

Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

A N T İ
ENFLAMATUAR

B E S L E N M E R E H B E R İ

Z e h i r s i z B e s l e n m e

DESTEK YAYINLARI: 1488

SAĞLIK: 16

HÜSEYİN NAZLIKUL / ANTİENFLAMATUAR BESLENME REHBERİ

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, Dyt. Büşra Pehlivan, Doç. Dr. Fatma Gülçin Ural Nazlıkul

Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek

Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-333-9

© 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

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak

Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Sertifika No. 48625



Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

A N T İ

ENFLAMATUAR

B E S L E N M E R E H B E R İ

Z e h i r s i z B e s l e n m e

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	13
ÖNSÖZ	15
TEŞEKKÜR	19
I. ANTİENFLAMATUAR BESLENME	
1. ENFLAMASYON	23
1.1. ENFLAMASYON NEDİR?	23
1.1.1. Kronik enflamasyon semptomları genellikle spesifik değildir.....	24
1.1.2. Enflamasyonun nedenleri çok çeşitlidir	24
1.1.3. Enflamasyonu tedavi etmek önemlidir	24
1.1.4. Bağışıklık sisteminin savunması ağızda başlar	24
1.1.5. Sağlık mideden geçer	25
1.2. ANTİENFLAMATUAR BESLENME	26
1.2.1. Beslenme enflamasyonu etkiler.....	26
1.2.2. Hangi gıdalar antienflamatuar etkiye sahiptir?	27
1.3. SAĞLIKLI BİR DİYET İÇİN DİĞER İPUÇLARI	29
1.3.1. Yağ Asitleri ve Enflamasyon	32
1.3.2. Vitaminler ve Eser Elementler.....	34
1.3.3. Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı Sürdürün	34
1.3.4. Antienflamatuar Diyetin Kuralları	35
1.3.5. Pozitif Beslenme Alışkanlıkları Kazanın.....	36
1.3.6. Smoothie Tarifleri	36

Arındıran smoothie:.....	37
1.3.7. Negatif Beslenme Alışkanlıklarından Kaçının	37
1.3.8. Nelere Dikkat Edilmelidir?	38
1.4. AKUT VE KRONİK ENFLAMASYON KARŞILAŞTIRMA TABLOSU	40
1.5. NAZLIKUL'A GÖRE ANTİENFLAMATUAR BİLEŞENLER TABLOSU.....	41
1.6. ENFLAMASYONU ÖNLEYEN VE TETİKLEYEN GIDA MADDELERİ.....	43
1.7. ANTİENFLAMATUAR BİTKİLER	44
1.7.1. Antibiyotik Etkili Bitkiler.....	48
1.7.2. Şişlik ve Ağrı Tedavisi.....	49
1.7.3. Akciğerlerin Korunması İçin Zeytin Yaprakları.....	50
1.7.4. Vitamin ve Antioksidan Deposu Olarak Mor Meyveler.....	50
1.7.5. Laden, Virüsleri ve Bakterileri Etkisiz Hale Getirir.....	51
1.7.6. Diğer Doğal Enflamatuar Çözümler-Antienflamatuar Yağlar.....	51
1.7.7. Antienflamatuar Gıdalar	52
1.7.8. Antienflamatuar Merhemler.....	54
1.7.9. Toprak ve Silika	54
1.7.10. Soğutma Kompresleri	55
1.7.11. Buhar Banyoları.....	55
DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN SONUÇLAR.....	55

II. LATENT ASİDOZ

2. ENFLAMASYON ASİDOZDAN KAYNAKLANIR.....	59
2.1. TIBBİ GERÇEKLER.....	59
2.2. ASİDOZ NEDİR?	60
2.3. VÜCUT ASİDİK OLDUĞUNDA NE OLUR?	62
2.4. VÜCUTTAKİ ASİDOZUN SEMPTOMLARI.....	63
2.5. ASİDOZUN BEDEN SIVILARI VE ORGANLAR ÜZERİNE ETKİLERİ	65
2.6. ASİT İNDİKATÖRÜ OLARAK pH DEĞERİ	65
2.7. HİPERASİDİTE NASIL GELİŞİR?	66

2.8. DOKULARDAKİ VE ORGANLARDAKİ ASİTLİK	66
2.9. ANA NEDEN: YANLIŞ BESLENME	69
2.10. YANLIŞ DİYET ASİDOZU ARTIRIR	73
2.11. ASİDOZA KARŞI TEMEL DİYETLE ÜÇ ADIMDA KİLO VER.....	74
2.12. ASİDOZDA TEMEL DİYET İÇİN İPUÇLARI	75
2.13. SÜT ÜRÜNLERİ KEMİKLER ÜZERİNDE ETKİLİ Mİ?.....	78
2.14. ASİDOZU ÖNLEMELİK İÇİN ÖNERİLER	79
2.15. ASİDOZ TEDAVİSİNDE SODYUM BİKARBONAT ETKİLİ Mİ?..	80
2.16. ASİDOZ KONUSUNDA YANLIŞ BİLİNERLER.....	80

III. SAĞLIKLI BESLENME BESİN GRUPLARINI TANIYARAK BAŞLAR

3. BESİN GRUPLARI	85
3.1 MAKROBESİNLER	85
3.2. MİKROBESİNLER.....	86

IV. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE UYKU

4. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ	103
4.1. GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN İPUÇLARI	103
4.2. GÜÇLÜ SAVUNMA SİSTEMİ İÇİN İPUÇLARI	106
4.3. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE UYKU	108
4.3.1. Sağlıklı Uyku İçin Doğru Diyet	111
4.4. VİTAMİNLER VE MİNERALLER.....	114
4.4.1. Vitaminler	114
4.4.2. Mineraller	127
4.4.3. Hangi vitaminler bağışıklık sistemini güçlendirir?.....	133
4.5. ANTİOKSİDANLAR.....	134
4.6. PROBİYOTİKLER VE PREBİYOTİKLER	137
4.6.1. Probiyotikler	137
4.6.2. Prebiyotikler.....	138

V. ENFLAMASYONA KARŞI ENZİMLER

5. ENZİM.....	145
5.1. ENZİM NEDİR?	145
5.2. ENFLAMASYONA KARŞI ENZİMLER	146
5.3. ENZİM TEDAVİSİ	147

VI. ARALIKLI ORUÇ

6. ORUÇ.....	153
6.1. SAĞLIK ORUCU	153
6.2. KATI PERHİZ REJİMİ (FASTING).....	154
6.3. ARALIKLI ORUÇ DİYETLERİ (INTERMITTENT FASTING)	157
6.4. DOĞRU BESLENME FELSEFESİ	161
6.4.1. Doğru beslenme nedir?.....	161

VII. HASTALIKLAR

7. HASTALIKLARDA BESLENME.....	169
7. 1. METABOLİK SENDROM VE DOĞRU BESLENME	169
7.1.1 Metabolik sendrom nedir?	169
7.1.2 Neden vücudumuza dikkat etmeliyiz?	170
7.1.3 Kendi kendime neler yapabilirim?.....	170
7.1.4 Metabolik Sendromda Beslenme	171
Fonksiyonel veya Tasarım Gıda	172
7.2. KRONİK BAĞIRSAK HASTALIKLARI VE DOĞRU BESLENME....	172
7.2.1. Ülseratif kolitin spesifik belirtileri:	173
7.2.2. Crohn hastalığının spesifik belirtileri:	173
7.2.3. Risk faktörleri.....	174
7.2.4. Kronik bağırsak hastalıkları ne kadar sürer?	174
7.2.5. Bağırsak hastalıkları için diyet.....	175
7.2.6. Crohn hastalığı ve ülseratif kolit: Neleri tolere edebilirim?	175
7.2.7. Kronik bağırsak hastalıklarında sağlıklı ve dengeli beslenme.....	176

7.2.8. Crohn hastalığı ve Ülseratif kolite bağlı besin ögesi eksikliği	176
7.2.9. Besin ögesi eksikliğinin olası nedenleri:.....	176
7.2.10. Komplikasyonlardan kaçınmaya ve semptomları iyileştirmeye odaklanın	177
7.2.11. Remisyon aşamasında doğru beslenme	177
7.2.12. Hangi gıdalardan kaçınılmalıdır?	178
7.2.13. Kronik bağırsak hastalığında neler yapılmalıdır?	178
7.2.14. Bağırsakların karşılanması gereken ihtiyaçları vardır:.....	178
7.2.15. İçecekler-Kronik bağırsak hastalıklarında beslenmenin önemli bir parçası.....	179
7.2.16. Ülseratif kolit ve Crohn hastalığı için önerilen gıdalar.....	180
7.2.17. Ülseratif kolit ve Crohn hastalığı için önerilmeyen gıdalar	180
7.3. KARACİĞER HASTALIKLARI VE DOĞRU BESLENME.....	181
7.4. HAŞİMATO HASTALIĞI VE DOĞRU BESLENME	187
7.5. KRONİK YORGUNLUK SENDROMU VE DOĞRU BESLENME....	194
7.6. KANSER HASTALIĞI VE DOĞRU BESLENME.....	204
7.7. MULTİPL SKLEROZ (MS) VE DOĞRU BESLENME.....	208
7.8. ALZHEİMER VE DEMANSTA DOĞRU BESLENME.....	217
7.9. OSTEOARTRİT (OA) VE DOĞRU BESLENME	219
7.10. ROMATOİD ARTRİT VE DOĞRU BESLENME.....	224
7.11. NÖRODERMATİT (ATOPIK BERMATİT) VE DOĞRU BESLENME..	227

VIII. STRES

8. STRES.....	235
ENFLAMASYON İLE MÜCADELE İÇİN	235
KRONİK STRESTEN UZAK BİR HAYAT SÜRMEK GEREKLİDİR.....	235
8.1. STRESE KARŞI DONANIMLI OLUN	235
8.2. STRESİ AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER	241
8.3. AÇLIĞI BASTIRMAK İÇİN APERİTİFLER	242

IX. YAŞLANMA

9. YAŞLANMA GİZLİ BİR ENFLAMASYONDUR	247
Yaşlanmak, enflamatuvar bir süreç midir?	247
Gizli enflamasyonlar tehlikelidir	247
Gizli enflamasyon hemen hemen her insanı etkiler	248
9.1. KRONİK DEJENERASYON VE YAŞLANMA	249
Ketentohumu yağının sağlığı koruma etkisi	251
Enflamasyonu önlemek için doğaya yönelin	251
9.2. YAŞLANMAYI GECİKTİRMENİN YOLLARI.....	252

İnsanın annesi ne kadar uzun yaşarsa yaşasın geçen zaman hep kısadır. İnsan kaç yaşında olursa olsun annesinin kaybindan sonra hâlâ bir çocuk olduğunu fark ediyor.

Daha dün dizlerinin üzerinde uzandığım, yatağında saçımı okşayan eller ve bazen de o güzel sesiyle seslendiği türküler çınlıyor kulaklarımda...

İnsanın annesi ölünce tüm dünya ve hatta evren susmalı, çünkü sonsuzluğa yapılan yolculuk ciddi bir sessizlik gerektirir.

Bu kitabımı, büyük özlemle andığım rahmetli annem Fatma Nazlıkul'a ve bu kitabı yazarken bana destek olan ve sayesinde çıkarabildiğim **ANTİENFLAMATUAR BESLENME REHBERİ Zehirsiz Beslenme** kitabımı sevgili, güzel düşünceli, iyi yürekli, çalışkan, üretken, güzel ruhlu ve zekâsıyla beni her zaman besleyen sevdiğim yaşam kaynağım, cansuyum eşim **Doç. Dr. Fatma Gülçin URAL NAZLIKUL'A** ithaf ediyorum...

TEŞEKKÜR

Bu kitabın fikir ve oluşum aşamasında beni cesaretlendiren Destek Yayınları İmtiyaz Sahibi yayıncım, sevgili dostum Yelda Cumalıoğlu'na, editörlerim Devrim Yalkut'a, Dyt. Büşra Pehlivan'a ve Doç. Dr. Fatma Gülçin Ural Nazlıkul'a, sayfa düzeni ve kapak tasarımı için Işıl Ilgıt Şimşek'e, sosyal medya-grafik tasarımı konusundaki yardımları için Tuğçe Budak-Mesud Topal'a, kitabımın son okumalarında verdikleri özel destek ve düzeltme önerileri için Uzm. Dr. Dilek Dizdar'a, Elvan Ataç'a ve mutluluk kaynağım sevgili eşim Fatma Gülçin Ural Nazlıkul'a ayrı ayrı ve içtenlikle teşekkür ederim.

Hüseyin Nazlıkul
Mayıs 2021

ÖNSÖZ

Enflamasyon, vücudun kendini enfeksiyon, hastalık veya yaralanmaya karşı korumasını sağlayan bir mekanizmadır. Enflamasyon, vücudun iyileşmesine ve kendini herhangi bir zarara karşı savunmasına yardımcı olan doğal bir süreçtir. Bununla birlikte enflamasyon kronikleşirse zararlı hale gelir ve hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar.

Kronik enflamatuvar hastalıkların sayısı son yıllarda önemli ölçüde arttı ve pek çok hastalığa eğilim de giderek artıyor. Bu eğilimin artışı özellikle sanayileşmiş ülkelerde olduğu kadar ülkemizde de sayısal olarak göze çarpıyor. Bu sebeple kronik enflamasyon artık bir medeniyet hastalığı olarak adlandırılır. Bu durum, sağlıksız beslenme, kalitesiz uyku ve egzersiz eksikliğinin yanı sıra stres faktörleriyle şekillenen modern yaşam tarzı ile açıklanabilir. Tüm bu kötü yaşam tarzıyla vücuttaki enflamatuvar süreçler tetiklenir.

Enflamasyon, genellikle bağışıklık sisteminin bir uyarana karşı reaksiyonudur. Bir patojen veya yaralanma bu reaksiyonu tetikleyebilir. Bununla birlikte kronik enflamasyonun büyük bir kısmı sağlıksız beslenmeden kaynaklanır. Günümüzde çoğu insan çok sık yemek yiyor ve çoğunlukla da kötü besleniyor. Bu tarz yeme alışkanlıkları enflamasyonu tetikler. Bugün karşımıza çıkan çoklu hastalıkların en önemli nedeninin yanlış beslenme olduğu artık kesin bir şekilde biliniyor. Enflamatuvar hastalıklara örnek olarak tip II diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kronik bağırsak hastalıkları, Alzheimer veya Parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıklar, depresyon ve gastrointestinal bozukluklar verilebilir.

Kronik enflamatuvar hastalıkların artması aynı zamanda bağışıklık sistemimizin de zayıflaması anlamına gelir. Bağışıklık sistemimizi zayıflatan en önemli neden de yine yanlış beslenmedir.

Besinler yetiştirilirken veya muhafaza edilirken kullanılan kimyasallar, besinlerin yetiştirildiği uygun olmayan ortamlar, uzak bölgelerden yanlış transport, yanlış yetiştirilme, besinlerin fabrikalarda uygunsuz işlenmesi, yanlış saklama ve pişirme yöntemleri, meyve ve sebzelere sıkılan sprey ilaçlar, besinlere fazla şeker ya da tuz gibi zararlı ilaveler yapılması bağışıklık sistemimizin zayıflaması için risk oluşturur.

Enflamasyonu azaltmak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmek istiyorsanız daha az enflamatuar ve daha fazla antienflamatuar gıda tüketmeye özen göstermeniz gerekir.

Bağışıklık sistemimiz bizim “sağlık tasarruf hesabımız” gibidir. Sağlıklı beslenmek, düzenli bedensel aktivite yapmak, kaliteli uyumak, huzurlu olmak, beden için zararlı olduğunu bildiğimiz toksik maddelerden, alkolden ve sigaradan uzak durmak, sağlıklı bir cinsel yaşama ve olumlu bir ruh haline sahip olmak bu hesaba düzenli para yatırmak anlamına gelir. Sağlık hesabımızda birikim varsa yani bağışıklık sistemimiz iyi çalışıyorsa, bu hesaptan para çekilmesini gerektirecek hastalık gibi bir durum söz konusu olduğunda bağışıklık sistemimiz hastalığa karşı mücadele içinde olacaktır.

Düzensiz yaşam, alkol, sigara, hareketsizlik, fazla kilo, aşırı hayvansal gıda tüketimi, mutsuz bir yaşam, kalitesiz uyku ve yoğun stres gibi nedenlerle hesabımızda birikim olmamışsa bedenimiz, karşılaştığı herhangi bir olumsuz durum karşısında çok ciddi bir hastalığın oluşmasına zemin hazırlamış olur. Bu durumda bir hastalıkla karşılaştığımızda kredi alma imkânımız da olmadığından iflas etmek ve sağlık açısından dibe vurmak an meselesidir.

Bu durumun ne kadar önemli olduğu **Korona Virüs (COVID-19)** ile daha iyi anlaşıldı. Aslında günlük yaşamımızda her an bizi hasta edecek mikroorganizmalarla karşılaşırız. Eğer sağlık hesabımızda yeterli birikimimiz varsa ve bağışıklık sistemimiz iyi çalışıyorsa çoğu kez maruz kaldığımız mikroorganizmalara karşı verdiğimiz savaşın farkında bile olmayız. Oysa bağışıklık sistemimiz zayıflığında pek çok insanda hastalık yaratmayacak durumlar, bizde çok ciddi hastalıklara neden olur.

Çevremizde yaşlılar ve özellikle korona virüs sebebi ile bağışıklığı zayıflamış kişiler için tehlikeli olan bakteriler, virüsler, mantarlar ve diğer parazitler gibi sayısız zararlı mikroorganizma vardır.

Bağırsak sağlığı ve bağışıklık sistemi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu düşünen bilim insanlarının sayısı gittikçe artıyor. Bu nedenle yüksek lifli gıdalarla bağırsak sağlığımızı artırarak bağışıklık sistemini güçlendirebiliriz. Fakat tükettiğimiz besinlerin yerel tarımla elde edilen organik gıdalar olduğundan emin olmalıyız.

Bu kitapta öncelikle kronik enflamasyona giden süreçleri inceleyeceğiz. Enflamasyona neden olan yanlış davranışları, enflamasyonla mücadele ederken doğru beslenmenin nasıl olması gerektiğini, suyun önemini, latent asidozun nedenlerini, sağlıklı uykunun ve bağışıklık sisteminin önemini, stres ile mücadeleyi, daha uzun yıllar sağlıklı yaşamak ve sağlıklı bir cinsellik için neler nasıl yapılması gerektiğini anlatan bu kitap bir rehber niteliğindedir.

Parmak izlerimiz bile birbirine benzemezken sanayi tıbbının sonucu olarak hepimize dayatılan aynı formül çözümlerle, aynı beslenme şekilleriyle şifaya kavuşmamızı bekleyen yaklaşımlar doğru değildir. Özellikle beslenme konusunda pek çok hata yapılmaktadır. Bu kitapta öncelikle bütüncül beslenmeyi ve bağışıklık sistemini nasıl güçlendireceğinizi anlatmak istedim. Yanlışın üzerinde durmaktan ziyade doğru olanın ne olduğunu okuyucuya aktarmayı amaçladım.

Son yirmi yılda beslenmemizde görülen değişimler son derece ürkütücüdür. Bugün 20 yaşlarında olan ve şehirde yaşayanların çoğu, meyvelerin ve sebzelerin hangi mevsimde yetiştiklerini ve besinlerin mevsimsel olarak olgunlaşmalarını bilmiyorlar. 20 yıl önce meyveleri ve sebzeleri daha çok mevsiminde tüketiyorduk. Fast food tüketimi de bu kadar yaygın değildi. Bugün soframıza gelen işlenmiş ve paketlenmiş besinlerin yarısı 10 yıl önce mevcut değildi. Bugün bir saldırı gibi karşımızda duran ve çılgınca büyüyen kaç tane kocaman alışveriş merkezi 10 yıl önce vardı? 10 yıl önce tükettiğiniz besinlerin ne kadarını süpermarketlerden alıyorduk?

Gelişmiş ülkelerde bu konuları araştıran bilim insanları, 10-15 yıl sonra süpermarketlerde paketlenmiş olarak satılacak besinlerin yaklaşık %80'inin günümüzde piyasada olmayan gıdalar olacağını öngörmektedirler. Genetik müdahaleler, tohumlardaki değişiklikler, fazla ilaç kullanımı ve diğer birçok faktörden dolayı bu gidişin baş döndürücü bir şekilde ilerlediği gözlenmektedir. Piyasadaki besin mamullerinin çeşitliliği her geçen gün artmakta ve daha önce ismini bile bilmediğimiz gıdalar soframızda yer almaktadır. Bu çılgınlık, televizyon ve basın tarafından körüklenmektedir.

Günümüzde popüler olan diyetlerin ortak özelliği kalori hesabı yaparak alınan kalori miktarının kısıtlanmasıdır. Bu diyetlerin öncelikli amacı, kişiyi inceltmek ve kilo verdirmektir. Ancak antienflamatuar diyeti diğer diyetlerden ayıran en önemli nokta kişiyi zayıflatmaktan ziyade sağlığını kazandırmayı hedeflemesidir. Antienflamatuar beslenme biçimini benimseyerek yaşamınızın temeli haline getirdiğinizde hem inceleyecek hem de sağlıklı olacaksınız. Bu sayede kronik ve çoklu hastalıklara giden süreci durdurabilir ve hatta geriye çevirebilirsiniz.

*Hüseyin Nazlıkul
İstanbul, Aralık 2020*

TEŞEKKÜR

Mesleğiyle ilgili sürekli okuyan, yeni bilgiler öğrenen bir diyetisyen olmama rağmen Hüseyin Hoca'nın kliniğinde çalışmaya başlamak milat gibi... 6 yıl süren lisans-yüksek lisans eğitimim ve farklı iş deneyimlerim sonrasında Natürel Sağlık benim için yeni bir öğrenim hayatının başlangıcı oldu.

Beslenme bir bilim ve amacı sadece kişiyi inceltmek değildir. Bilinen klasik diyetlerin aksine önemli olan; yalnızca kalori kısıtlaması yapmak yerine bireye özgü hazırlanmış dengeli ve dönüşümlü beslenmeyle kişiyi hastalıklardan korumak ve sağlıklı kılmaktır.

Fakat sağlıklı olmak, sadece beslenmeyle ilişkili bir durum değildir ve birçok etkene bağlıdır. İdeal sağlık için organları ayrı ayrı değerlendirmek yerine bedeni bir bütün olarak ele almak gerekir. Tam da burada ekip çalışmasına olan ihtiyaç ortaya çıkar. He-kim tarafından yapılan bütüncül değerlendirme ışığında diyetisyen desteğiyle beraber ancak ve ancak kişinin yaşam tarzı değiştirilebilir, birçok hastalık önlenir.

Aslında geriye dönüp baktığımda Hüseyin Nazlıkul-Natürel Sağlık'ta çalışmadan önce, benim bile beslenmenin sağlık üzerindeki etkisini bu denli bilmediğimi ancak kliniğimize gelen hastaların geri dönüşlerini almaya başlayınca fark ettim.

Antienflamatuar beslenme sağlıklı yaşamın anahtarıdır. Yazımı sırasında zaman zaman fikir alışverişinde bulunduğumuz ve kısmen editörlüğünü yaptığım bu kitabın Hüseyin Hoca'mın diğer kitapları gibi birçok insanın hayatına ışık tutacağına ve şifa kaynağı olacağına eminim.

Değerli hocamın bana her gün yeni bilgiler katmasının yanı sıra ondan öğrendiğim çok önemli bir şey daha vardır; çalışma özverisi. Her ne şartta olursa olsun hiç durmadan, dinlenmeden öğretmeye ve şifa vermeye olan azmi...

Hayatımda yeni bir kapı açtığı, her yeni gün ufkumu genişlettiği, emek vermenin önemini gösterdiği, durmadan çalışmanın ve bildiğini paylaşmanın asıl bilgelik olduğunu öğrettiği için değerli hocam Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul'a çok teşekkür ederim.

Diyetisyen Büşra Pehlivan