FITOSOFIA
AKADEMI

KORONA SALGININDA VE GÜNLÜK HAYATTA SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ



Şaduman KARACA
Doğal Tıp Uzmanı

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	3
1. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREREK HASTALIKLARDAN KORUNMA	4
2. HAYATI DÜZENLEYİCİ ÖNLEMLER	6
3. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BAĞIRSAK FLORASININ ÖNEMİ	9
4. ARALIKLI ORUÇ UYGULAMASI İLE BAĞIRSAK FLORASINI DENGELEME	11
5. BESLENME YOLUYLA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRME	13
6. BAHARAT KULLANIMI	39
7. İÇECEKLER	46
8. TIBBİ BİTKİLER - FİTOTERAPİ	50
9. AROMATİK BİTKİLER - AROMATERAPİ	58
10. HOMEOPATİ	60
11. MİNERAL VE VİTAMİN TAKVİYELERİ	62
12. HAREKET/SPOR	69
13. EVDE HİJYEN VE KİŞİSEL BAKIM	72
TEŞEKKÜR	74
DESTEK	75

GİRİŞ

Korona salgını haftalardır hepimizi yoğun bir şekilde meşgul etmekte. Bu süreçte herkesin kendi gücü, bilgisi ve koşulları dahilinde, yakın çevresinde veya mesleki olarak elinden gelen katkıda bulunduğu inancındayım. Bu dönemde hepimizin salgının büyümemesi için önerilen genel tıp kurallarına uyması gerekiyor. Ayrıca bölgesel uyarılara da dikkat etmeliyiz.

Ben de öncelikle kendi sağlığımı koruyup halk sağlığı için uzaktan nasıl bir katkıda bulunabileceğimi çözümleme çabasındayım. Yaklaşık otuz yıldır özel hayatımda ve Doğal Tıp Uzmanı olarak, on beş yıllık meslek hayatımda koruyucu hekimlik alanında edindiğim bilgi ve tecrübelerimden yola çıkarak elinizdeki yayını hazırladım.

Eklenecek daha çok konu oluğunun bilincindeyim. Amacım Korona salgını döneminde halk sağlığının korunmasına katkıda bulunmaktadır, Korona enfeksiyonu veya başka hastalık durumlarında klasik tıbbın yerine geçmek değildir. Sağlığı koruma amaçlı önerdiğim çalışmalar hem Korona salgını döneminde hem de salgın sonrasında uygulanabilir. Umarım birkaçı sizin de ilginizi çeker.

1. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREREK HASTALIKLARDAN KORUNMA

İnsan sağlığı bir bütündür. Sağlığımız ruh-zihin ve beden sağlığı, doğumla birlikte getirdiğimiz genetik yatkınlıklar, yaşam tarzımız ve koşullarımızla şekillenir. Sağlığımızı bölgesel ve küresel faktörler de etkiler, Korona salgını bunlardan biridir. Her ne kadar küresel ve sistemsel çalışılması gerekse de, kişisel olarak yapabileceğimiz çok şey vardır.

Korona virüsüne karşı önereceğim uygulamalar, tüm virüs ve bakteriyel enfeksiyonlara ve kalp, diyabet, obezite gibi medeniyet hastalıklarına karşı da koruyucu önlemlerdir. Bunlar aynı zamanda genel sağlıklı yaşam kurallarıdır.



Aşağıda yazılanları okumadan önce sizlere şunu belirtmek isterim: Otuz yıldır sağlıklı yaşam konusunda çalışarak, çocuğumun sağlığı ve kendi sağlığım için önemli bir yol kat ettiğimi düşünüyorum. Her zaman için daha iyisi yapılabilir elbette.

Sağlık alanında eğitimler vermek konunun bir yönü, eğitimlerde anlattıklarımı hayata geçirmiş olmak başka bir yönü. Ben sağlık alanına mesleki olarak

sonradan girdim, bunun sebebi tüm bunları hayatımda denemek durumunda kalmış ve faydasını görmüş olmamdır. Sonrasında doğal tıp okullarında bu konunun eğitimlerini aldım.[1] Sağlıklı yaşam için benim doğru olduğunu bilip henüz hayatıma katmadığım kuşkusuz daha sayısız konu vardır. Herkesin hayatında halihazırda yer alan bazı sağlık uygulamalarının olduğunu düşünüyorum, bunların adı veya formu farklı olabilir. Kendi olanaklarınız dahilinde aşağıda önereceklerimden aklınıza yatanları mevcut uygulamalarınıza ekleyebilirsiniz.

[1] Almanya'da Doğal Tıp Eğitimleri aldım. Bunların başında Temel Tıp Eğitimi geliyor, tıp sınavını 2006 yılında başarıyla verdim. Berlin'de muayenehane açarak, eğitimini aldığım Fitoterapi ve Homeopati ile tedavi etmek amaçlı hasta kabulüne başladım. 2012 yılında Berlin'de muayenehanemi kapatıp o tarihten sonra Türkiye'de yaşamaya başladım. Üsküdar Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü'nde 4 yıl Fitoterapi derslerine girdim. Milli Eğitim Bakanlığı onaylı 'Sağlıklı Yaşam ve Estetik Kursu' verdim. Fitoterapi eğitimlerini artık online sunmaktayım. Detoks kampları ve diğer minik eğitimler de online şeklinde sunuma hazırlanmakta. Doğal Tıp alanındaki çalışmalarımı Türkiye odaklı sürdürmekteyim.

2. HAYATI DÜZENLEYİCİ ÖNLEMLER

Korona salgınına hiç kimse hazır değildi, o nedenle hepimizde bir şaşkınlık ve korku var elbet. Bu korkuyu paniğe dönüştürmeden, aklımızı kullanarak atlatabiliriz.

Korkutucu haberler çok çabuk yayılıyor, bunların hepsini bilmemiz bir şeyi değiştirmez. Negatif gelişmelerle az ilgilenip bunun yerine sizi rahatlatan şeyleri yapmanızı öneririm.

Koşullarımız ne olursa olsun, salgın döneminde hayatımıza yeni bir düzen getirmek gerekebilir. Tüm yaşam süreci bu yeni duruma uyarlanır. Bu dönemde ruh-zihin sağlığımıza dikkat etmemiz gerekir. Şuursuz bir şekilde hareket edilmesi, salgının boyutunu kısa sürede büyütecektir. Ruh sağlığımız bağışıklık sistemimizi de etkilediği için bu dönemde moralimizin yüksek tutulması gerekiyor.

Salgın dönemini özellikle evde geçirmek zorunda olanlara önerilerim:

Günlük hayatı bir program dahilinde yürütmek. Gün içinde üretim odaklı ve belli bir düzende uğraşlar yaratmak. Kişisel gelişim çalışmaları, sanatsal yaratıcılık çalışmaları, meditasyon ve kişiye iyi gelecek diğer uygulamalar. Temiz havaya çıkmak veya açık pencere önünde vakit geçirmek: akciğerler için oksijen bu dönemde daha da önemlidir.

Korona salgını döneminde yeni iletişim yöntemleri bulunmalıdır. Size en uygun olanını seçin.

Yemek ve uyku saatlerini belli bir düzende tutmak. Yeterince uyku uyumak.



Uyumakta güçlük çekenler akşamları oğul otu (melisa), limon otu (lemongras) veya ıhlamur çayı tüketebilirler.

Toprak İle Meşguliyetin Önemi:

Eğer çiftçi değilseniz ve yaşamınızı idame ettirmek için tarım yapmıyorsanız, günlük hayatınızda ilgilenebileceğiniz bir parça toprak organize etmenizi öneririm; evinizin bahçesi veya balkondaki saksılar olabilir. Özellikle bu dönemde, toprak ile iletişimde olmanın faydası, sadece taze besin tedarikinde dış sisteme bağımlılığın asgariye indirilmesi değil, aynı zamanda içsel bir şifa kaynağı olmasıdır. Bitkilerin tohumdan meyveye geçirdikleri tüm evreleri gözlemlemek, onlarla iletişimde kalmak benim için mesleğimde elzem olduğu gibi, bireysel yaşamımın da şifa ve moral kaynağıdır.

Minik Bir Telkin Çalışması

Moraliniz bozulup enerjinizin düştüğünü fark ettiğiniz anlarda, aşağıda yazılanları yavaş bir tempoyla sesli olarak veya içinizden, (rahatlatıcı sözsüz müzik eşliğinde) okumanızı öneririm.

Korona virüsü döneminde bedenime güveniyorum. Bu dönemi sahip olduğum öz güçlerimle rahatça atlatabilirim. Taşıyıcı olsam bile, gerekli önlemleri alarak çevremdeki insanlara bu hastalığı bulaştırmayabilirim. Bu salgından kurtulma yollarının bizlerin, hatta benim elimde olduğunu biliyorum. Bu konuda ben, kendim ve yakın çevrem için çok şey yapabilirim ve bunu istiyorum.



Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin gerekeni yapacağına inanıyorum. O nedenle moralimi sağlam tutuyorum, bağışıklık sistemim sağlam olduğu sürece Korona virüsüne benim alanımda yaşama şansı vermiyorum.

Sakinim, kendime dikkat ediyorum, bilincimi açık tutuyorum. Çevreme, kendime, bağışıklık sistemime, bana bu konuda destek veren tüm kaynaklara ve insanlara güveniyorum.

Bu süreci sabırla takip ediyorum ve bütünün hayrına dönüşeceğine inanıyorum.

Güzel ve sağlıklı günlerin bizi beklediğini biliyorum.

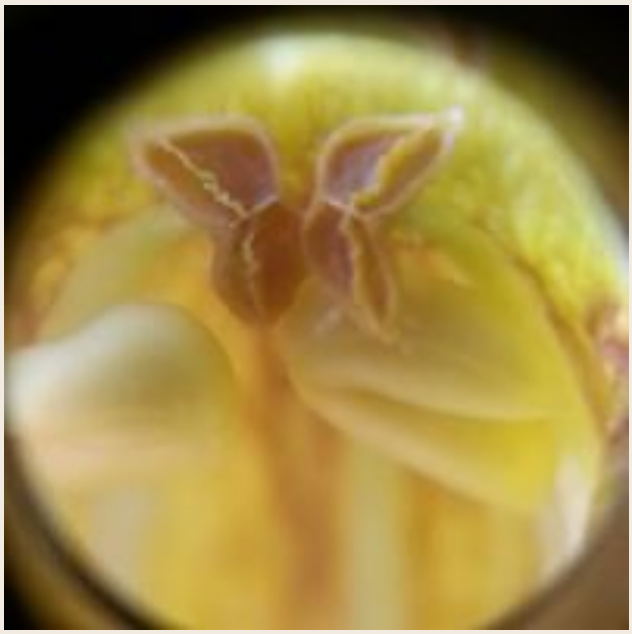
3. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BAĞIRSAK FLORASININ ÖNEMİ

Sağlığımızın bağırsaklarda başladığı, son yıllarda yapılan sayısız biyoloji ve tıp araştırmasıyla ispatlanmıştır. Bağırsaklardaki kendine özgü ekosistem olan mikrobiyotanın durumu bağışıklık sistemimizin gücünü doğrudan etkilemekte.



Sindirim sistemimizde yaşayan bağırsak bakterilerine Mikrobiyom adı verilir. Bağırsak florasının vücudumuzdaki görevleri şunlardır:

- Vücudu zararlı organizmalardan koruma (Koruma fonksiyonu)
- Bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını düzenleme (Bağışıklık fonksiyonu)
- Besinlerin sindirilmesine yardım (Sindirim fonksiyonu)
- Mineral, vitamin ve diğer yararlı maddelerin sentezi (Metabolik fonksiyon)
- Mutluluk hormonunun (serotonin) sentezi (“Bağırsak Beyin Aksı”)



İnsan vücudunun bağışıklığından sorumlu hücrelerin yaklaşık %80'i bağırsakta yaşar. Serotoninin %95'i burada iyi bakteriler tarafından sentezlenir. Serotonin, beyin hücreleri arasındaki iletişim için önemlidir. İnsan psikolojisi sadece beyin merkezli değildir, mikrobiyom tarafından da etkilenir. Korona virüsüne karşı güçlenme çalışmalarında beslenmenin önemli bir yeri olmasının sebebi budur. Beslenmeyi düzene koyarak bağırsaktaki iyi bakterilerin güçlenmesini ve çoğalmasını sağlamalıyız. Bağırsak florasındaki iyi bakteriler özellikle bitkilerle, hatta bitkilerden fermente edilmiş besinlerle güçlenip çoğalmaktadır. Kötü bakteriler ise diğer şekerli, rafine ürünlerle beslenmektedir. Tükettiğimiz taze ve canlı bitkiler, içerdikleri maddelerle bağırsak florasındaki iyi bakterilere destek verir; onlar da bize zarar veren patojen maddeleri, örneğin virüsleri yok eder.

4. ARALIKLI ORUÇ UYGULAMASI İLE BAĞIRSAK FLORASINI DENGELEME

Aralıklı oruç[2] yöntemiyle oto sağaltım süreci harekete geçer ve bağışıklık sistemi bağırsak florası üzerinden güçlenir. “Aralıklı Oruç”tan kasıt, iki öğün arasındaki süreyi olabildiğince uzun tutmaktır. Yemeye ara verme, en kolay akşam yemeğinden sabah kahvaltısına kadarki sürede gerçekleştirilir. Bu orucun amacı, bağırsaklarımızdaki otofaji mekanizmasının devreye girmesine izin vermektir. Otofaji, hücrelerin kendilerini arındırmaları ve yenilemeleridir. Erkeklerin 14-16 saat, kadınların 12-14 saat oruç tutmaları durumunda otofaji mekanizması devreye girer. Otofaji teorisini Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi geliştirmiş ve bu hizmeti için 2016 Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülmüştür.[3] “Aralıklı Oruç”un bağışıklık sistemi için önemi, Almanya’da bir araştırma grubu tarafından denenip kanıtlanmıştır.[4] Bu süreçte insan bedeni en küçük hücreye kadar sağaltılır, virüsler tanımlanır ve elimine edilir.



16 saat yemeyip öğünlerimizi kalan 8 saate yayabilirsek günde bir öğün tasarruf ederek kilo bile verebiliriz. Bu süreç lifli meyve ve sebze suları ile

[2] İngilizce: Intermittent fasting, Almanca: Intervallfasten (intermittierendes Fasten, IF)

[3] https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-37539653

[4] Max Blank Enstitüsü, Bonn Üniversite Kliniği ve Berlin Charité Araştırma Hastanesi

(yeşil içecek/ smoothie) daha da güçlenir. Aralıklı oruç ile bağırsaklarımızdaki mikrobiyotayı destekleriz; iyi bağırsak bakterilerini besler, güçlendirir ve kötülerini aç bırakırız.

Aralıklı orucun 12 hafta tutulması faydalıdır. Hem Korona virüsünden korunuruz, hem de başka istenmeyen patojenlerden kurtuluruz.

Aralıklı oruca başlanmasını öneririm. İlk günlerde akşam yemeğini hangi saatte alırsanız alın, sabah kahvaltısına kadar hiçbir katı yiyecek yemeyin. Bu iki öğünün saati ve süresi önemli değil, önemli olan iki öğün arasında oruç tutulması. Bunu başardıysanız sonrasında bu öğünlerin arasını her gün biraz uzatabilirsiniz. Aralıklı oruç tutmak bu kadar basit.

5. BESLENME YOLUYLA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRME

Tarihten Günümüze

Hekimliğin babası Hipokrat, “Ne Yersek Oyuz” sözünü söylerken gıdalarımızın kalitesinden ziyade çeşitliliğini vurgulamıştı. Zira Kos’lu Hipokrat’ın bundan yaklaşık 2500 yıl önce yaşadığı dönemde, gıdaların besleyici değeri zaten olması gerektiği kalitedeydi ve o da bunu biliyordu. Bu duruma göre, gerçekten ne tüketirsek bedenimiz ve ruhumuz onu birebir yansıtacaktır.

Hipokrat ayrıca, “gıdalarınızı taze tüketin, mümkün olduğunca sebze tüketin ve hayvansal gıdadan kaçının” demiş; yılda en az iki kez oruç tutarak oluşabilecek asidik, toksik maddelerin atılmasını salık vermiş, halka sağlıklı kalabilmenin yollarını göstermişti.



Yanlış veya Dengesiz Beslenmenin Sonuçları

Beslenmeye dayalı bozukluklar sonucunda önce fonksiyonel sindirim şikâyetleri oluşur: Gaz oluşumu, geğirme, ishal, kabızlık, hassas bağırsak hastalığı, karın üst bölgesinde baskı, ağız kokusu ve horlama gibi. Zamanla

sindirim organlarında ağır bozukluklar oluşur: Karaciğer yağlanması, pankreas, mide ve bağırsak hastalıkları. Yüksek tansiyon, şeker hastalığı, damar tıkanıklığı, obezite gibi medeniyet hastalıkları olarak da isimlendirilen metabolik hastalıklar ortaya çıkar.

Sözü geçen hastalıkların oluşumunu engellemek, bağışıklık sistemini güçlendirme üzerinden yapılabilir, zira beslenmeyi düzene koymak tek başına elbet yeterli olmayacaktır. Beslenme konusunda önlem olarak ilk iş, besinlerin kalitesini yükseltmektir.

Besin Maddelerini ve Beslenme Şeklini Düzenleme

Tüketilmesi Önerilenler	Zamanla Bırakılması Önerilenler
İşlenmemiş, yalın haldeki besinler	İşlenmiş, katkılı, fast food ürünleri
Zehirsiz, doğal, organik besinler	Pestisitli, zehirli tarım ürünleri
Mevsim sebze ve meyveleri	Mevsim dışı sebze ve meyveler
Yemeklik Yağlar: Doğal zeytinyağı (soğuk sıkım, organik), soğuk sıkım ayçiçek yağı, sade yağ, hindistan cevizi yağı.	Rafine edilmiş her türlü sıvı yağ, margarinler
Doğal tatlandırıcılar (kuru meyve, pekmez, bal vs.), kaya-deniz tuzu, tam tahıl unları	Şeker, rafine tuz, rafine un
Doğal otlar, taze baharat ve salatalar	Yapay ortamda üretilmiş baharat ve otlar
İşlenmemiş çerez ve atıştırmalıklar	Cipsler, işlenmiş tohumlar, çerezler
İçecekler: Ev yapımı, şekersiz katkısız içecekler, su, bitki çayları	Tüm şekerli ürünler, meşrubat, alkol, sigara

Korona günlerinde evde kalanların, can sıkıntısında daha fazla yemek yediğini ve içecek tükettiğini düşünüyorum. Fiziki olarak enerji harcamadığımız sürece, kalori almak için fazla besine ihtiyacımız yok.

Beslenme konusunda önerim: Öncelikle yemek porsiyonlarını küçültmek, öğün sayısını azaltmak ve yemek kalitesini yükseltmek. Salgın döneminde iki ana, bir ara öğün şeklinde beslenmeye geçilebilir. Arada da iki ara öğün ve bir ana öğün olabilir. Aşağıda açıklayacağım aralıklı oruç tutulduğu takdirde zaten çok sayıda öğün yemeye ihtiyaç kalmıyor. Yemek miktarının fazlalığı bünyemizi güçlendirmez, aksine yemek kalitesine bağlı olarak yorabilir. Eskilere göre kişinin porsiyonu, kendi avucunun aldığı kadarmış. Şimdi bu bilge sözü hayata geçirme vaktidir.

Lifli Beslenmenin Faydaları

Medeniyet hastalıkları aslında artık beslenme ve yaşam tarzının değiştirilmesiyle önlenebiliyor. Besinlerin ham madde olarak kaliteli ve sağlıklı olmasının yanında, hangi formda tüketildiklerinin de önemi var: lifli olmalı.



Besinlerin lifli tüketilmesi, sağlık açısından şu faydaları sağlar:

1. Tokluk hissi verir, az besin tüketilir.

2. Kandaki yağ oranının düşmesini sağlar.

4. Kalın bağırsakta yerleşmek isteyen tüm virüs ve istenmeyen maddelerin (patojenlerin) konaklamasını engeller.

5. Kalın bağırsak hareketini hızlandırır. Bağırsaktaki posaların dışarı atılmasını hızlandırarak besinlerden gelen kimi pestisit ve zehirli kimyasalların vereceği olası olumsuz etkiyi asgaride tutar.

6. Lifler sayesinde bağırsak içeriği durağan kalmayacağı içindir ki, kabızlık da oluşmayacaktır.

7. Liflerin bize sağladığı diğer olumlu etki ise, dışkının yumuşak kalmasını sağladığından, dışkılama esnasında ıkınarak zorlanmaya gerek duyulmayacak ve bu sayede hemoroit oluşumunun önüne geçilecek olmasıdır.[5]

---

[5] Josef Karl; Neue Terapiekonzepte für die Praxis der Naturrheilkunde (Doğal Tıp Pratiği için yeni Tedavi Konseptleri)

Ekmek Tüketilecekse Tam Tahıl Olsun

Buğday (yulaf, arpa) ekmeği tüketiminde, koşullarınız elverdiğince şunlara dikkat etmenizi öneririm: temiz üretilmiş atalık tohumdan, taş değirmende öğütülmüş, kepeği ve ruşeymi ayrılmamış tam buğday unu. Ekmek hamuru ekşi maya ile mayalanmış ise çok daha iyi olur. Bu özelliklere sahip ekmeği glüten hassasiyeti olan kişiler de genellikle tüketebilir çünkü ekşi maya ile fermantasyon sürecinde unun içerdiği glütenin çoğu maya tarafından tüketilir. Soğuk fermantasyon yöntemiyle birkaç gün fermente edilen ekmek hamurunda neredeyse hiç glüten kalmaz. Çölyak hastaları yine de dikkat etmeli.





Ekmek konusunda son yıllarda hız kazanan güzel gelişmeler de var. Kendi yakın çevremde ve takip ettiğim kadarıyla artık tam tahıllı unlar, taş değirmenler ve her şeyden önemlisi, ekşi maya ile ekmek yapan fırınlar ve kişiler günden güne çoğalmakta.

Ekşi mayalar çoğaltılarak paylaşılmakta ve bu konuyu daha fazla insana ulaştırmak için atölyeler yapılmakta. Bunun daha da yayılmasını ve dar gelirli ailelere kadar inmesini ümit ediyorum. Ucuz olduğu için beyaz ekmeğe mecbur olan kesim, ekonomik olarak en zor durumdaki kesimdir.

Önemli Not: Lifli besinler hiçbir katkı maddesi, şeker, rafine un (beyaz un) olmaksızın, mide ve bağırsak kanalını 1-2 günde geçer. Aksi durumda, yani işlenmiş besinler, şekerli ve koruyucu maddelerle üretilmiş ürünler ise en iyi ihtimalle mide bağırsak kanalından geçmek için 3-4 güne ihtiyaç duyar.

Yetişkin bir insanın günlük lif tüketimi 30 gram[6] olarak önerilmektedir

[6] Alman Beslenme Odası (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Mevsimsel Yabani Otlar

Mevsiminde kendiliğinden yetişen otlar, ister bahçemizde ister doğada olsun besin değerleri açısından paha biçilmez bir hazinedir.






Yaşadığımız bölgeye bağlı olarak, kar kalktıktan sonra doğa bize bu bitkileri cömertçe sunar. Eğer kendiniz bitkileri tanımıyorsanız en yakın köydeki kadınlara danışabilirsiniz. Bunlardan en bilinenleri: şevketibostan, ısırgan otu, ebegümeci, iğnelik, gelincik, tilkimen (yabani kuşkonmaz), çoban çantası, körmen, radika, hodan, galdrik, çiriş, ışkın. Yabani otların yol kenarlarından toplanmamasına dikkat etmeliyiz. Yol kenarındaki bitkiler oldukça yoğun şekilde ağır metal ve sağlığa zararlı atık maddeler içerir.

Almanya’da yaşayanlara bir de geniş yapraklı yaban sarmısağı /Bärlauch (Allium ursinum) tüketmelerini öneririm.

Mevsime Uygun Sebze Tüketimi

Sebze yemekleri konusunda mutfağımız çok zengin. Ben ancak bazı eklerde bulunabilirim. Sebzeler ne kadar pişerse özellikle C vitamini değeri o derece düşer.

Her mevsimin bize sunduğu sebzeleri tanıyıp pırasa, lahanalar, kereviz, pancar gibi sebzeleri kışın tüketmeli. Domates, biber, patlıcan gibi sebzeler yazın tüketilmeli.





Kabak, salatalık, acur vs. yine ilkbahardan yaza geçerken tüketilir; ama kışın daha ziyade lahana, pırasa, pancarlar veya yumrular tüketilmeli.





Bal kabağı veya yumrulardan doyurucu ve güçlendirici çorbalar yapabiliriz. Yer elması, kereviz, patates, havuç gibi sebzelerden yaptığımız çorbaları ister taneli, ister ezilmiş olarak çocukların ağız tadına uygun hale getirebiliriz.





Bolca soğan ve sarmısak her mevsim tüketilebilir. Kahvaltılarda kışın turp tüketmeyi ihmal etmesek iyi olur, özellikle de kara turp. Kara turp biraz daha keskindir, işte bizim istediğimiz de budur. Bu özelliğiyle metabolizmayı harekete geçirerek bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunacaktır.

Kırmızı pancarın kan yapıcı özelliği tekrardan güçlenmemiz için önemlidir, aslında her gün ve her sofrada bulunması gereken bir sebze. Yanında ekmek yemek istemeyenler, çorbayı oldukça koyu yapabilirler. Üzerine ilave edilecek süt kreması, taze baharat ve filizlendirilmiş yonca, tere gibi minik tohumlar lezzetini artırır. Laktoz hassasiyeti olanlar veya vegan beslenenlere evde yapılabilecek badem sütü veya yulaf sütü öneririm.



Yukarıda resmi görülen çorbada şu malzemeler var: 3 adet kırmızı pancar, bir küçük patates (patates yerine havuç eklenebilir), 2 adet kuru soğan. Garnitür olarak biraz yeşil soğan, biraz filizlenmiş kara yonca (alfalfa), biraz yulaf sütü, biraz zeytinyağı ve arzuya göre baharat.



Bazı sebzeleri balkonlarımızda veya kendi bahçemizde yetiştirebiliriz, hem de pek zahmetsizce. Örneğin çeri domatesin bir saksıda yetişen fidanı, her yıl tekrardan ekim yapmaksızın meyvesini verecektir.

Balkonda veya Saksıda Yetişen Değerli Otlar









Bahçelerimizde veya balkonlarımızda şu bitkileri yetiştirip hem baharat, hem salata hem de atıştırmalık olarak tüketebiliriz: Reyhan, biberiye, sirken, fesleğen, kuzukulağı, nane, kekik, maydanoz, dereotu, mercanköşk, zahter, tarhun, soğan, sarımsak, yabani bezelye, ısırgan otu, latin çiçeği vb. Örnek olarak semizotuna daha yakından bakalım.

Saksı veya balkonda yetiştirebileceğimiz, besin değeri yüksek sebzelerden biri semizotudur. Semizotunun Sağladığı Faydalar:

- Sinirleri ve bağışıklık sistemini güçlendirir
- Demir, A ve K vitaminleri içerir
- Vücuttan sıvı atımını sağlar (müdrir etki)
- Omega 3 yağ asitleri ve oxal asitleri içerir

100 gram taze semizotunda şunlar bulunur: 21 mg C vitamini, 13 kcal, 1,6 gr protein, 1 gram karbonhidrat; bunun 0,2 gramı şeker, 2,7 gramı lif ve 0 gramı yağdır.





Korona veya başka salgın dönemlerinde taze sebzeye veya salata malzemesine ulaşamama olasılığına karşı hazırlıklı olmak gerekir. Bu sayede bir kısım besin ihtiyacımızı kendimiz karşılayabiliriz

Bazı süs çiçeklerinin saksılarını semizotu bahçesine bile çevirebiliriz.

Bunun için önce saksılara semizotu tohumu bulaştırmak yeterli. Manavdan bir bağ olgun semizotu alıp yıkadığımızda, suyun dibinde kalan siyah minik tohumları göreceğiz. Bu suyu semizotu yetiştirmek istediğimiz saksılara dökelim, devamını bitki zaten kendisi yapıyor .

İki tür semizotu var, koyu renkli yapraklı ve koyu saplısını alın lütfen. Yaban türün besin değerlerinin yukarıdaki kültür türünden daha yüksek olduğuna inanıyorum.

Tohumları Filizlendirerek Tüketme






Korona salgını döneminde manavlarda veya marketlerde yeterince sebze bulunamayacağı gibi, temiz şekilde üretilmiş de olmayabilir. Tüm baklagiller, tahıllar, yonca (alfalfa), tere gibi tohumları ev ortamında filizlendirebiliriz; böylece yüksek besinli sebzeyi evimizde güvenilir bir şekilde sürekli üretmiş oluruz.

Filizlendirdiğimiz tohumları salata olarak, çiğ veya pişirerek tüketebiliriz. Bunların yapımını maş fasulyesi örneği üzerinden açıklayayım.

Maş Fasulyesinin Ev Ortamında Filizlendirilmesi

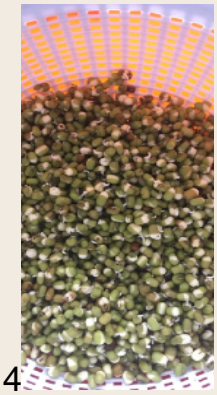
1 
2 

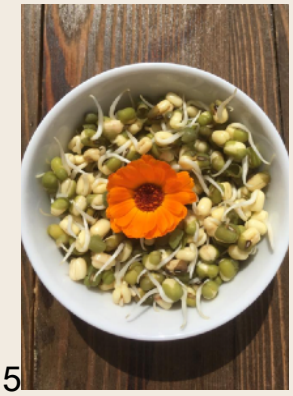
3 

Tohumları, özellikle baklagiller filizlendirerek tüketebiliriz. Filizlendirme sürecinde bakliyat bir nevi sebzeye dönüşür. Bu sayede tohumların besin değeri en az beş kat artar. Maş fasulyesini evimde şu aşamalarda filizlendiriyorum:

1. Gün: Bir makarna süzgecine su dolduruyorum, içine bir avuç maş fasulyesini atıyorum; oda sıcaklığında, yazın 8 saat, kışın 10-12 saat kadar tohumların suda şişmesini bekliyorum.

2. Gün: Tohumları süzüp suyu atıyorum, bir kez daha temiz sudan geçirip üst süzgece alıyorum. Alt süzgeçte en az bir parmak su bırakıyorum ve üzerini örterek tohumlara karanlık bir ortam sağlıyorum. Bu şekilde kendilerini toprak altında zannediyorlar.


4


5


6



3. 4. 5. Günler: Sabah ve akşam olmak üzere tohumları günde iki kez tekrardan suya bırakıyorum, 15 dakika suda bekletiyorum ve bir kez daha akan suyun altında tutup yerine koyuyorum; bu arada alt süzgeçte sürekli su kalmasına dikkat ediyorum. Tohumlar şişerek patlamak ve filiz (aslında kök) yapabilmek için neme ve ısıya (oda sıcaklığı) ihtiyaç duyarlar.

6.Gün: Tohumlar kendi boylarının 2,5 katına ulaştıklarında artık tüketilebilir duruma geliyor. Tekrar yıkayıp, süzüp temiz kavanoza alıyorum ve filizlenme sürecini durdurmak için buzdolabına kaldırıyorum. Burada hava ve ısı ile temas kesildiği için büyüme süreci yavaşlıyor. Filizlerin kullanmak istediğim kadarını yine suda bekletiyorum ve kalan kısmını en geç üç gün içinde tüketiyorum. Lütfen daha uzun süre beklemeyin, tüketim için planınıza göre filizlendirme yapın.

Resim 6 da filizler son haline ulaşmış durumda, artık büyümemeleri gerekiyor. Filizler (yani beyaz saçaklar) aşırı uzar da, tohumun diğer kutbundan yeşil sürgün çıkmaya başlarsa ve tohumlarda morarma olursa, bu tohumlar kullanılmamalı; süresi geçmiş demektir, hatta zehirli bile olabilir.

Bu arada da başka bir bakliyat, tahıl, tere veya alfalfa ıslatmış oluyorum. Tecrübeme göre ara vermeden filizlerle beslenebilmek için şu genel kurala uyulabilir: bir grup tohumu tüketmeye başlayınca diğer grup tohumu suya koymakta fayda var.

Dikkat: Tohumlar filizlenme esnasında bazı asitleri salar. Bu nedenle filizlerin sabah ve akşam olmak üzere mutlaka günde iki kez 15 dakika suda bekletilmesi gerekir. Sonra akan suyun altında tutulur ve tekrardan filizlendirme ortamına alınabilir. Bu sayede filizlenme sürecinde bakteri oluşumu, dolayısıyla küflenme engellenmiş olur. Filizler tüketim öncesinde yine suda bekletilmeli ve yıkanmalıdır. Eğer bu uygulama özenle yapılmazsa, filizlenme esnasında açığa çıkan maddelerden dolayı kişi zehirlenebilir.

Filizlendirilmiş tohumlar, çiğ tüketildiğinde besin değeri en yüksek orandadır. Fakat çiğ tüketimden dolayı hazım zorluğu oluşabilir, bu durumda çok hafif pişirilebilir.

Filizlendirilmiş tohumları farklı şekillerde tüketebiliriz; salatalarda, omletlerde, sebze sotelerinde, buharda pişirerek, çorba veya yemek yaparak.

Dikkat: Filizlendirmede kullanılan araç gereçleri de temizlemeyi unutmamak gerekir. Gün aşırı sirkeli su ile yıkamak veya sirkeli suda bekletilmeli.

Fermente Ürünlerin Probiyotik Faydası

Bağırsak floramızda yaşayan mikrobiyomumuzu beslemek, bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için en önemli çalışmadır. İster beyaz lahanadan Sauerkraut (ekşi lahana) yapın, ister her türlü sebzenin fermente turşusunu kurun (sirkesiz), ister kırmızı pancardan Kvas yapın. Yeter ki bu ürünleri kendiniz evinizde yaparak ya da güvenilir bir kaynaktan temin ederek hayatınıza katın.





Sanayi Toplumlarının Sağlıklı Fast Food'u: Müsli

Kahvaltıların hızlı olması, hatta bazı öğünlerin yerine geçmesi amacıyla hazırlanan müsli karışımları tüm dünyada marketlerde satılır oldu. İlla hızlı olacaksa bari sağlıklı olsun, fikir aslında fena değildi. Hatta içine karıştırdıkları kuru meyve ve fındık fıstıkların içindeki vitaminler ölmesin diye çiğ tüketimini öneriyorlar. Bu da fena fikir değil elbet.



Belli bir zaman sonra bu tamamen çiğ tüketim birçok kişide mide hassasiyetine ve gaz oluşumuna yol açtı.

Hazır müsli karışımı almaya gerek yok, sade yulaf ezmesi almak daha ucuz ve güvenilir. Vaktim çok ise bir avuç ezme önden soğuk suda, vakit az ise ılık suda bekletilir. Aşırı mide hassasiyeti olanlar biraz ısıtabilir ama kaynamasın. Ben bir miktar deniz tuzu ekliyorum. Biraz limon damlatıyorum, mayhoş lezzeti hoşuma gidiyor. Sonra arzu ettiğim tohum ve kuru meyveleri ekliyorum. Örneğin kuru incir, çatlatılmış keten tohumu ve birkaç badem parçası. Evde ne varsa veya o gün canım ne çekiyorsa. Yaz aylarında müsli tüketirsem genelde çilek, elma, muz gibi taze mevsim meyvelerinden ekliyorum.

Bir Kahvaltı Fikri Daha

Kahvaltı malzemesi genelde aynı olduğu için, bazen aynı malzemeyle değişik şeyler hazırlamak, kahvaltı sevmeyen çocuklar veya yetişkinler için iştah açıcı olabiliyor.

Yaz ayında bile sıcak bir omlet düşünülebilir.



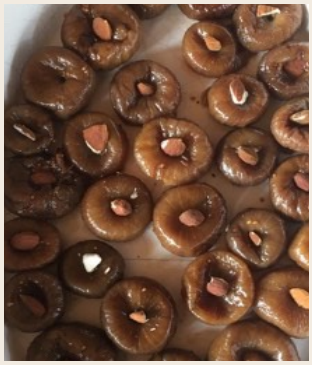



Şekersiz, Glütensiz ve/veya Alkali Tatlılar

Buğday unlu mamuller yapılacaksa tam tahıl unlarından yapılmasını öneririm.

Bağırsak florasının desteklenmesi yoluyla bağışıklık direncini güçlendirmek istiyorsak sadece rafine şekeri ve rafine unu kesmek yetmeyebilir. Laktoz (süt ve süt ürünlerinde bulunur) ve diğer buğday ürünlerini de belli bir süreliğine kesmekte fayda var. Size neyin iyi gelmediğini tek bir besini belli bir süre için keserek tespit edebilirsiniz.

Son yıllarda glütene karşı hassasiyet yaygınlaştı. Bu kişilerin kek ve tatlılarında buğday unu yerine şu unları denemelerini öneririm: mısır, nohut, akdarı, kinoa, greçka (karabuğday).


Süte karşı hassasiyeti olanlara pirinç, yulaf veya bademden süt çıkarmalarını öneririm. Ben yulaf ezmesinden ve bademden süt çıkarıyorum.

Hazırlanışı: Bir avuç yulaf ezmesini veya bademi bir kavanoza koyarım, üzerine 2-3 kat su eklerim. Yulaf ezmesini 1-2 saat sonra blender ile çekerim. Bademleri ise genelde akşamdan sabaha suda bırakırım, beyaz süte ihtiyacım varsa bademlerin kabuklarını çıkarırım, koyu renkli bir tatlı yapmak istiyorsam bademleri kabuklarıyla birlikte blender ile çekerim. Ayrıca bu sütleri rahatlıkla kahve sütü olarak da kullanabiliyorum.





Tatlılarda şeker yerine genelde pekmez kullanıyorum. Bal kullanılabilir ama balı tatlandırıcı olarak kullanmakla ona çok yazık etmiş olurum diye düşünüyorum. Balı şifa olarak tüketme taraftarıyım, herhangi bir besinin içinde tüketmiyorum. Hurma, dut, incir, üzüm gibi kuru meyveler, tecrübelerime göre tüm tatlılara yeterli derecede tatlılık veriyor.



Çayın-Kahvenin Yanına veya Atıştırmalık Olarak Glütensiz Kurabiyeler









Buğday ununa hassasiyeti olanlar tuzlu kurabiyelerden mahrum kalmak zorunda değil. Çay ve kahvelerin yanına mısır veya nohut unundan sebzeli ekmekler ve doyurucu kurabiyeler yapabilirler.







Buğday unu veya başka unlarla yapılan kurabiyelerin yapım sürecine çocuklarınızı da dahil ederseniz onları hazır atıştırmalıkları tüketmemeleri için daha kolay ikna edebilirsiniz. Çünkü herkes kendi emek verdiği ürünü daha severek ve mutlulukla tüketir. Oğlumla ben bunu böyle yaşamış olmaktan mutluyum.

Salatalar

Salataları ana yemeklere garnitür olarak düşünürüz, genel mutfak kültüründe de böyle kullanılırlar. Beslenme tercihimiz ne olursa olsun, salatalar esasen bizi kurtaran menü bileşenimizdir çünkü sağlığımız için en önemli canlı besinleri salatalardan alırız. Akdeniz mutfağının zengin salata çeşitleri, dünya mutfakları arasında ona sağlıklı olmak açısından önemli bir yer kazandırmıştır.






Salata malzemesinin mevsim sebze ve yeşilliklerinden oluşması çok önemlidir.

Kış aylarında restoranlarda “mevsim salatası” ismiyle sunulan salatanın içeriğinin gerçekten o mevsimin ürünleri olduğuna dikkat etmeli.

Bahçeniz veya balkonunuz varsa yaşadığınız bölgeye göre salata yeşilliklerini kendi bahçenizde veya balkon saksılarında yetiştirebilirsiniz. Tere ve roka, tarımda en fazla ilaca maruz kalan yeşilliklerdir. Güvenilir olması açısından marul, tere, roka, maydanoz, dereotu, soğan, sarımsak, kişniş, nane, fesleğen, reyhan, biberiye gibi yeşillikleri kendimizin üretmesinde fayda var.





Yalnız yaşayan biri olarak, salatalar benim için tek başına bir öğün olabiliyor. Besleyici ve doyurucu olması için bazen önden ıslattığım tohumları ekliyorum. Bazen kahvaltı yerine geçmesi için peynir ve zeytin ekliyorum. Salatalarım genelde keten tohumu, ceviz, fındık gibi değerli yağ, omega 3 ve bol lifli besin maddelerinden oluşur.

Meyve Tüketimi

Meyveleri Korona döneminde özellikle C vitamini ihtiyacı için tüketmeliyiz. Eğer ayrıca multi vitamin alıyorsanız veya bir C vitamini terapisi görüyorsanız, meyve tüketimi konusunu uzmanınıza danışmanızı öneririm.

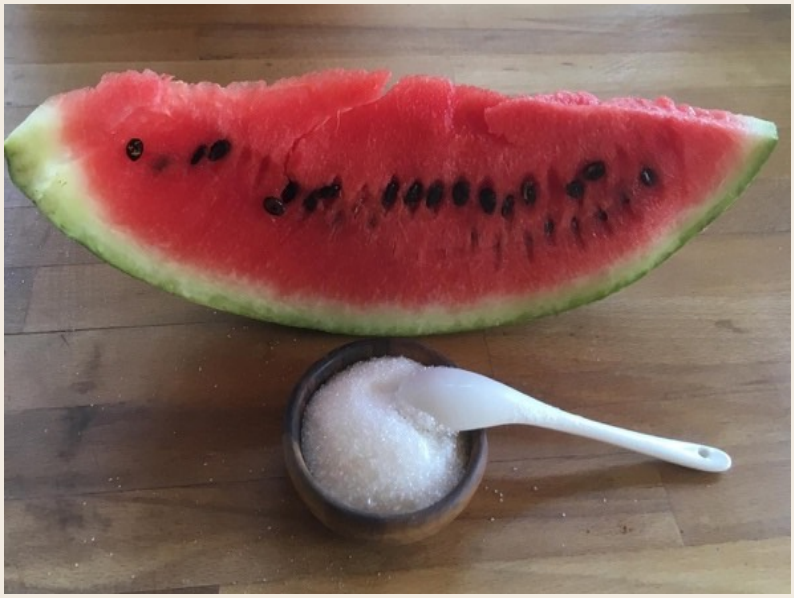
Meyveyi doğal ve dalından koparıp yemeyi hepimiz isteriz ama bu dönemde biraz zor. O vakit manav veya tedarikçimiz bize ne sunuyorsa onu tüketmeye çalışalım. Ben şahsen Korona döneminde C vitaminimi aşırı meyve tüketerek değil de taze sebzelerden almaya çalışıyorum. Taze sebze bulmanın da artık zor olduğunu biliyorum, kendi mutfağımda fermente ettiğim beyaz lahana (Sauerkraut) ve tohum filizlerimi çiğ tüketiyorum. Benim en kıymetli C vitamini kaynağım bunlar.





Bu arada meyve şekeri (fruktoz) de bir şekerdir, özellikle yemeklerden sonra yenen meyvelerdeki meyve şekerinin sindirim enzimleri tarafından işlenemediği için yağa dönüştürülerek saklandığını da hatırlatmak isterim.

Yaz mevsiminde özellikle karpuz tüketimine dikkat etmekte fayda var. Diyabet veya aşırı kilosu olanların C vitaminini yeşilliklerden ve sebzelerden almasını öneririm. Bu sayede şeker yüklemesi yapmamış olurlar (C vitamini konusu Vitamin Takviyelerinde tekrardan ele alınacak).



Meyve Ne Zaman Tüketilmeli?

Meyveler ara öğün olarak ya da sabah erken öğün olarak yenebilir. Her hâlükârda meyve tüketimi ve öğünler arasında en az 2 saat olmasına dikkat etmeli. Pankreas gibi ana sindirim bezleri yemeklerden sonra sindirim enzimlerinin üretimi ile meşgul oldukları için yemeğin hemen sonrasında

tüketilen meyvelerdeki şekeri dönüştürmekte zorluk çekerler; bu nedenle organlarımıza da destek olmakta fayda var.

Çocukların bazıları meyve sevmez. Bu devirde çocukların meyveyi dalından koparmak veya sepetten alıp ısırarak yemek istemeyişlerini anlayışla karşılamak gerekir. Bunlar bizlerin çocukluğundan kalma nostaljik anılar ama artık devir değişiyor. Meyve tüketimini çocuklarımıza sevdirebilir, kendimiz için de keyifli hâle getirebiliriz. Onları bir öğün gibi hazırlayıp süslemek çocukların da hoşuna gidebilir.





Mevsimi geldikçe doğal yetişen meyveleri tercih etmekte fayda var. Bu meyvelerden az tüketmek yeterli çünkü vitamin değerleri, yetiştirme meyvelerinkine oranla daha yüksek olacaktır.







Şeker bayramı ikramı olarak sunulan meyveler çocukları biraz hayal kırıklığına uğratabilir ama diyabetli, diyette olan, aşırı kilolu yetişkinlerin hoşuna gideceğinden eminim.



Meyveleri Çoklu Değerlendirme

Meyveler ilk ürün vermeye başladığında, her olgunlaşanı tek tek özenle tüketiriz. Eğer bir meyve veya sebze türünden elimize bir anda çok miktarda geçerse, salgın gibi zor günlerde aklımıza ilk gelen, tüketebileceğimizin fazlasını bu ürüne ulaşamayanlarla paylaşmak olur elbet.







Normal koşullarda ise bahçeden çıkan fazla meyveleri veya mevsiminde çok uygun fiyata aldıklarımızı, yılın diğer zamanlarında da kullanabilmek için

konserve yapar, uzun ömürlü hâle getirebiliriz. Bunlar nar, incir, elma, üzüm, koca yemiş, erik, kayısı, çilek, şeftali gibi tarımı yapılan meyveler olduğu gibi doğal yetişen meyveler de olabilir.

Armut meyvesinin bol olduğu dönemde armudu her gün taze tüketirim ve genelde şunları yaparım: Armut kurusu, armut pekmezi, armut pestili, armut ezmesi, armut hoşafı, armutlu kek ve turtalar, armut tatlısı, armut sirkesi, armut suyu. Bunları yaparken tüm posalar kompost alanına gider ve gelecek yıl bitkilere gübre olur. Her meyve ile belki bundan daha fazla veya daha az ürün çıkarabilirsiniz. Denemekte fayda var.

Çerezler

Çerez veya atıştırmalık olarak tükettiğimiz tüm besinlerin işlenmemiş olmasına dikkat etmeli. Yıllık veya mevsimlik alınan çerezlik ürünler, ürüne uygun ambalajlarda ve koşullarda muhafaza edilmeli.

Ceviz, fındık, badem gibi yıllık aldığım kuruyemişleri kabuklu alıp saklamayı tercih ediyorum.

Mantarlar

Günlük besinlerimizin bir kısmını mantarlar oluşturmaktadır. Mantarlar doğada bize mevsimsel olarak sunulan besinlerdir, özellikle ilk ve sonbaharda yağmur mevsimleri doğal mantar dönemidir.

Aşağıdaki tabloda gördüğünüz 100 gram kültür mantarı ve kuzugöbeği mantarının (morel mantarı) besin ve enerji değerlerini internetten derledim.

Besin Değeri	Kültür Mantarı ve Karşıladığı Günlük İhtiyaç %	Kuzu Göbeği Karşıladığı Günlük İhtiyaç %	Günlü İhtiyacımız
Kalori	15,0 kcal %1	31.00 kcal %1.55	2500 kcal
Su	93,3 g %2,5-3	89.61 g %4.48	2500-3000 g
Karbonhidrat	0,5 g %0	5.10 g %1.65	300 g
Lif	2,1 g % 4 %	2.80 g %11.20	50 g
Protein	2,7 g %5	3.12 g %6.24	60 g
Yağ	0,2 g %0	0.57 g %0.88	60 g

Mantarlar değerli mineraller ve eser elementler içerir; sodyum, potasyum, selenyum, çinko, demir, kalsiyum, mangan, magnezyum, fosfor, bakır, klor,

flor, iyot. Mantarlar ayrıca esansiyel amino asitler ve az miktarda A, B,C, D, E, K vitaminleri içerir.






Kuzugöbeği, kanlıca (çıntar) gibi mantarlar mevsimsel toplanır. Kültür mantarı ve istiridye mantarı gibi mantarlar yıl boyu yetiştirilir, dolayısıyla market veya manavlarda satılmaktadır.

Kuzugöbeği mantarı zamanı, yabani otların bol olduğu aylardır; her ikisiyle mevsiminde ister ana öğünlerimizi ister kahvaltılarımızı zenginleştirebiliriz. İstiridye mantarı daha uzun süre satıldığı için otlu ve istiridye mantarlı omletler, ekmek tüketmeyenler için doyurucu bir kahvaltı alternatifidir.

“Kara Elmas” adıyla bilinen trüf mantarının da Türkiye’de bol miktarda olduğu biliniyor. Besin değeri yüksek olan bu mantar çok pahalıdır, doğada kendimiz topladığımız veya ulaşabildiğimiz takdirde yemeklerde baharat dozunda kullanılır.

Doğadan mantar toplayanların mutlaka mantar konusunda uzman kişilerle hareket etmelerini öneririm.

6. BAHARAT KULLANIMI



Baharat çeşitleri beslenme ile tedavi arasında bir köprüdür. Hipokrat'ın "Gıdanız şifanız, şifanız gıdanızdır" sözünün gerçekleşmesinde kilit noktadır. Çünkü gıdanın şifa olabilmesi için sindirilebilmesi gerekir. Sindirimi zor besinlerin ön sindirimini ise baharatlar sağlar. Bu sayede hazımsızlık kaynaklı sağlık sorunları önden çözülmüş olur.

Baharatlar sadece bitkilerden oluşmaz. Başta tuz olmak üzere mineraller ve bal gibi hayvansal ürünler de baharat grubuna girer.

Günlük kullandığımız baharat bitkilerinin çoğu; biberiye, defne, kekik gibi bitkiler, aynı zamanda tıbbi ve aromatik bitkiler grubundan sayılırlar. Çok az sayıdaki baharat bitkisini gıda olarak da günlük hayatımızda tüketiriz. Örneğin soğan, sarmısak kuzukulağı, roka, tere, maydanoz.

Zencefil, zerdeçal, havlıcan, karanfil, tarçın, karabiber, kakule, yenibahar gibi Uzakdoğu baharatı antiviral ve antibakteriyel etki göstermekle birlikte,

metabolizmayı harekete geçirerek ısıtıcı etki de göstermektedir. Bunları sadece pişmiş yemeklere değil, sabah kahvaltısındaki siyah çaya (örnekler İçecekler bölümünde), ara öğün olarak tükettiğiniz meyvelerin üzerine de ekleyerek tüketebiliriz. Örneğin dilimlenmiş elmaların üzerine toz tarçın çok yakışıyor.

Tüm baharat kullanımı konusunda tavsiyelerim çok uzun olacağı için Korona salgını döneminde önemli olacağını düşündüğüm iki baharat bitkisini örnek vereceğim.





Zerdeçal kullanımı: Zerdeçalın tıbbi bitki ve baharat bitkisi olarak yıllardır Asya halkları tarafından diyabet, artrit, mide-bağırsak, böbrek ve dolaşım sistemi hastalıklarından, özellikle de sindirim sistemi alanındaki kanserden korunmak amacıyla tüketildiğini bilirsek bitkinin ciddi bir bağışıklık güçlendirici olduğu sonucuna varabiliriz.

Zerdeçal ciddi bir antibakteriyel ve enfeksiyon dindirici etki gösterir, özellikle de solunum yollarında. Soğuk algınlığında da aynı şekilde ciddi bir koruyucu etkisi vardır. Son günlerde Korona virüsü üzerine yapılan araştırmalarda, zerdeçalın ana bileşeni olan curcumin maddesinin ACE2 enzimi üretimini indirgeyerek, SARS-cov-2 virüs tipinin solunum yolu hücrelerine yerleşmesini engellediği tahmin ediliyor.

Zerdeçal kullanımı

Korona günlerinde taze zerdeçal bulmanın zor olacağını düşünüyorum. Bu nedenle toz zerdeçal kullanılmasını öneriyorum. Önerilen günlük doz 1-3 gr toz

zerdeçaldır.[7] Eğer taze zerdeçala bulabilirsiniz. Günlük kullanım dozu 1,5-3 gr, hatta sadece curcumin maddesini elde edebilirseniz günlük 1,2-1,8 gr yeterli olacaktır.

Zerdeçalın en önemli bileşeni olan curcumin maddesi suda çözünmez, yağda çözünür. Hatta ortama az miktarda karabiber eklendiğinde etkisi katlanmaktadır. Bu nedenle zerdeçalın en uygun kullanımı yemek baharatıdır Hindistan ve Uzakdoğu mutfağının vazgeçilmez baharat karışımı olan köri, Korona salgınında güzel bir baharat alternatifi olabilir. Evde kendiniz yapmak isterseniz şu baharatlara toz olarak ihtiyacınız olacak: zencefil, kayen biberi, kakule, kişniş, kimyon, zerdeçal, karanfil, karabiber ve tarçın.



Antakya mutfağının baharat karışımı olan zahter gibi, köri içeriğini her ev kendi damak tadı veya ihtiyacına göre hazırlar.

Zerdeçalı yemeklerde sıkça kullanıyorum, hatta safranlı tariflerde safran yerine daha uygun olduğu için zerdeçal kullanıyorum. Akdeniz mutfağının sevilen

[7] University of Maryland Medical Center

zeytinyağlı yemeği olan portakallı kerevizi bezelye olmadığı dönemde evde filizlendirdiğim maş fasulyesi ve zerdeçalla denedim.

İnternetten bulduğum bir tarifi elimdeki malzemelere göre uyarladım.

Dikkat: Bu yemeğin glisemik indeksi[8] yüksektir, diyabetliler veya karbonhidrat diyeti yapanlar daha az patates ve havuç ekleyebilir veya havuç yerine ayva kullanabilirler.

Gastronomide yemeğin görsel olarak havuçla sarartılması ve şeker eklenmesi önerilir. Havuç giren yemeğe şeker girmesi gerekmiyor, yemeğin lezzeti zaten havuç sayesinde tatlanmış oluyor. Renk değişikliği ise zerdeçal, aspir, safran gibi boyar madde içeren baharatla sağlanabilir.

Malzeme: 3 adet orta boy kereviz, 2 adet patates, 1 büyük soğan, 3 diş sarımsak, 2 çorba kaşığı tam buğday unu, 1 bardak taze sıkılmış portakal suyu, 2 bardak içme suyu, yarım limon, 2 adet orta boy havuç, yarım çay bardağı zeytinyağı, kaya tuzu, kimyon, karabiber, 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal, bir demet dereotu (ama bende yabani rezene vardı, onu kullandım), büyük bir avuç bezelye (filizlenmiş maş fasulyemi kullandım) .





Hazırlanışı: 1 litre suya yarım limon sıkılır, bir çorba kaşığı tam buğday unu karıştırılır, kereviz ve patatesler soyulup dilimlenerek bu suya konur. Su üstüne çıkanların kararmaması için arada karıştırılır. Havuçların kabuğu bıçakla kazınır. Bir havuç rendelenir, diğer havuç dilimlenir. Soğan ve sarımsaklar ince

[8] **Glisemik indeks**, karbonhidrat içeren gıdaların kan şekerini nasıl yükselttiğini ölçen bir değerdir. Gıdalar, referans alınan bir gıdayla kıyaslanır; bu gıda glikoz ya da beyaz ekmektir.

doğranır. Geniş bir tencere önceden ateşe konur, zeytinyağı eklenir, sırasıyla sarımsak, soğan, rendelenmiş havuç ve havuç dilimleri yağda bir süre sotelenir, üzerine bir kaşık un eklenip biraz daha karıştırılır. Su ve portakal suyu, tuz, karabiber, kimyon ve zerdeçal eklenir ve tencerenin kapağı kapatılır. Havuçlar çatal batacak kadar yumuşayınca kereviz ve patatesler tencereye eklenir. Kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir. Patatesler çatal batacak kıvama gelince ateş söndürülür. Daha önce suda bekletilip süzülmüş maş fasulyeleri ve yıkanıp doğranmış dereotu eklenir, tencerenin kapağı kapatılarak dinlenmeye bırakılır. Yemek, piştiği tencereden, soğuyunca servis edilir.



Sürgün vermiş kereviz yumrularını saksıya veya bahçeye dikerek yıl boyunca kendi üretimimiz olan yeşil kereviz yaprak ve saplarını salatalarda kullanabiliriz.

Sumak (*Rhus coriariorum)*

Sumak, özellikle Akdeniz mutfağında baharat olarak kullandığımız bir tıbbi bitkidir. Antik dönemden beri hazım kolaylaştırıcı etkisi bilinmektedir, muhtemelen o nedenle de bugüne kadar baharat olarak kullanılışı benimsenmiştir. Meze sofralarında soğan salatasının olmazsa olmazıdır.

Sumağın, antioksidatif etkisinden dolayı kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarında olumlu etkisi vardır. Sumak bol miktarda C vitamini içerdiği için Korona salgını döneminde bağışıklık güçlendiricisi olarak tüketimini önerdiğim bir baharattır.

Ben sumağı her türlü salata ve soğuk yemeyi tercih ettiğim için, sebze yemeklerine ekliyorum. İçerdiği yüksek orandaki sabit yağ (%15), salatayı daha da lezzetlendiriyor.

Tane Sumak Kullanımı: Sumak tanelerini önceden suda bekletiyoruz. Başta koyu renkli oluyor ama biraz sonra rengi açılıyor. Sumak taneleri suda beklerken biraz presleyerek ya da süzerek suyunu boşaltıyorum. Güvenilir kaynaktan saf toz sumak kullanımı tabii ki daha pratik olur.





Covid-19 hastalığı esnasında da sumak bitkisini ateş düşürücü ve eğer ishal belirtisi varsa ishal kesici olarak kullanabiliriz. Bu durumda soğuk çay (soğuk maserasyon) demlemek daha uygundur. Demleme süresi 8-10 saat. Eğer benim gibi tane sumak kullanıyorsanız tohum kapsülünün parçalanabilmesi ve etken maddelerin açığa çıkabilmesi için soğuk demleme sürecinde tohumları arada kaşıkla bastırmakta fayda var. Bu soğuk çay bir kişi için günlük 750 cc

suya 3 tatlı kaşağı sumak olarak, bir seferde hazırlanabilir. 250 cc'lik üç porsiyon halinde tüketilir.

Baharat Konusunda Öneriler

Bitkiler, tohumlar, kabuklu meyveler gibi baharat da olabildiğince bütün halde saklanmalı. Kullanımdan az önce toz haline getirilmeli. Karabiber gibi tane baharat ise el değirmeninde çekilir, kişniş ve kimyon gibi baharat türleri ise havanda çatlatılır. Muskat, yemek pişerken doğrudan tencerenin içine rendelenebilir. Nane ve kekik gibi kuru yapraklar, tencereyi ateşten indirmezden az önce elde ufalanır. Vanilya baharatı fasulye olarak alınır ve kullanılmak istediğinde bıçak ile kazınır.

Baharat konusu çok uzun bir konu olduğundan bu kadarla yetinmek istiyorum.

7. İÇECEKLER

Su Tüketimi

Su hayattır! Yaşamak için önce havaya, sonra suya ihtiyacımız var; ama hepsinin temiz olması şart.

Erişkin bir insanın günlük su ihtiyacı mizacına, vücut hacmine, günlük fiziksel faaliyetlerine, iklim koşullarına ve bedensel sağlık durumuna göre 2-3,5 litre arasında değişir. Bedenimizin biyolojik dengeye kavuşmasına yardımcı olmayı öneriyorum. Bazı beslenme alışkanlıklarımızı, gerçek bedensel ihtiyacımızdan dolayı algılamayız. Sonradan, okuduğumuz veya duyduğumuz genel geçer kuralları öğreniriz. Örneğin: “günde mutlaka 3 litre su içmek gerekir!” bilgisi. Eski Çin bilgelerinin sözüyle “acıkınca yemek, susayınca içmek” gerekir, tabii ki SU içmek gerekir; şekerli veya alkollü sağlıksız içecekler değil.

Günlük ihtiyacımız olan katı ve sıvı besinlerin içeriği ve miktarı kişiye göre değişmektedir.

Siyah çay ve kahve kuşkusuz sıvı tüketimidir ama gerçek anlamda su değildir. Ayrıca özellikle kahve bir sorun daha teşkil ediyor, vücudun su tutmasını engelliyor. Her gün kupalarca kahve tüketenlerin daha fazla su içmesini öneririm. Türk kahvesi sunumunda bir fincan kahvenin yanında onun 2-3 katı su verilmesi şeklindeki gelenek güzel bir ölçüdür.

Su tüketimi yemekten yarım saat önce kesilmeli ve yemek esnasında su tüketilmemeli. Bu uygulamayla sindirim konusunda çok rahat edeceğinizi bilmenizi isterim.





Ayurvedik felsefe ve tıbbına göre dosha'mın (ruh-zihin/beden yapımın) öngördüğü üzere yıllardır güne ılık su ile başlarım; her sabah uyanınca büyük bir bardak ılık suya çeyrek limon sıkar, bir tatlı kaşığı bal ile karıştırır, güneşin doğuşuna karşı içerim. Bal benim için kutsaldır, şifa niteliğindedir. Kahvaltıda besin olarak bal önermiyorum.

Benim gibi gün içinde su içmeyi unutanlara bazı önerilerim olacak. Günlük suyumu sürahide bir limon dilimi, içinde bir dal nane veya bir yaprak reyhan ile hazırlıyorum. Bu sayede hem su içmeyi unutmuyorum hem de keyifle su tüketiyorum. Limonlu suyu gün boyunca içmek gerekmez ama limonlu sular vücut sıvılarımızın alkali olmasına katkıda bulunur.

Çay ve Kahve

Bir tek madde bağımlılığım var, o da siyah çaydır. Yılda en az iki kez, sağlık oruçları döneminde siyah çayı tamamen bırakıyorum. Eğer covid-19 hastası veya soğuk algınlığı döneminde çayı ve kahveyi bırakmayı öneriyorum, çünkü vücudumuzun sağaltım döneminde çay ve kahve gibi keyif içeceklerine ihtiyacı olmadığını düşünüyorum.



Korona salgınından korunmak amacıyla çayı baharatla güçlendirerek içebiliriz. Siyah çay vücudumuzu serinletir, tek başına tüketildiğinde ısıtmaz, aksine sıcak içilmesine rağmen serinleten bir etki verir. Bu nedenle yazın sıcağına rağmen sıcak siyah çay tüketebiliyoruz.

Kış veya Korona döneminde tarçın, karanfil, kakule gibi Uzakdoğu baharat çeşitleriyle siyah çayımızı ısıtıcı etkisi olan bir çaya dönüştürebiliriz. Daha keskin tatları sevenler siyah çaya yenibahar, yıldız anason vb. de ekleyebilir. Bu şekilde içilen aylar aslında keyif çayı olmaktan çıkıp şifa çaylarına dönüşüyor.

Siyah çaya olabildiğince az miktarda baharat eklemenizi öneririm çünkü çayın tadı çok keskinleşiyor. İki kişilik bir çaydanlığa yarım veya bir karanfil, çok küçük bir parça tarçın, bir-iki minik kuru portakal kabuğu, arzu edilirse bir kakule yeterlidir.





Özel bir baharat çayı yaparsak veya siyah çaya baharat katmak stersek baharatı, içerdiği etken maddeleri kolayca verebileceği şekle getirmek gerekiyor. Bu işlemin her çay hazırlığında taze yapılmasını öneririm. Böylece parçalanma esnasında açığa çıkan aromaları kaybetmemiş oluruz. Portakal kabukları elle parçalanabilir, diğer sert tohum veya kabuklar bir havanda dikkatlice küçültülür.

Ulaşabildiğim tüm organik, ilaçsız yetişmiş portakalların kabuklarını hiç ziyan etmem; özel bir soyma tekniğiyle soyar kuruturum. Yıl boyunca siyah çayımı kendi hazırladığım kuru portakal kabuklarıyla aromalı çaya dönüştürürüm. Bunun için aromalı siyah çay almam gerekmiyor.

Bitki çaylarından yeşil çayı keyif çayı olarak içiyorum. Günde bir kez, ama birkaç kez demleyerek, Çinliler gibi bittikçe tekrar kaynar su ekliyorum, yeşil çaya özgü tadı alamayıncaya kadar veya gün bitene kadar. Diğer bitki çayları benim için ilaçtır, ihtiyaç duymadığım sürece onlara dokunmam. İçinde bulunduğumuza benzer önemlerde, eğer bağışıklığımın düştüğünü

hissedersem siyah çayı yukarıdaki gibi demlerim veya cistus/laden çayı hazırlarım. Son dönemde biraz da adaçayı demleyip içiyorum, hem de ağız sağlığı için gargara suyu yapıyorum. Korona salgını döneminde tıbbi olarak kullanılabilecek bitki çaylarını aşağıda Fitoterapi bölümünde anlatacağım.

Kahve için de durum siyah çaya benzer. Arapların kakuleli kahve alışkanlığını doğrudan benimseyebiliriz. İstanbul'un bazı semtlerinde halihazırda kahveyi kakule ile öğütülmüş halde satıyorlar. Kahveyi daha da ısıtıcı hale getirmek istersek kayen biberi (acı biber) ekleyebiliriz.

Kahve, azı yarar çoğu zarar olarak görülecek içeceklerdendir. Korona salgını bahanesiyle belli bir süreliğine kahve tüketimini azaltabiliriz. Kahveyi kesemeyenlere en azından azaltmalarını öneririm. Türk kahvesi yerine keçiboynuzu, menengiç, badem, kavrulmuş buğday, arpa kahveleri kullanabiliriz.





Keçiboynuzu ayrıca güzel bir alkalize edici etki gösterir, diğer besinlerle de tüketmeye gayret edebiliriz, örneğin doğranmış meyvelerin üzerinde.

Meyve Suları

Meyve sularının, tüketilmek isteniyorsa taze sıkılmalarına dikkat edilmeli; hatta sulandırılarak içilmeleri daha makbul. Hazır satılanlara ne kadar güvenilir bilemiyorum.

Mevsimlik içeceklerden boza, özellikle de fermente olduğu için önemli bir şifa içeceğidir.

8. TIBBİ BİTKİLER - FİTOTERAPİ

Bitkileri sağlığı koruma ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanmaya Fitoterapi (Bitkiler ile Tedavi) denir. Bitkilerin sadece kokularını kullanarak bu çalışmayı yapmaya Aromaterapi denir. Bu tedavi yöntemleri çok eskilere dayanmaktadır.

Fitoterapide birçok şekilde ilaç kullanılmaktadır, en yaygın kullanılan bitki ilacı “tıbbi çay” formudur. Macun, tentür, merhem gibi ilaçlar da fitoterapide kullanılır.

Tıbbi Çay Demleme

Aşağıda değineceğim bitkiler için çay demleme yöntemi, genelde sıcak demlemedir (infüzyon). Ölçü: Bir çorba kaşığı kurutulmuş, ufalanmış veya parçalanmış bitki 250 cc'lik bir kupaya konur, üzerine yaklaşık 80 °C sıcaklığında su dökülür ve kupanın üzeri kapatılır. Ihlamur ve mürver bitkilerinde olduğu gibi demleme süresi çiçekler için 5 dakika, yapraklar için ise 15-20 dakikadır. Ardından süzülerek taze tüketilir. Gargara hazırlamak için kullanılan miktar ikiye katlanabilir ve gün boyunca kullanılabilir. Çayların yemeklerden yarım saat ünce içilmiş olması gerekmektedir.

Tıbbi çayın soğuk demleme yöntemini sumak konusunda, kaynatma yöntemini ise zencefil konusunda açıklıyorum.

Cistus/Laden Çiçeği

Bu bitkinin birçok türü vardır, en yaygın görülen türünün botanik ismi Cistus creticus. Bitki yapraklarından çay demleyebiliriz, bu çay birçok farklı virüs enfeksiyonuna karşı etkisini göstermektedir çünkü mukozadaki reseptörleri birbirine yapıştırır ve bu sayede virüslerin tutunmasını önler. Günde 3 kupa çay tüketilebilir. Ayrıca Cistus çayı ile günde 4-5 kez gargara yaparak ağız mukozası enfeksiyonundan korunmak mümkün.





Cistus (laden) bitkisi ilkbahar döneminde biz doğal tıp uzmanlarının, özellikle de fitoterapi uzmanlarının tedavilerinde olmazsa olmazıdır; çünkü biliyoruz ki bedenimiz kış mevsiminden yorgun, dolayısıyla bağışıklık sistemimiz zayıf çıkar. Cistus bitkisi bu dönemde hazırladığımız çoğu çay terkibinin vazgeçilmez bileşenidir. Cistus sunduğu antiviral, antibakteriyel, antienflamatuvar ve diğer etkileriyle muhteşem bir bağışıklık güçlendiricimizdir. Grip virüsüne karşı güçlü bir direnç gösterir.

2014/15 yıllarında bitkinin Korona virüsü üzerinde de etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.[9]

Cistus, Türkiye'de Konya Gıda Üniversitesi tarafından da uzun zamandır araştırılmakta ve doğal gıda koruyucu olarak kullanılmaktadır.

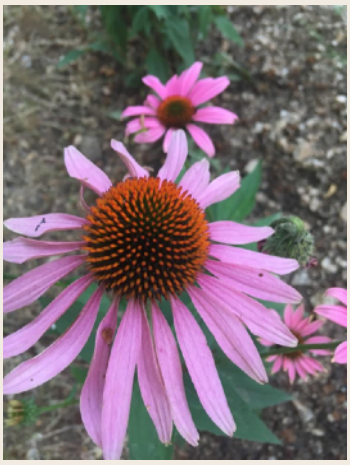
Korona döneminde destek amaçlı önerdiğim bitkileri elde etmek zor olabilir. Türkiye'de en rahat ulaşabileceğimiz bitkilerden birisi laden bitkisidir, tüm Akdeniz ve Ege sahillerinde doğal olarak yetişmektedir.

Ekinezya (*Echinacea purpurea)*

Ekinezya bitkisi soğuk Kuzey Amerika kökenlidir. Genelde soğuk dönemde bağışıklık sistemi zayıflığı sebebiyle oluşan hastalıkların tedavisinde kullanılır. Bu bitkinin toprak üstü bölümlerinin çay olarak kullanılması mümkün olsa da, daha ziyade köklerinden yapılan tentür tercih edilir. Günde 3 kez, 15 damla

[9] Almanya'dan Robert Koch Enstitüsü'nün yürüttüğü bu araştırmada Cistus ekstraktı kullanılmıştır ve 23 Ocak 2020 tarihi itibarıyla Korona virüsünün şu an gündemde olan alt tipleri üzerinde araştırmalar başlatılmıştır.

tentür bir çorba kaşığı suya damlatılır ve yemeklerden yarım saat önce tüketilir.





Ekinezya, Türkiye'de kolaylıkla yetiştirilebilen bir tıbbi bitkidir.

Bilyeli kekik (*Origanum onites)* ve Defne (*Laurus nobilis)*

Bu iki bitki, geleneksel Anadolu mutfağında yemeklerde baharat ve gıda koruyucu olarak yaygın bir şekilde yer alır. Başta antiviral ve antibakteriyel olmak üzere benzer etki şekline sahiptirler. Bu iki bitki, tarım alanında biyolojik haşarat mücadelesinde kullanılmaktadır.







Bilyeli kekik bir mercanköşk (Origanum) türüdür, kekik grubundan olmasa da aromasının benzerliği sebebiyle Anadolu'da "kekik" olarak bilinir.

Korona salgını döneminde mercankösk ve defneden hem baharat hem de tıbbi ve aromatik bitki olarak faydalanabiliriz. Mercankösk ve defne Anadolu mutfağında özellikle et ve balık yemeklerinde kullanılır. Bu bitkilerin protein parçalayıcı özelliklerinden dolayı et yemekleri daha kolay hazmedilebilir.

Mercankösk bitkisinin (yukarıdaki tarife göre) çayı yapılabilir; grip, soğuk algınlığı, balgamlı öksürük ve boğaz ağrılarında kullanılır.

Defne bitkisi, sabit ve uçucu yağlarından dolayı genelde aromaterapide, sabun yapımında, doğal kozmetik ve kişisel bakim ürünlerinde kullanılır.

Adaçayının Çok Yanlı Kullanımı:

Tıbbi Adaçayı (Salvia officinalis) ve Anadolu/Akdeniz Adaçayı (Salvia fruticosa), Türkiye'de kolayca yetiştirebileceğimiz veya temin edebileceğimiz tıbbi ve aromatik bitkilerdir. Adaçayının yapraklarını şu formlarda kullanabiliyoruz: Baharat, çay, gargara ve dezenfektan suyu, tütsü, uçucu yağ (buhurdanlıkta).





Sağlam Böbrekliler için Zencefilli Tarifler

Zencefil (Zingiber officinale), zerdeçal (Curcuma longa) gibi Uzak Doğu kökenli, tropik bir bitkidir. Zencefili baharat olarak kış boyunca neredeyse tüm yemeklerde kullanabiliriz, ısıtıcı ve sindirime olumlu etkilerinin yanında bağışıklığı güçlendirici özelliği vardır.

Korona salgını döneminde bu bitkiyi kullanmakta fayda var.

Dikkat: Zencefili böbrekleri sağlam kişilerin kullanmasını öneriyorum, zira böbrek hastalarının böbrek kılcal damarlarını zorlayabilir, hatta çatlatarak kanamaya sebep olabilir. Bu nedenlere kronik veya akut böbrek hastaları bu iki tarifi uygulamasınlar.

Zencefilli Bağışıklık Güçlendirici İksir:

Malzeme: 50 gr taze zencefil, 3 orta boy organik limon ve 20 diş orta boy sarımsak, 1 litre içme suyu. Hazırlanışı: Zencefil kabukları akar suyun altında fırçayla temizlenir, sarmısaklar soyulur, limonlar temizlenir ve tüm malzeme küçük küpler halinde doğranır. 1 litre su ile hafif ateşte en fazla 10 dakika kaynatılır. Soğumaya alınır, blender ile püre haline getirilir. Cam şişelere alınıp soğuk saklanır.

Kullanılışı: Her sabah aç karna 30 cc kadar bir miktar en az bir ay süreyle içilir. Bağışıklık sistemimizin zayıf olduğu dönemlerde bu iksir aylarca tüketilebilir.

Bu iksirin etkisi: Antiviral, balgam söktürücü ve mukoza koruyucu, bağışıklığı güçlendirici.

Hint Usulü Zencefil Çayı

Malzemeler ve Hazırlanışı: Bir parça zencefil soyulur ve doğranır, bir çubuk tarçın kırılır, 5 adet karanfil (arzuya göre 5 adet kakule, 5 adet yenibahar, biraz karabiber) çatlatılır, hepsi birlikte tencerede bir litre suda en az yarım saat kaynatılır.



Kullanılışı: Çay sıcak içilir, tercihe göre süt veya bal veya her ikisiyle tüketilebilir. Başlamakta olan grip enfeksiyonu ve soğuk algınlığında, zencefilli çay sadece bal eklenerek tüketilir. Kısa süre içinde iyileşme görülecektir.

Kan Temizleyici ve Yapıcı Kutsal Bitki Isırgan

Isırganotunun iki türünü kolaylıkla bulabiliriz. Çok yıllık olan büyük yapraklı ısırganotunu (Urtica dioica) fitoterapide daha yaygın bir şekilde kullanıyoruz.

Tek yıllık olan küçük ısırganotunu (Urtica urens) ise özellikle ilkbaharda besin olarak kullanıyoruz.

Her iki tür de zengin mineral ve fito-hormonlara sahiptir.





Büyük yapraklı ısırganotunun ise özellikle kan temizleyici, lenfleri harekete geçirici ve idrar söktürücü (diüretik/ müdrir) özelliklerinden faydalanıyoruz. Büyük ısırganotu yaprakları kurutulur, bu yapraklardan çay demlenir ve taze tüketilir.

İlkbahar ve sonbaharda sunduğum detoks kamplarımızın vazgeçilmez bitkisidir.

Dikkat: Herhangi bir hastalıktan dolayı ilaç veya hormon tedavisi görenler bu bitkiyi kullanmadan önce tedavi aldıkları uzman ile görüşmelidir.

Diğer Bitkiler

Pelinotu (Artemisia absinthium) İbn-i Sina döneminden beri parazit, kurt düşürücü, karaciğeri harekete geçirici, safra söktürücü olarak ve salgın dönemlerinde kullanılmaktadır.

Zufaotu (Hyssopus officinalis) çayı ve kendisi herba olarak (kuru bitki) eskiden virüs enfeksiyonlarında kullanılmıştır.

Ter Söktürücü Bitkiler: Ihlamur (Tilia cordata) ve Kara Mürver çiçeği (Sambucus nigra).
Virüs enfeksiyonu sürecinde, kişinin gösterdiği belirtilere göre bronşlar desteklenebilir, öksürük dindirilebilir, balgam varsa balgam söktürücü bitkiler kullanılabilir.[10]

Bu konularda şu bitkiler çay olarak kullanılabilir:

- Tıbbi çuha çiçeği (Primula veris)
- Hatmi çiçeği (Althaea rosea)
- Tıbbi kekik (Thymus vulgaris)
- Sinirliot (Plantago lanceolata)

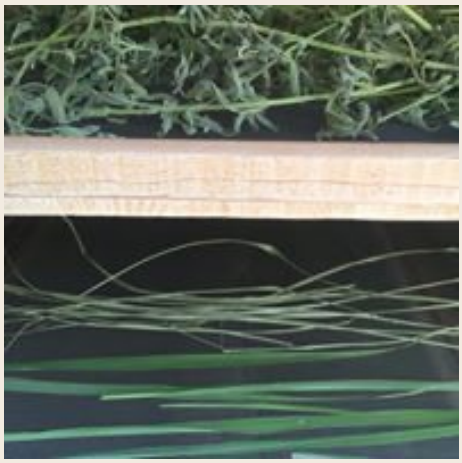
Not: Tedavi amaçlı fitoterapi uygulamaları, fitoterapi uzmanı tarafından gerçekleştirilmelidir. Tıbbi ve aromatik bitkileri evde kendi başınıza koruyucu amaçlı kullanırsanız, tek bitki olarak kullanmanızı tavsiye ederim. Eğer daha önce hiç yaşamadığınız alerjik bir durumla karşılaşır veya kullandığınız başka bir ilaç ile yan etki yaparsa bu bitkinin kullanımını hemen kesmeniz gerekir.

Fitoterapide Kullanılan Bitkilerin Kurutulması ve Saklanması

Tıbbi ve aromatik bitkiler, kendilerine özgü hasat dönemlerinde toplanır.

Çiçeğinden ve yaprağından faydalandığımız bitkiler, doğal ortamda kurutulacaksa gölgede kurutulur. Bitkinin rengi, suyu buharlaşacağı için, çok az bir derecede açılır. Görsellerde kuru ve taze limonotunu bir arada, kuru oğulotunu ve aynısefanın taze ve kuru hâldeki renklerinin farkını görüyoruz.

[10] R. F. Weiss, V. Fintelmann; Lehrbuch der Phytotherapie (Fitoterapi Ders Kitabı)






Kök, kabuk, meyve ve tohumların kuruması için doğal ortam ısısı yetmeyebilir, böylesi durumlarda özel kurutma aparatları kullanılabilir.

Kuru bitkiler karanlık, serin ve nem almayan ortamlarda, ışık geçirmeyen ve nem tutmayan koşullarda saklanmalıdır.

Kurutulmuş çiçek ve yaprakların ömrü bir yıldır, diğerleri duruma göre etkisini daha uzun süreyle koruyabilir.

9. AROMATİK BİTKİLER - AROMATERAPİ

Bitki etken maddelerinin bir grubu olan uçucu yağların (eterik yağlar/esansiyel yağlar) antiviral ve antibakteriyel etkisi binyıllardır bilinmekte ve kullanılmaktadır.





Aromaterapide kullanılan çoğu bitkinin uçucu yağını piyasadan temin etmek mümkün.

Kendi bahçemizde veya saksılarımızda da aromatik kullanımı olan bitkileri yetiştirip butik damıtma (imbik) aparatlarında uçucu yağını kendimiz elde edebiliriz.





Adaçayı, lavanta, gül, defne, okaliptüs, çay ağacı, ıtır, limonotu, nane, sedir, turunçgiller gibi bitkilerin uçucu yağları mekân temizlikleri kullanılabilir. Aromaterapi üzerinden hafif ruhsal bozukluklarda, depresyon durumlarında tedavi amaçlı kullanılabilir.

İç mekânlardaki beğenilen aromatik kokular iyi hissettirir. Moralin iyi olması bağışıklık sisteminin güçlenmesini olumlu yönde etkiler.

Aromatik özelliği olan bitkilerin yaprakları ve reçineleri tütsü olarak mekân temizliği amacıyla da kullanılabilir. Örneğin adaçayı yaprakları.

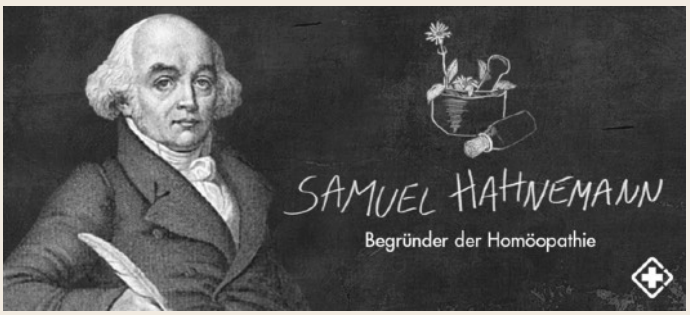


On yıldır fitoterapi/aromaterapi eğitimleri veriyorum. Bitkiler ile tedavi uçsuz bir derya, ancak bu konuda önerim şu ki üretebildiğiniz veya ulaşabildiğiniz bitkilerden destek alın. Salgın döneminde tıbbi bitkiler piyasası muhtemelen yetersiz kalacaktır. Ulaşamadığınız, sizden uzak olan bitkiler size mutlaka bir şekilde şifa gönderiyordur ama siz yine de yakınınızdaki bitki kardeşleriyle yetinmeye çalışın.

10. HOMEOPATİ

Homeopati, Dünya Sağlık Örgütü'nün ve Türkiye Cumhuriyeti'nin de yakın zaman önce kabul ettiği bir doğal tedavi yöntemidir.

"Tanımı: Homeopati 19. yüzyılın başlarında Alman doktor ve eczacı Samuel Hahnemann tarafından bulunan ve vücudun kendini doğal olarak iyileştirmesine yardım eden bir tedavi sistemidir. Homeopati sözcük olarak Yunanca Homeos=benzer, Pathos=acı, ızdırap kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Sağlam kişide belli bulgular çıkaran bir madde, aynı bulgulara sahip hasta kişilerde iyileşme sağlar prensibi uygulanır. Homeopatide amaç vücudun kendi iyileşme mekanizmalarını harekete geçirmek ve böylece vücudu iyileşme sürecine sokmaktır..." [11]



İspanyol gribi ve kısa zaman önceki domuz gribi salgınında homeopatik tedavilerden faydalanılmıştır, fakat Korona virüsünün enfeksiyonu üzerine henüz yeterli çalışma yoktur. Korona virüsünün bulaşmasını engellemek çok zor! Ancak onu kendi bedenimizde etkisiz hâle getirebiliriz. Bütüncül bir tedavi sistemi olan Homeopati ruhsal-zihinsel boyutta işler. İsabetli bir homeopatik tedavi uygulanması durumunda covid-19 hastalığına yakalanmış olanların sağaltım süreçlerini fiziki ve psikolojik olarak destekleyecektir.



[11] https://getatportal.saglik.gov.tr/TR,24680/homeopati-uygulamasi-hakkinda-bilgilendirme.html

Bir homeopat olarak, aşağıdaki durumlarda şu homeopatik ilaçları düşünürdüm:

- Solunum zorluğunda ve hareket edildiğinde semptomlar artıyor ise: Bryonia. Bu ilaç genel bir grip enfeksiyonu remedisidir.
- Belirtiler aniden oluştuysa: Aconitum
- Bitkinlik ve adale ağrılarında: Gelsemium
- Enfeksiyonun başlangıç aşamasında, boğaz ağrısı, iltihap, öksürük, gırtlak yanması, göğüs ağrısı gibi belirtilerde: Eupatorium perfoliatum
  Mide bulantısı, su içme isteksizliği: Ipecacuanha
- Burundan çok fazla sümük akıntısı, bitkinlik, nezle durumu: Arsenicum [Ars], (Arsenik genel bir epidemi ilacıdır)
- Aşırı bitkinlik, soğuk ter dökme, aşırı su içme isteği, kusma isteği, baygınlık: Veratrum album

Dikkat: Homeopatik tedaviler, esasen kişiye özel uygulanır. Tedavi olarak homeopatiyi seçen kişiler güvendikleri bir homeopata başvurmalı. Bu homeopat üzerinden homeopatik ilaçları da temin edebilirler.

11. MİNERAL VE VİTAMİN TAKVİYELERİ

Bağışıklık sisteminin zayıflamasında vitamin ve mineral eksiklikleri belli bir rol oynayabilir. Bu konuda alınabilecek önlemler kuşkusuz çok sayıdadır. Yıllardır kendi sağlığım için kullandığım ve çevremdeki insanlara sunduğum Dr. Schüssler Tuzlarını önermek istiyorum. Buna ek olarak Korona salgını döneminde faydası olacağına inandığım, fakat kendim deneyimlemediğim iki takviye daha önermek isterim; D3 ve C vitamini takviyeleri.

Dr. Schüssler Tuzları



Bu terapi yönteminin kurucusu Alman hekim Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler'dir (1821–1898). Onun tespitine göre, normal koşullarda vücudun mineral ihtiyacı besinlerimiz üzerinden temin edilir. Son yüzyıllarda tarım yapılan toprakların mineral açsından fakirleşmesi sonucu, besinlerimizden mineralleri tam olarak karşılayamıyoruz. Yaşam için elzem olan ana minerallerin vücudumuzdaki eksikliği sonucu organlarımız vazifelerini tam olarak yerine getiremez. Bu mineralleri homeopatik ilaç hazırlama yöntemiyle seyreltilmiş bir şekilde aldığımızda hücre içinde ve hücre aralarındaki mineral alımı bozukluğu ortadan kalkar ve vücudun kendi kendini sağaltabilen öz

güçlerine tekrardan kavuşmasına destek olunur. Dr. Schüssler Tuzları, ilk başta 12 temel mineral bileşiği olarak hazırlanmıştır, daha sonra 15 takviye mineral bileşiği ile geliştirilmiştir.

Dr. Schüssler Tuzları ile Terapi “biyolojik kimyasal tedavi” olarak nitelendirilir.



Dr. Schüssler Tuzları uzmanlar ve halk tarafından oldukça yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. İlaçları genelde tablet formundadır ama krem, losyon, damla, merhem ve jel formları da bulunur. İlaçlar Almanya kanunlarına göre sadece eczanelerde satılır ama reçeteye tabi değildir.

Dr. Schüssler Tuzları hem belli bir hastalık esnasında hem de genel bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

Korona salgını döneminde, grip ve soğuk algınlıklarında önerilerim:

1. SOĞUK ALGINLIĞI BAŞLARKEN “KAYNAR 7”Lİ



Dr. Schüssler Tuzlarından 7 numaralı mineral bileşiği (Magnesium phosphoricum) önemli bir önleyici ve akut durumlarda ilkyardım ilacıdır. Grip öncesi kırgınlık hissi başlarken veya virüs enfeksiyonu ve soğuk algınlığının ilk belirtilerini hisseder hissetmez hemen uygulanabilir. Kaynamış bir kupa suya

10 adet tablet eklenir, tahta veya seramik bir kaşıkla saat yönünde tabletler eriyene kadar karıştırılır ve küçük yudumlar halinde sıcak tüketilir.

2. BOĞAZ AĞRISINDA İLK YARDIM No.3 ve No.4

Boğaz ağrılarının ilk belirtileri hissedildiğinde, boğazda gıcık hissi, genel iyi hissetmeme, halsizlik, ateşlenme, enfeksiyonun ilk belirtileri ve boğuk ses durumlarında 3 numaralı tuz (Ferrum phosphoricum) kullanılır. Günde 3 kez ikişer tablet ağızda eritilir. Bu tuzun etkisi kana oksijen ulaşmasına destek vererek metabolizmanın hızlanmasını sağlamaktır. Bu sayede organizmanın bağışıklık sistemi güçlenir, virüs enfeksiyonu durumlarında dirençlilik ve toksinlerin dışa atımı teşvik edilmiş olur.
Yutkunma zorluğu mevcut ise, yutak kızarmış ve dil üzerinde beyaz bir tabaka oluşmuşsa, enfeksiyon ilerlemişse 4 numaralı tuz (Kalium Chloratum) kullanılabilir. Günde 3 kez ikişer tablet ağızda eritilir.
Boğaz ağrısı ve balgam durumunda, No.3 ve No.4 dönüşümlü ikişer tablet halinde günde 3-5 kez kullanılabilir.



3. BOGAZ AĞRISININ VE VİRÜS ENFEKSİYONUNUN İLERİ SAFHASI No.5 ve 6

Boğaz iltihaplanmasının ileri safhasında, yani boğaz acıyorsa, dil üzerindeki tabaka sarı renk almışsa ya da tükürük sarı bir balgamımsı hâldeyse 6 numaralı tuz (Kalium sulfuricum) kullanılır. Günde 3-5 kez ikişer tablet. Bu mineral vücutta oksijen naklini kolaylaştırır ve hücre yenilenmesini sağlar. Bu sayede bedendeki tüm toksin ve diğer istenmeyen atık maddelerinin dışa atımı kolaylaşır, organizmanın yükü hafifleyerek hızlıca toparlanır.

Bademcikler büyüdüyse organizma zayıf düşmüş demektir, bu durumda 5 numaralı mineral (Kalium phosphoricum) şikâyetlerin hafiflemesine destek verir ve organizmanın yeniden güçlenmesini teşvik eder.

Hiçbir hastalık belirtisi olmaksızın bağışıklığı genel olarak güçlendirmek için kullanılabilen 5 nolu tuz, günde 3-5 kez ikişer tablet halinde ağızda eritilir.

Dr. Schüssler Tuzları'nın Temini

Almanya'da yaşayanlar Dr. Schüssler Tuzlarını bulundukları bölgede Doğal Tıp "Naturheilkunde" üzerine uzmanlaşmış herhangi bir eczaneden temin edebilir. Diğer ülkelerde yaşayanlar en yakın eczaneden bu konuda bilgi edinebilirler. Cam şişedeki sunumları tercih etmenizi öneririm.

Dr. Schüssler Tuzları artık Türkiye'de de temin edilebiliyor, bazı eczaneler satışını yapmaktadır. Bu konuda internetten bilgi edinebilirsiniz.

D3 Vitamini Takviyesi

Güneş hormonu olarak bilinen D3 vitamini eksikliği, çoğu insanda kış dönemi sonunda görülebilir çünkü güneşin UVB ışınları kış aylarında bulutları aşıp bize ulaşamaz. Yaz döneminde ise cilt kanserinden korkumuz sebebiyle yaz başlangıcından itibaren güneş koruyucu kullanırız ve bu durumda da UVB ışınları yine cildimize ulaşamaz.

D3 vitamini eksikliği bağışıklık sisteminin zayıflamasında, grip gibi viral enfeksiyonlarda ve üst solunum yolu hastalıklarının oluşmasında önemli bir rol oynar. D3 vitamini eksikliğinin, kalp krizi vakaları ve diyabet ile bağlantısı da görülmektedir.

Günlük 4000-8000 birim D3 vitaminine ihtiyaç vardır fakat bu tür yükleme yapılınca kemikler korunamaz.

D3 vitaminini doğal olarak güneşten almayı öneririm.

Eğer D3 vitamini yüklemesi isteniyorsa bu bir uzman doktor eşliğinde yapılmalıdır. Uzmanlar 10 gün boyunca günlük 8000 birim D3 vitamini yüklemesi öneriyor.

C Vitamini Takviyesi





Normal koşullarda C vitaminini günlük tükettiğimiz besinlerden alırız. C vitamini suda çözünebilir ve ısıya görece dayanıklıdır, bu pişirilen malzemenin ne kadar süreyle ve kaç derece ısıya maruz kaldığına göre değişir.

Günlük İhtiyaç: Kadınlarda 95 mg, erkeklerde 110 mg. Çocuklarda daha az, hamile ve emziren kadınlarda daha fazla.

C vitamini kuşburnu, yalancı iğde, turunçgiller gibi meyvelerde olduğu gibi sebze ve yeşilliklerde de bulunur. Sumak gibi baharat olarak kullandığımız, şifa etkisi yüksek bitkilerde de bol miktarda C vitamini vardır. C vitamini almak istediğimiz besinleri çiğ veya yüksek ısıya maruz bırakmadan tüketmekte fayda var.

C vitamini içeren sebzelerin tüketimi veya sindirimi zor ise, bu sebzeleri şu şekilde hazırlayabiliriz: Kuru soğan, beyaz lahana, ısırganotu gibi sebzeler parçalanır veya ince doğranıp tuz, biber ve sumak ile elde ezilebilir. Bazılarını buharda pişirebiliriz, bazılarını kısa süreli kavurabilir veya sıcak suda pörsüterek tüketebiliriz.

Isırganotu	330 mg
Maydanoz	159 mg
Kırmızı Biber	140 mg
Kuzukulağı	115 mg
Lahana	110 mg







C Vitamininin Faydaları:

- Bağ dokusu, dişler, diş eti ve kemiklerin oluşumuna katkıda bulunur.
- Kolajen üretiminde görev alır, sağlıklı ve canlı bir cilt oluşmasına yardımcı olur.
- Doku onarımında yararlıdır.
- Hücreyi korur.
- Bağırsakta demir alımını tetikler, kansızlığı önler.

C Vitamini Eksikliği:

- Halsizlik.
- Enfeksiyonlara yatkınlık.
- Bağışıklık sistemi zayıflığı.
- Anemi (kansızlık).
- Cilt morarması ve diş eti şişmesi ve kanaması.
- Diş kaybı.
- Günümüzde çok nadir rastlansa da aşırı C vitamini eksikliğinde iskorbüt hastalığı oluşabilir.

C Vitamini Fazlalığı:

Karın ağrısı, ishal, sindirim sistemi bozukluklarına neden olabilir.

Akdeniz mutfağına göre beslenen bölgelerde C vitamini eksikliğine pek rastlanmaz. Bol sebze, salata ve meyve tüketen kişilerin C vitamini takviyesine ihtiyacı yoktur. Yetersiz beslenme veya başka özel durumlardan dolayı C vitamini takviyesine gerek olabilir.

Şanghay'dan gelen raporlara ve araştırma sonuçlarına göre Korona virüsünün yüksek konsantrasyonda C Vitamini ile tedavisinde olumlu sonuçlar alınmıştır. Hastalığın seyrine göre kullanılan doz değişmekte, kilo başına 50- 200 mg takviye kullanılmış.

12. HAREKET/SPOR

Hareket yaşam için önemli, sağlıklı yaşam içinse çok daha önemli bir unsurdur, çünkü tüm metabolik faaliyetler bedenin hareket etmesi durumunda daha kolay işler. Özenerek temiz bir şekilde ürettiğimiz veya satın aldığımız temiz besinleri, dikkatle tüketiriz fakat vücutta emiliminin gerçekleşmesi için hareket gerekir. Tüm toksin atımı için yaptığımız detoks vb. uygulamalarda toksik ve istenmeyen elementlerin, örneğin elimine edilmiş virüs parçacıklarının da dışa atımı yine bedenin hareket desteği sayesinde daha kolay gerçekleşir.

Araştırmalara göre düzenli olarak bedensel faaliyet içinde olan kişiler, diğerlerine göre nadiren soğuk algınlığı yaşıyor.

Aktif veya pasif olarak uygulayabileceğimiz hareket, spor veya masajlar gibi faaliyetlerle fiziki beden üzerinde çalışıp vücudun fizyolojik olarak yapması gereken çalışmalara yardımcı olabiliriz.

AKTİF HAREKET, SPOR Kişinin kendi yapması gereken çalışmalar (Bu faaliyetler yerel ve genel uygulamalar dahilinde yapılmalı, genel olarak ev ortamında aşağıdakiler uygulanabilir)
Yürüyüş: evde yürüyüş bandında açık pencere önünde veya bahçede
Yoga, pilates, tai chi, chi gong
Dans, her türlü dans
Toprak ile çalışmak (bahçe veya balkon)
Diğer fiziksel faaliyetler

Yukarda görülen bazı çalışmaların normal koşullarda bir yönetici ve grup ile yapılmasında fayda var. Korona salgını döneminde sosyal mesafenin korunması açısından belli bir süre bir araya gelmemeliyiz. Bu süre zarfında tek başına organize olup düzenli spor yapamayanlara önerim şudur. Benzer fiziki çalışmalar yapmayı seven arkadaşlarınızla konuşun. Düzenli yapmak istediğiniz fiziki bir faaliyete karar verin. Bu alanda sunulan bir videoyu

internette belirleyin. Her gün aynı saatte, sanki spor salonunda buluşur gibi, herkes kendi evinde bu çalışmayı disiplinli bir şekilde yapabilirsiniz.

Berlin’de yaşayan oğlum ve kız arkadaşı, kız arkadaşının Danimarka’da yaşayan annesi ve ben İzmir’de bu şekilde yoga yapıyoruz. Bu uzaktan birlikte yoga yapmak hepimize iyi geliyor.

Olanaklar elverdikçe açık ve temiz havada, bol oksijenli ortamlarda hareket etmeli.






Bahçe işleri salgın döneminde iyi bir çözümdür. Bu sayede hareket edilir, bir nevi meditasyon yapılmış olur, doğadan öğrenilir ve topraktan her şekilde beslenilir.

Masa başında çalışanlar için önerim: Her 30 dakikada bir kalkmak, 3-5 dakika başka şeylerle meşgul olmak veya egzersiz yapmak.

Eğer mümkünse her gün en az 30 dakika yürümek gerekir, tercihen açık havada. Ama mümkün değilse ev içinde, açık pencere önünde. Belki güzel bir müzik eşliğinde dans edilebilir. Ya da televizyon veya internetten egzersiz programları takip edilerek birlikte yapılabilir. Hareket konusunda kişi olanağı ve eğilimleri doğrultusunda kendisi tercihlerde bulunmalı ama mutlaka hareket etmeli!

13. EVDE HİJYEN VE KİŞİSEL BAKIM

Evde Hijyen

Korona virüsünden korkularından, insanlar ev ortamında daha fazla çamaşır suyu tüketmeye başladılar. Bunların solunum yollarımıza zarar verdiği normal koşullarda da bilinmektedir, bu dönemde daha dikkatli olmalıyız. Özellikle akciğerlerimizin sağlam olması gerekiyor çünkü korona virüsü genelde ilk olarak akciğerlerde tutunabiliyor. Ev ortamı gibi kapalı ortamlarda sağlığa zarar verici temizlik malzemelerinin kullanılmaması iyi olur. Bu konuda yıllardır çalışma yapan, zehirsiz hijyen malzemesi üreten birçok grup veya kişi var. Bunlara internet veya sosyal medya üzerinden ulaşmak mümkündür.

Ev temizliğinde kullanılan malzemenin bir kısmı ev ortamında üretilebilir. Kışın soba kullananlar kül biriktirebilir, ev yapımı sirkeler ve limon kabuklarından üretilen limonlu temizlik suları kullanılabilir.





Son yıllarda çok sayıda insan butik zeytinyağı sabunu yapıyor. Kendimiz sabun yapmıyorsak sabunları çevremizdeki dost ve arkadaşlarımızın zeytinyağlı soğuk yapım imalatlarından sağlayabiliriz. Çamaşır ve bulaşık deterjanlarının doğada çözünürlerini tercih etmek çevre sağlığı için de önemlidir.

Kişisel Bakım

Kişisel bakımın, hepimizin yakından ilgilendiği bir konu olduğu malum. Şu an Türkiye'de bu alanda bir patlama yaşanıyor, bu da bu konuya ne kadar ihtiyaç olduğunu gösteriyor. Doğal bakım malzemelerinizi güvenilir bir kaynaktan temin etmeye önem vermelisiniz.

Ben on yıllardır sentetik bir kişisel bakım ürünü kullanmamaya gayret ediyorum. Yıllardır sunduğum doğal kozmetik atölyelerinde her türlü bakım malzemesini zaten kendimiz üretiyoruz. Benim için bu, sürdürülebilir sağlıklı yaşam felsefesinin önemli bir parçasıdır.

2018 İstanbul Doğal Kozmetik Atölyesinin Teorik Bölümünden Kareler



İnsanın dış görünüşünde saçlar ciddi bir önem taşır. Beş yıldır saçlarımda içinde kına olan, kendi doğal saç boyası formülümü kullanıyorum. Bundan çok memnunum.

Sizlere bir çağrıda bulunmak istiyorum, saçınızı tekrardan boyatmaya karar vermeden önce bir kez daha düşünün, sentetik boya yerine belki bir doğal boya alternatifi vardır.

Bu dönemin hepimiz için sağlık ve güzellikle geçmesi ümidiyle.

Fotoğraflar: Şaduman Karaca

TEŞEKKÜR

Elinizdeki “Sağlıklı Yaşam Rehberi” ile Korona salgını günlerinde sağlıklı kalabilmeniz için bildiğim en iyi şekilde destek olmaya çalıştım. Türkiye’ye döndüğüm zamandan beri gönüllü bir çok çalışma yürüttüm, bu rehber de onlardan biri. Eğer yararlı bulduysanız lütfen çevrenizde ihtiyacı olan herkese iletin.

Bu yayının hazırlanması sırasında bana destek olan öğrencilerime ve dostlarıma çok teşekkür ederim; Ayla Çobaner, Ayşe Eyüboğlu, Beril Eyüboğlu, Cemile Ceren Kepenek, Erem Çetin, Eser Poyraz, Gülcan Nitsch, Öykü Kaygusuz, Özlem, Antakyalı, Şemsa Özar.

Bu sürece destek amaçlı, uzaktan (online) bireysel sağlıklı yaşam danışmanlığı sunacağım. Arzu edenler benimle mail üzerinden irtibata geçebilir; sadumankaraca@fitosofia.com.tr

Çalışmalarımı aşağıdaki hesaplardan takip edebilirsiniz.

www.fitosofia.com.tr

İnstagram: fito.sofia

Facebook: Fitosofia / Şaduman Karaca

DESTEK



“Sevmek için yürek, sürdürmek için emek gerek”

Nazım Hikmet

Severek yürüttüğüm çalışmalarımı sürdürmeme katkıda bulunmak isterseniz Ko-fi veya IBAN kanalıyla destek olabilirsiniz. Şimdiden teşekkür ederim.

Ko-fi (Kredi Kart): https://ko-fi.com/fitosofia

IBAN (Havale): TR59 0006 2000 1240 0006 6733 18

Şaduman Karaca