

DR. GÖNÜL ATEŞSAÇAN

ARİSTO
DİYETİ
İLE YENİ YAŞAM

GENİŞLETİLMİŞ
6. BASKI

—
Sağlık
—

Hayal et, hayalindeki bedene kavuş!

 Doğan
novus

Gönül Ateşsaçan, 1986 yılında İzmir’de Bornova Anadolu Lisesi’ni bitirdikten sonra İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi’ni kazandı ve 1992 yılında başarıyla mezun oldu. 1993-1997 yılları arasında Sağlık Bakanlığı’na bağlı olarak beş yıl çalıştı.

1997-2005 yılları arasında ilaç sektöründe yönetici olarak klinik araştırmalarda görev aldı. Bu süreçte Edirne’den Ardahan’a kadar tüm Türkiye’yi, yanı sıra neredeyse tüm Avrupa şehirlerini, hatta Uzakdoğu, Arabistan ve Amerika’yı dolaştı. 1999 yılında kızı Eda Dide’yi doğurdu, ama çalışmaya devam etti.

2005 yılı Ağustos ayında Sağlık Bakanlığı’ndan aldığı “Medikal Estetik Sertifika” ile, dünyada da henüz çok yeni başlayan medikal estetik alanında çalışmaya başladı. Sağlıklı yaşam, beslenme, antiaging uygulamaları, hipnoterapi, quantum biofeedback ve homeopati konularında eğitimler aldı.

2005-2011 yılları arasında Özel Hay Polikliniği’nde çalıştı; bu süreçte mesul müdür olarak da görev yaptı. Mart 2011’de Türkiye’de bir ilki gerçekleştirdi. Sağlıklı Yaşam Kliniği’ni (Medikal Estetik+Beslenme, Zayıflama+Kuantum Enerji Tıbbi+Homeopati) açtı. Eylül 2013 tarihinde Kıbrıs Merit Royal’de sağlıklı yaşam kliniği olan Tetra Di Cosmos’u açtı. 2016-2108 yılları arasında Muscat Umman da AgeCare Clinic’te medikal estetik hekimi olarak görev yaptı.

2015 yılında *Neden Açım, Neden Şişmanım* okurlarıyla bulunduğu ilk kitap çalışması oldu.

Yıllar içinde aldığı eğitimler ve tecrübelerini harmanlayarak özel bir beslenme modeli geliştirdi ve bunu 2019 yılında *Aristo Diyeti ile Yeni Yaşam* kitabıyla da tescilledi. Kitap, Türkçenin (5 baskı) yanı sıra İngilizce olarak da yayımlandı dünyadaki okurlarıyla buluştu.

2023 yılında kolektif yazarlı bir öykü seçkisi olan *Kendi Peşimde* kitabında “Kayıp Şifacı” öyküsü yayımlandı. Bu öykünün devamı niteliğinde olan romanı da yolda.

Uluslararası ve ulusal kongrelerde konuşmacı olarak yer alan Gönül Ateşsaçan, uzmanlık dalı olarak seçtiği “Sağlıklı Yaşam” ve “Antiaging” alanında İstanbul Caddebostan’daki “Dr. GÖNÜL ATEŞSAÇAN KLİNİK”te, profesyonel ekibiyle beraber hastalarına hizmet vermektedir.

ARİSTO DİYETİ İLE YENİ YAŞAM

Yazan: Dr. Gönül Ateşsağan

Editör: Kevser Aycan Aşkim Saroğlu

Yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Humanist, 2019

Doğan Novus'ta 1. baskı / Ocak 2024 / ISBN 978-625-8004-82-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Aristo Diyeti ile Yeni Yaşam

Dr. Gönül Ateşsaçan

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Canım annem Gülten ve babam Cafer'e...

Biricik kızım Eda ve sevgili eşim Tayfun'a...

İçindekiler

Önsöz.....	11
6. baskı için önsöz	15
Giriş: Demek istediğim.....	17
1 Aristo diyeti nedir?.....	25
2 Aristo diyeti nasıl zayıflatır?	31
3 Bilinçaltı teknikleriyle zihinsel dönüşüm	43
4 Nasıl beslenmeliyiz?.....	95
5 Bağırsaklar, beslediğimiz mikroorganizmalar ve beyin bağlantısı	109
6 Neden hayvansal gıdalar “out” oldu?	119
7 Detoks.....	125
8 Kolay tarifler.....	137
Kaynakça.....	183

Önsöz

Monaco
Nisan 2018
07.30

Sabah gözlerimi açar açmaz erkenden güne başladım çünkü hemen hazırlanıp odadan çıkmam gerekiyordu. Saat dokuzda kongre merkezinde olmam şarttı. Arkadaşlarla sözleşmişim. Kalktım, terliklerime yöneldim ama... Aah! O da ne? Giyemiyordum! Ayaklarım terliğe girmiyordu; bu duruma hiçbir anlam veremedim.

Yüzümü yıkarken ellerim uyuştı, “Ne oluyor?” dedim kendi kendime. Bir gece önce balık yemiştim. Acaba o sebep olabilir mi? Ellerim ve parmaklarım kapanmıyordu, tamamen şişmişti. İlk kez böyle bir şey yaşıyordum. Aynada yüzüme baktım, lensimi taktım. Banyoya girdim ama saçlarımı bile yıkayamadım. Eklemlerimde ağrı yoktu ama şişmişim, kollarım uyuşuyordu, çantamı dahi taşıyamıyordum. Kahvaltıya vakit yoktu, önceden yanıma aldığım elmayı yedim ve bir ağrı kesici alıp çıktım. Durumum çok değişmedi. Ayakta duramıyor, hiçbir şey taşıyamıyordum. Oturunca kollarım uyuşuyordu. O gün kongrede seçtiğim konulardan biri “Microbiota (Mikrobiyota)” başlığını taşıyordu. Zamanlama çok ilginçti; toplantıda, bağışıklık sistemindeki microbiota dengesizliği ve bunun sonuçları ayrıntılı bir şekilde anlatıldı. Sanırım bendeki tanı yavaş yavaş kendini belli ediyordu.

Ardından girdiğim bir diğer toplantıda; proteinlerin, hayvansal proteinlerden de özellikle tavuk yumurtasının, insan bedeniyle uyumsuz olduğundan bahsedildi. Öğlen olmuştu, bir kahve alıp

oturduğum. Antalya’da uzun yıllardır medikal estetik konusunda çalışan ve her konuda çok donanımlı bir doktor arkadaşım ile konuşmaya başladık. Sohbet arasında, yıllar önce ona vitiligo tanısı konulduğunu, yıllardır hastalık sessiz seyrettiği halde, son bir yılda şiddetini artırdığını öğrendim. Oturup analiz yapmaya çalıştık, “Ne olabilir?” diye sorguluyorduk. Uzun süredir peyniri fazlaca tüketiyordum, iki gece üst üste deniz ürünü yemiştim. Sanırım sorun, tıp fakültesinde bizlere öğretilen ilaç tedavilerinin fazlaca yan etkilerinin olmasıydı. İlaçlar vazgeçilmezimizdi, evet. Ancak yan etkileri özellikle kronik hastalıklarda bir hayli fazlaydı ve ilaçların ikincil hastalıklar oluşturmaları en büyük sorundu. Yıllardır uyguladığım tedaviler, bedeni güçlendirerek iyileştiriyordu. Ozon, manyetik biorezonans, homeopati, beslenme, hipnoterapi, yani tamamlayıcı tıp yöntemleri ile beden güçlenirken, mutlaka besinlerden destek alınması gerekiyordu.

Gıdaların zaman zaman hem ilaç hem de zehir haline gelebildiğini çok iyi biliyordum. Doğru beslenme adına acaba bedenimizi çöp bidonuna mı dönüştürüyorduk? Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de artık bedeni iyileştiren tedaviler kullanılıyordu, son 10 yılda değişim başlamıştı.

Bütünsel Tıp’ta amaç, bedenin savunma ve tamir mekanizmasını uyarıp yönlendirerek, bedenin kendi kendini iyileştirmesi ve yenilemesini sağlamaktır.

İngilizce *whole person* (bütünüyle insan) sözünden türeyen bu terim; insanı, evrende; aklı, duyguları, düşünceleri, fizik yapısıyla bütünüyle ele alır ve her açıdan tanımlar. Holistik (Bütünsel) Tıp, modern tıp ve alternatif tıpta yer alan tedavilerin hepsini bir araya getirir.

Biyolojik zekâ denen kavram; bağışıklık ve savunma sistemini kapsayan, beden ahengini koruyan, işleyişini idare eden biyolojik zekâmızı motive ederek yönlendirmekten ibarettir.

İşin özü, besinlerin en iyi ilaç olduğunu kabul etmektir. Sanırım çözüm, besinlerle tedaviyi planlamaktır.

O güne dönecek olursak, zorunlu olarak dört gün boyunca sürekliliği antienflamatuvar aldım. Bu süreçte peynir, yumurta yemeye çalıştıysam da tamamen sıfırlayamadım. Hastalarım ve ben glutenden yıllardır uzağız zaten.

Türkiye'ye, İstanbul'a döndüm ama ne dönmek!.. Kongre dönüşü –malum pazar akşamı olur hep– çok kalabalıktı ve uçak yolculuğu epey sıkıntılıydı. Kollarımın, ellerimin uyuşmasından oturamıyordum. Kendimi çok kötü hissediyordum. Ertesi gün ilk işim vegan diyete başlamak oldu ve derhal özel bir hastanenin romatoloji ve nöroloji servislerinden randevu aldım. Tahlil ve tetkikler yapıldı. RA (Romatoid Artrit) tanısı konuldu ve tedavi olarak da yüksek doz kortizon önerildi ancak doğal olarak bu durumdan hiç hoşlanmadım. En büyük sorunum, ellerimin fazlasıyla uyuşmasıydı. Klinikte de, özellikle ince el hareketleri gerektiren, çok ince enjeksiyon iğneleriyle tedavi uyguladığım için ciddi sorunlar yaşamaya başlamıştım. Ellerim o kadar uyuşuyordu ki oturamıyor, ellerimi kullanamıyordum. 10 gün sonra antienflamatuvar etkiyi sağlamak için curcumine (zerdeçal) almaya başladım. Vegan beslenmeye devam ederken hormonal denge için frekans tedavisine başladım. Stresi dengelemek için geceleri 23.00'te yatağa yattım. Yürüyüş yapmaya ancak üç hafta sonra başlayabildim. Bağırsak dengesi için probiyotik desteği aldım ve vegan diyeti uyguladığım B12 takviyesine de başladım.

Yumurta, et, süt, yoğurt, balık, tavuk, tereyağını tamamen bıraktığımda bedenimden bana gelen sinyaller tek kelimeyle hari-kaydı. Uyuşmalar tamamen geçmişti, spora, yürüyüşlerime geri dönmüştüm. Kısacası tüm hayvansal protein tüketimini yüzde 90 oranında azalttığımda çok iyiydim. 60 gün sonra semptomlarım yok olmuştu. Laboratuvar değerlerim tamamen normaldi.

Tanı:

Romatoid artrit.

Tedavi:

Hayvansal proteinleri hiç tüketmeden bitki bazlı beslenme. Bitkisel destek kullanma.

Sonuç:

Tam iyileşme.

6. baskı için önsöz

Sizinle yeni baskıda buluşabilmek benim için büyük bir mutluluk. Kitabım ilk yayımlandığında, *bilgilerimi yeterli aktarabildim mi, insanlara faydalı olabilecek miyim*, gibi sorularım vardı ama okurlarımın yaptığı geri bildirimlerde, insanlara dokunabildiğimi görmek bütün kuşkularımın yerini neşeye bıraktı.

Yıllar içinde mekânlarım değişti, insanlarla yollarım birleşti, ayrıldı, fakat danışanlarımın yüzündeki o gülümseme, kendileriyle barışıp en iyi versiyonlarıyla buluştuklarındaki o mutluluk hiç değişmedi, üstelik gün geçtikçe katlanarak arttı.

Bir doktor, bir şifacı olarak, seçimim hastalıklarla boğuşmak, hastalığı tedavi etmek olmadı hiçbir zaman. Tercihim bireyin bedensel iyileşmesi ve bedeninin güçlenmesi için buna yönelik tedaviler uygulamak oldu.

Hepimiz farkındayız, “Al bu ilacı iç ve iyileş” dönemi çoktan kapandı. Birey, yaşamıyla ilgili sorumluluk alır, bedenine önem verir, beslenmek ile yemek yemek arasındaki farkı bilir, zihnini temizler, yeni alışkanlıklar edinirse istediği sağlığa ve bedene kavuşabilir. Kitabımın İngilizce yayımlanarak dünyadaki okurlarımla da buluşması ve onların harika yorumları seçtiğim yolun ne kadar doğru olduğunu gösterdiği için mutluyum.

İnsanların şifasına aracı olabilmek benim için çok kıymetli bir armağan. Her gün öğreniyor ve geliyorum, kendimi tanımaya devam ederken, insanları da kendileri için güzel bir dünya yaratmaya teşvik ediyorum.

Bu kitap, bedeninizi tanımanız, nasıl beslenmeniz gerektiğini öğrenmeniz ve sağlıklı beslenerek hayatınızı devam ettirebilmeniz

için yazıldı. Kendinizi sevmeniz, dünyaya gülümseyerek bakmanız ve her ne yapıyorsanız onu zevk alarak yapmanız için önerilerin yanı sıra beslenme yöntemleri de sunuyorum.

Tıp, Antik Mısır'ın Tıp, Matematik ve Bilgelik Tanrısı Thot'un, yılanlı asasıyla insan için var olduğundan beridir şifacılar onun izinden yürüyerek dünyaya hizmet ediyor.

Siz de kendinize hizmet edin ve İbni Sina'dan Hipokrat'a uzanan bu yolculuğun bize sunduğu nimetlerden faydalanın.

İnsan, insanın şifasıdır, çünkü cennet bu dünyada başlar.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Giriş

Demek istediğim...

Benim bir hekim olarak bu kitabı yazmaktaki amacım kimseyi ikna etmek değil, beslenme ve yaşam alışkanlıklarıyla sağlık arasındaki ilişkinin önemini aktarabilmek.

İnsanlık en çok neden korkar?

- Sevilmemekten
- Yalnız kalmaktan
- Parasızlıktan
- Dışlanmaktan
- Onaylanmamaktan
- Kendi gibi olursa kabul edilmemekten korkar.

Kendimizi onaylayıp seversek biz olabiliriz.

Hayatta en çok kimi şımartıyorsunuz?

Çocuğunuzu?

Sevgilinizi?

Annenizi?

....

Önce en çok kendimizi şımartalım

Kilo, bizim kendimize koyduğumuz veya BİZE dışarıdan takılan bir etiketten başka bir şey değil. Başkası için değil kendin için sağlıklı olmayı öğrenmelisin.

Yemek ve beslenme arasında önemli farklar vardır

Yemek yemek sosyolojik bir ihtiyaç; yemek yerken çevreye, arkadaşlarımıza yoğunlaşırız. Beslenmeyse fizyolojik bir ihtiyaç, bedenimize yöneliriz. Beslenme sağlıkla ilgilidir.

Yemek yemek; aileyi, arkadaşları, toplulukları bir araya getirir, sosyalleşme sağlar ve kabul görme ihtiyacını karşılar. Tarihte insanlık daima önemli günlerde bir masa etrafında toplandı ve yemek yedi. Düğünlerde, doğum günlerinde, yıldönümlerinde, cenazelerde bir araya gelirken yemek yemek daima birleştirici bir araç oldu. Ama bu kitapta konumuz yemek yemek değil beslenmek. İkisini ayırt etmek, yerli yerinde kullanmak kendinize yapacağınız en kâr getiren yatırım olacak.

Hayvansal gıdalar mı, bakliyat, sebze, meyve mi daha iyi?

Kitabın girişinde bahsettiğim mikrobiyota konusuna dönmek istiyorum öncelikle. Mikrobiyota ne işe yarar onu açıklayayım... Bağırsaklar sadece atım organı değildir. Çok daha büyük görevleri, işlevleri vardır. Sağlıklı bir emilim, sağlıklı bir atım, hem vücudun yaşam kalitesi hem de tüm yaşamsal fonksiyonları için hayati önemdedir. Unutmayın, serotoninin (mutluluk hormonu) yüzde 95'i bağırsaklardaki bakteriler tarafından salınır.

Hayvansal gıdalar, protein, B12 ve demirin yanında bolca hormon ve antibiyotik içerir, lif içermez. Et, balık, tavuk, süt, yoğurt, peynir, yumurta bağırsaklarda bir asit meydana getirir. Yedikçe daha çok yemek isteriz ve bu tür gıdalar bedende enflamasyon denen tepkiye neden olur. Sonuçta bağırsak bakterilerinin dengesi değişir.

- **Kilo verip almaktan yorulduunuz mu?**
- **Basenleriniz ve göbeğiniz ne yapsanız gitmiyor mu?**
- **Sabahları yorgun mu uyanıyorsunuz?**
- **Ne yerseniz şişkinlik mi yapıyor?**
- **Diyet yapmaktan bıktınız mı?**
- **Yemek yerken suçluluk hissediyor musunuz?**
- **“Canım istiyor” diyerek yediğiniz yemekleri, siz değil gerçekte bağırsak bakterileriniz istiyor olabilir mi?**
- **Protein, hormon, antibiyotik içeren et, balık, tavuk, süt, yoğurt, peynir ve yumurtayı her gün tüketiyor musunuz?**
- **Eskiden yaptığınız diyetler şimdi işe yaramıyor mu?**



Bu sorulardan birine bile evet dediyseniz, sizin için bir şeyleri değiştirme zamanı gelmiş demektir. Sürdürülebilir “Aristo Yaşam Programı” ile hayalinizdeki bedene kavuşmanız mümkün. İstedığınız kadar yiyerek kolay ve kalıcı kilo verebilirsiniz.

Aristo Diyeti, ruhsal ve fiziksel dengede olmanızı sağlayan, bitkisel bazlı, ne sadece vegan ya da protein ne de keto bazlı bir diyet.

Detokslar, özel yağ yakıcı karışımlar, yemek tarifleri ve bilinçaltınızı hareketlendirecek olumluamalarla beslenme alışkanlıklarınızı tümünden değiştiren sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam programı.

O zaman haydi başlayalım...

