olan ve fikirlerimi sabırla dinleyip değerlendiren sevgili kızlarım Nazlı Offringa ve Ecem Lawton'a çok teşekkür ediyorum. Onlar benim her zaman ilham kaynaklarım oldular.

Kitabımı yazarken içinde bulunduğumuz küresel ısınma tehlikesinin boyutlarını hissetmeme neden olan minik torunum River'a da çok teşekkür ediyorum. Onun geleceğini düşünürken gezegenimizin içinde bulunduğu tehlikenin boyutunu ve önemini daha iyi kavradım, iliklerimde hissettim. Sadece kendi kişisel sağlığımızla ilgilenerek hedefe ulaşmanın mümkün olamayacağı gerçeğini gördüm ve bu bende herkesi uyarmalıyım, uyandırmalıyım fikrini yarattı. Kitabımı kalbimden gelen bu telaş içinde yazdım.

Son olarak da tüm bu süreçte yokluğuma ses çıkarmayan ve beni her konuda olduğu gibi bu konuda da destekleyen sevgili eşim Bora Sabanlı'ya çok teşekkür ediyorum. Onunla yaşam daha da güzel.

ANILAR

27 Kasım 2021, Meyana

Bu sabah birden içimde kitabımın giriş bölümünü yazma isteği belirdi. Kendimi bilgisayarın başında Mart 2020'yi düşünürken buldum. Bu arada dünden beri mutfağımızda tıkırtılar var. Malum köydeyiz ve havalar soğuyunca fareler ziyaret edebiliyor. Eşim lavabonun altındaki boruların bahçeye açıldığı duvarda yeni yapılmış bir yol buldu. Onu sıvamakla meşgul, bir yandan da fareleri öldürmeden yakalayıp dışarı nasıl atabileceğinin planlarını yapıyor. Çok haklı, gelenler genelde anne fareler oluyor. Yavruları bekliyor onları. Dönmediklerini düşünmek çok acı.

Mart 2020'de kızlarımla İstanbul'da idik. O yaz her iki kızım da evleneceklerdi. İki de düğün yapmak istediler. Büyük kızım İtalya'da Como Gölü'nü istedi, meğerse çocukluğundan beri Como Gölü'nde düğün hayali kurarmış, hani hepimiz kurarız pembe hayaller ve bazıları gerçekleşir. Küçük kızım Türkiye'de Boğaz'da bir düğün istedi. Her şey mükemmel görünüyordu. Boğaz'da yemek tadımları yapıldı, toplantılar sohbetler, sonra İtalya'ya geçecektik, "anne ve kızları" eski günlerdeki gibi. Como'da evimizi tuttum, İstanbul-Milano biletleri alındı, araba kiralandı. Dönüşte de Meyana'ya geçecektik. Gerçekten rüya gibi bir yaz vardı önümüzde. Bu arada yavaş yavaş bir pandemi yaklaşıyor mu tartışmaları başlamıştı. Türkiye'de henüz vaka yok deniyordu ama bir yandan da hastanelerde çalışan arkadaşlarım Kapalıçarşı'dan ilk vakaların geldiğini, yoğun bakımda olduklarını söylüyorlardı. Sonunda Dünya Sağlık Örgütü Mart 2020'de