

HANGİ SAĞLIK



Yılan tanrıça tarihteki ilk iyileştiricilerden olabilir mi?

HANGİ SAĞLIK



Page | 2

Şamanlar en eski iyileştirilerdir.



Mağara resimleri kadar eski ve kadim olan petroglilerde tarihin ilk sağlıkçıları var.

HANGİ SAĞLIK



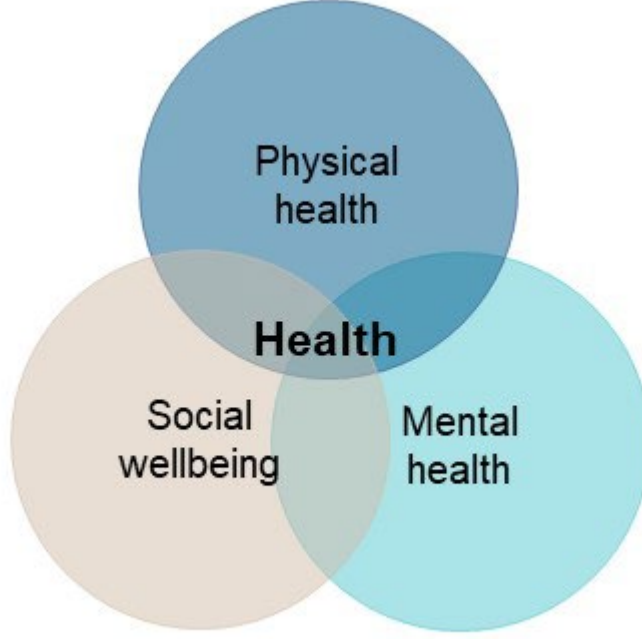
Page | 3

Şamanizm en eski, en yaygın ve en sağlıklı inançtır.



Sağlık insanlık tarihi kadar eski ve kadim bilgilere dayanır.

HANGİ SAĞLIK

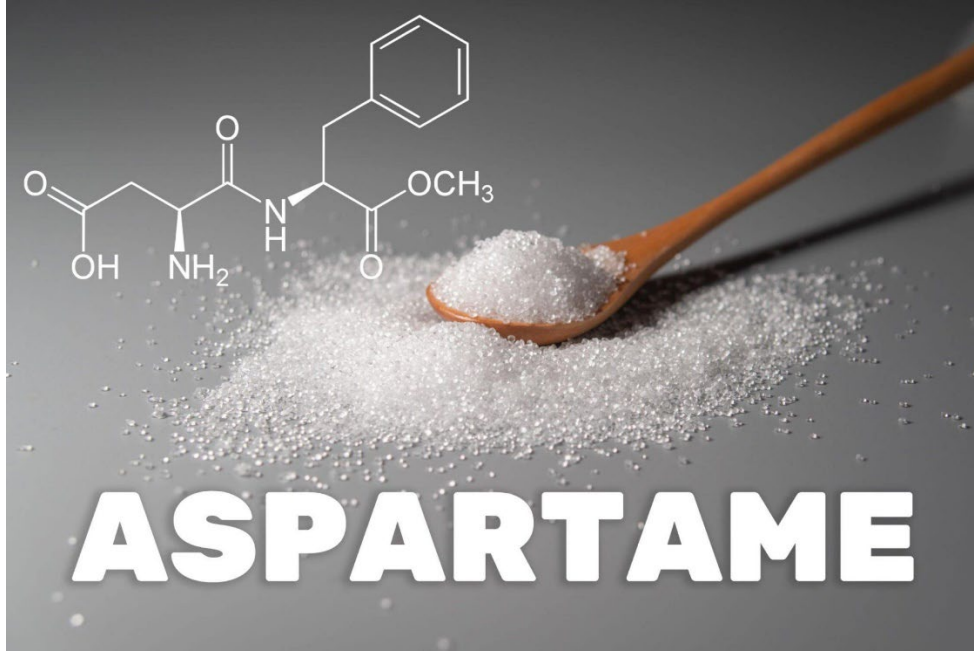


Fiziksel, sosyal ve mental sağlıktan oluşur. Bütünlük sağlıklı bir toplum için şarttır



National Institute of Health, toplumsal bir mesele olduğunun ispatıdır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 5

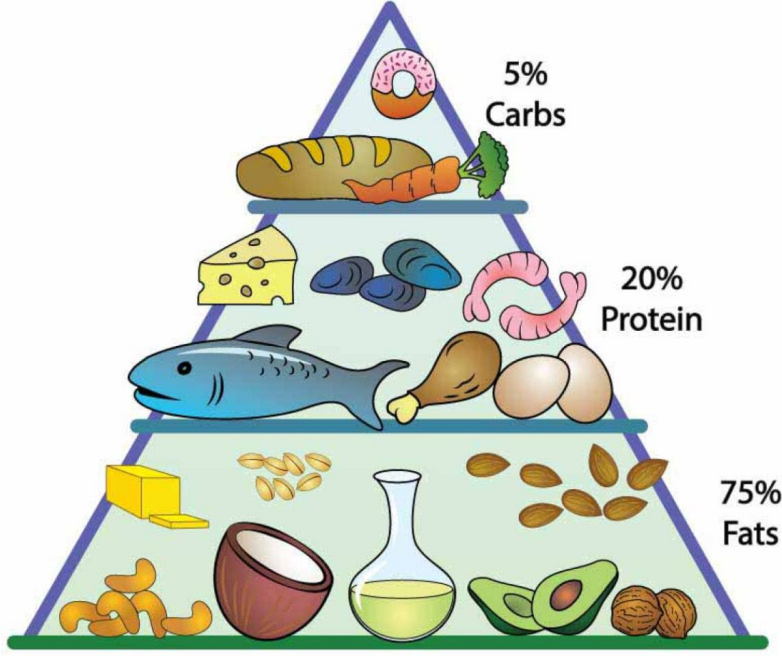
Aspartam, formülü aspartil-fenilalanin-1-metil ester olan kimyasal bir tatlandırıcıdır.



Aspartam kullanılan ürünlerin tamamı kanserojen olabilir. Böyle bir şey olabilir mi?

HANGİ SAĞLIK

Ketogenic Food Pyramid



Keto Diyetinde sağlık ile ilgili bir sorun olabilir. Var mı acaba?











Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi gıda ve beslenme güvenliği ilgili kurumların önde gelenlerinden biridir.

HANGİ SAĞLIK

The Planetary Health Diet

Page | 7

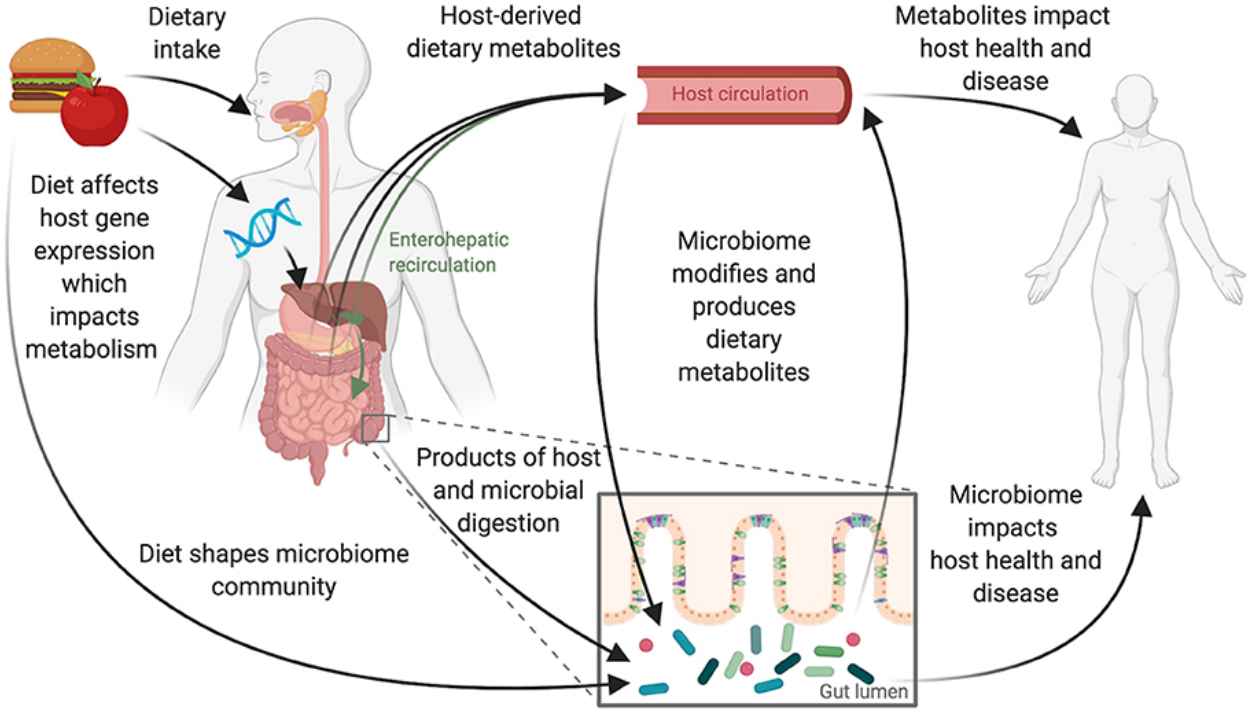
	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
 Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
 Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
 Fruits All fruits	200 (100-300)	126
 Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
 Protein sources Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
 Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
 Eggs	13 (0-25)	19
 Fish	28 (0-100)	40
 Legumes	75 (0-100)	284
 Nuts	50 (0-75)	291
 Added fats Unsaturated oils	40 (20-80)	354
 Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
 Added sugars All sugars	31 (0-31)	120

Gezegen Sağlığı Diyeti



Gezegenin sağlığı yemek sofrasından geçiyor olabilir.

HANGİ SAĞLIK



Gezegen sağlığı ve kişisel sağlık yediklerimiz ile ilgilidir. Yediklerimiz söz konusu olunca da Mikrobiyom Diyeti öne çıkmaktadır

MEDITERRANEAN DIET



WESTERN DIET



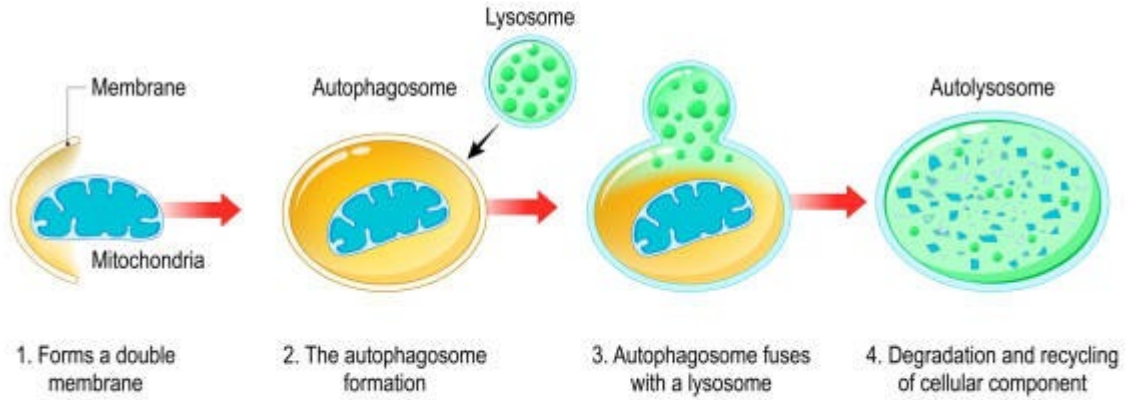
Sağlıklı ve ekonomik öğün Akdeniz Diyetidir. Öğünün ürün seçimi ne kadar önemli ise tarım ilaçlarından, antibiyotiklerden ve çevresel kirlilikten etkilenmeyen gıda ürünlerinden oluşması o kadar önemlidir. Sağlıklı ve ekonomik diyet oluşturabilmek dünyanın en kritik sorunlarından biridir.

HANGİ SAĞLIK



Yediklerimizin kalitesi kadar zamanlama da önemlidir. Aralıklı Oruç (İntermittan) ise yemediğimiz sürelerde sağlık ve şifa sağlamaktadır. Sirkadiyen ritim sağlıklı olmak için dikkate alınmaktadır.

Autophagy

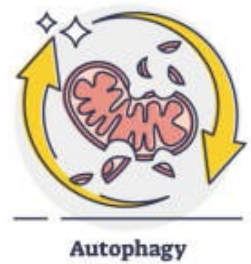
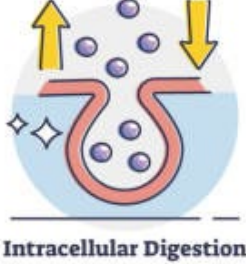
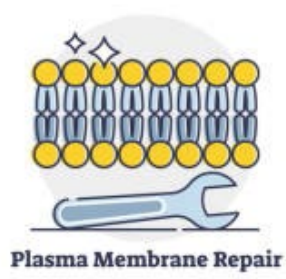


Otofaji hücresel boyutta kendi kendini temizlemedir.

HANGİ SAĞLIK

FUNCTIONS OF LYSOSOMES

Page | 10



Lizozom hücresel sağlıkta kritik öneme sahip fonksiyonları var.



Himalaya Tatar Karabuğdayı gibi ürünler hücresel boyuttaki sorunları baştan aza en indiriyor.

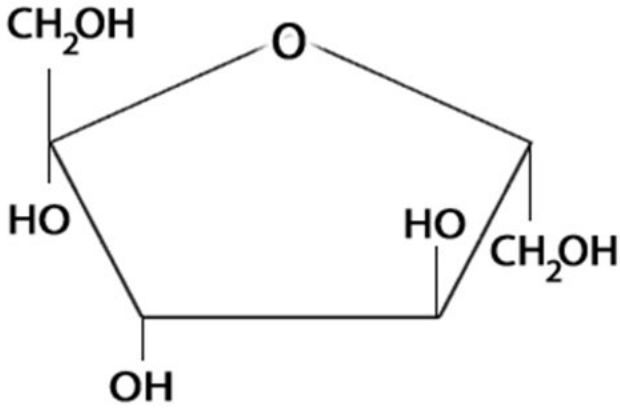
HANGİ SAĞLIK



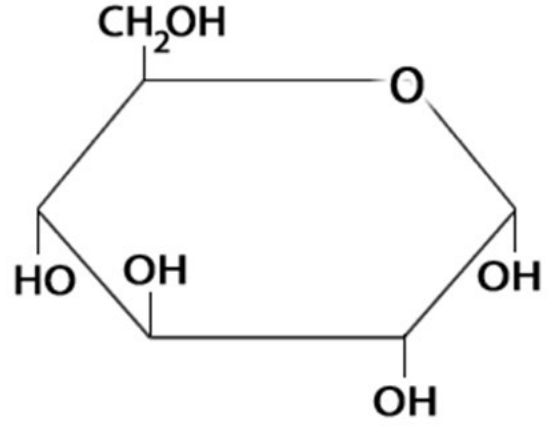
Mısır Şurubu ile üretilen ürünler, yerken ve içerken mutlu edermiş gibi yapar ancak kanserin kök sebeplerindedir.

HANGİ SAĞLIK

Fructose



Glucose



HIGH FRUCTOSE SWAPS

LOW FRUCTOSE



HIGH FRUCTOSE



Şeker insan sağlığındaki en büyük sorun kaynaklarından biridir.

HANGİ SAĞLIK



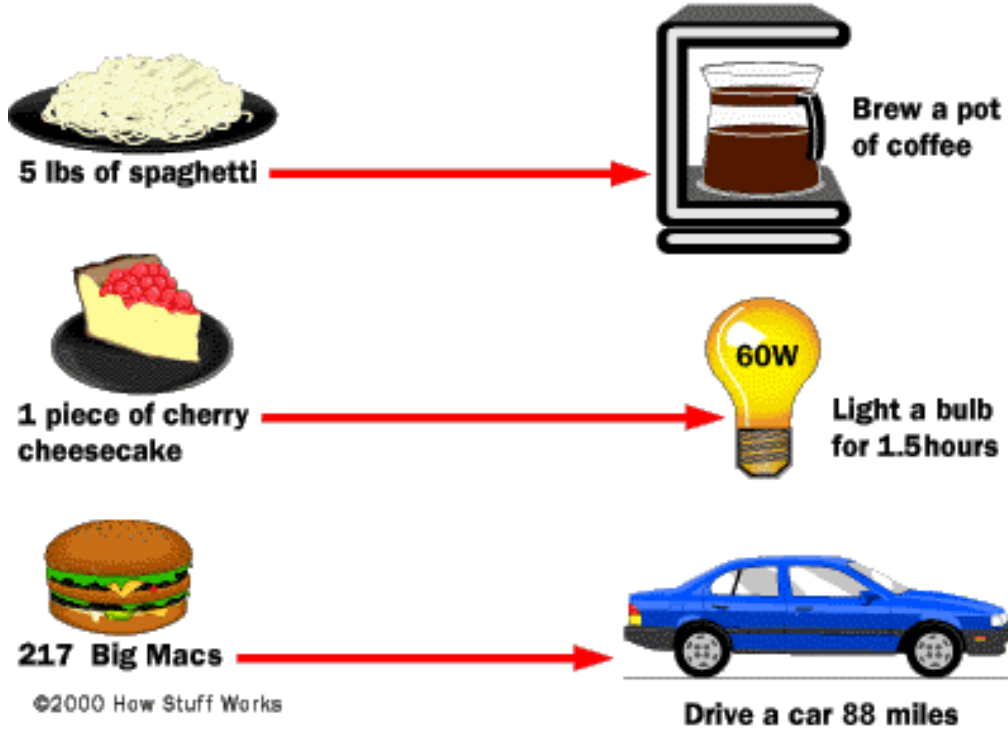
Şeker yeni tütündür.



Sigara içmek ve şeker tüketmek sağlığa zararlıdır.

HANGİ SAĞLIK

The Calories in these items could:



Kalori insanlar için yakıttır.



Sağlık için işlenmemiş yakıtlar iyidir. Portakal suyu yerine portakal tercih et

HANGİ SAĞLIK



Page | 16

Şeker Ahmed Paşa (1841-1907), *Natürmort, (Ayrıntı)*, 1892, Tuval Üzerine Yağlıboya, 74×102 cm.



Mahmut Cûda, Ölüdoğa,

Gıda İlaçtır. Tarım İlacı Zararlıdır, Maden Gıda için Zehirdir.

HANGİ SAĞLIK

x6

Page | 17



Kambuça köpüklü probiyotik bir içecek. Kansere karşı etkilidir. Cilt için çok iyidir. Kalp sağlığı için tüketilmesi tavsiye edilir. Mikrobiyom için iyidir.

BÜLENT BAKAN

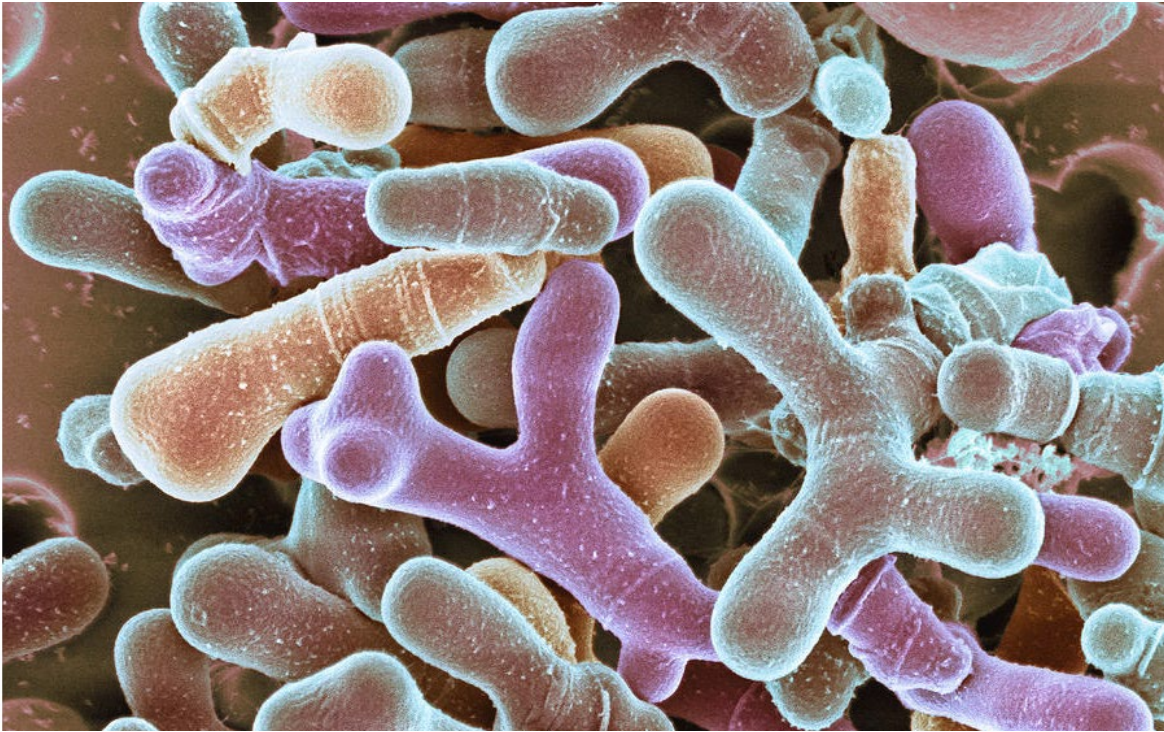
SAĞLIK BİZİM

09.09.2024-15.09.2024 Fenerbahçe

HANGİ SAĞLIK



Bazı ürünler diğerlerinden daha etkilidir. Epigenetik ürünler etkili olanlardır.



Bifidobakteryum bebeklerin bağışıklık sistemi için çok önemlidir.

HANGİ SAĞLIK

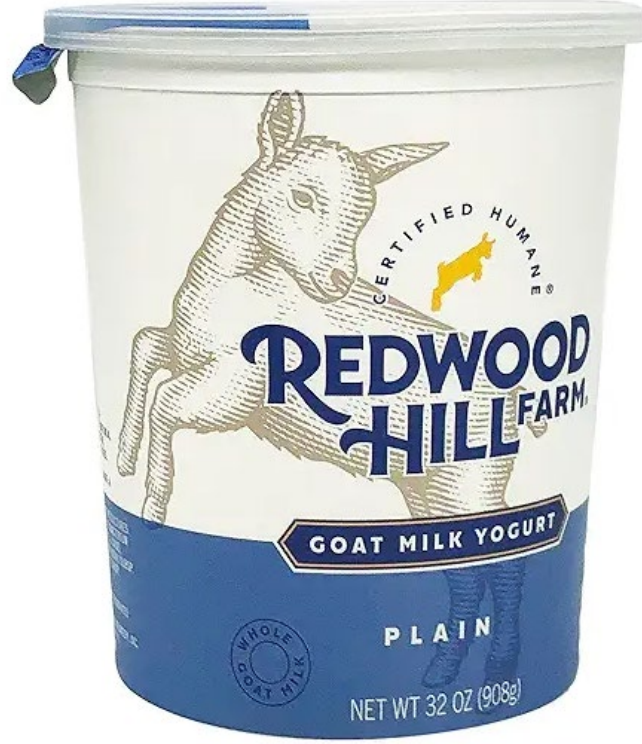


Lahana Turşusu sağlıklıdır.



Fermente soya fasulyesi tavsiye edilir.

HANGİ SAĞLIK



Keçi Sütünden yapılmış yoğurt enflamasyon yapmıyor.



Koyun Sütünden yapılmış yoğurt da tavsiye edilmektedir.

HANGİ SAĞLIK



Insulin Like Growth Factor-1 insülün ile beraber çalışır.

HANGİ SAĞLIK

"Dr. Hyman offers a 10-day energy-boosting weight-loss program that will transform your health and vitality." —MEHMET OZ, MD

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

THE BLOOD SUGAR SOLUTION

10-DAY

DETOX

DIET

Activate Your Body's Natural Ability to
Burn Fat and Lose Weight Fast



Mark
Hyman, MD

Author of *The Blood Sugar Solution*

Şeker, Nişasta ve Karbonhidrat yok

HANGİ SAĞLIK



Dr. Mark Hyman bu çalışmaya en çok katkı sağlayan kişilerdendir.

HANGİ SAĞLIK

DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU

LONGEVITY PLANI

GENÇLEŞMEK
İSTEYENLERİN
EL KİTABI

BİLİMSEL
YÖNTEMLERLE
YAŞLANMAYA
SON!

*Yaşlanma Sürecini
Anlamak, Hastalıklar
Ortaya Çıkmadan
Dur Demek ve
Gençliği Kalıcı Kılmak
İçin Öneriler*



Ayşegül Çoruhlu da en çok katkıda bulunanlardandır.

HANGİ SAĞLIK

DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU

TOKUZ AMA AÇIZ

MİDENİ DEĞİL,
HÜCRELERİNİ
DOYUR!

SAĞLIKLI
VE UZUN
BİR YAŞAM
İSTEYENLERİN
EL KİTABI

*Çok Yediğin İçin Değil,
Hücrelerin Aç Kaldığı
İçin Kilo Alıyorsun!*



Açlık ve sağlık arasında kadim bir bağ bulundu. En sağlıklı kıta Afrika olabilir mi?

HANGİ SAĞLIK

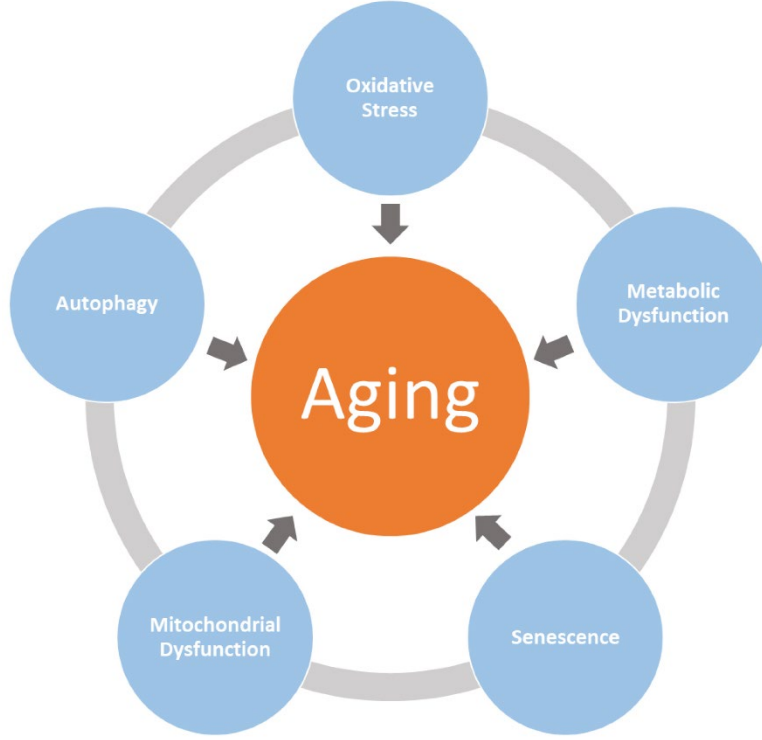


Yaşlanmanın en büyük sebebi stesdir.

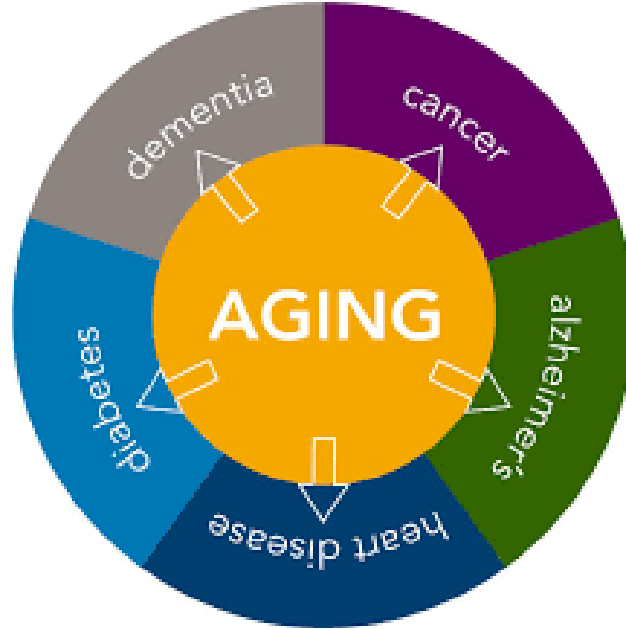


Kemiklerde mekanik stresin yoğun olduğu noktalar bulunmaktadır.

HANGİ SAĞLIK

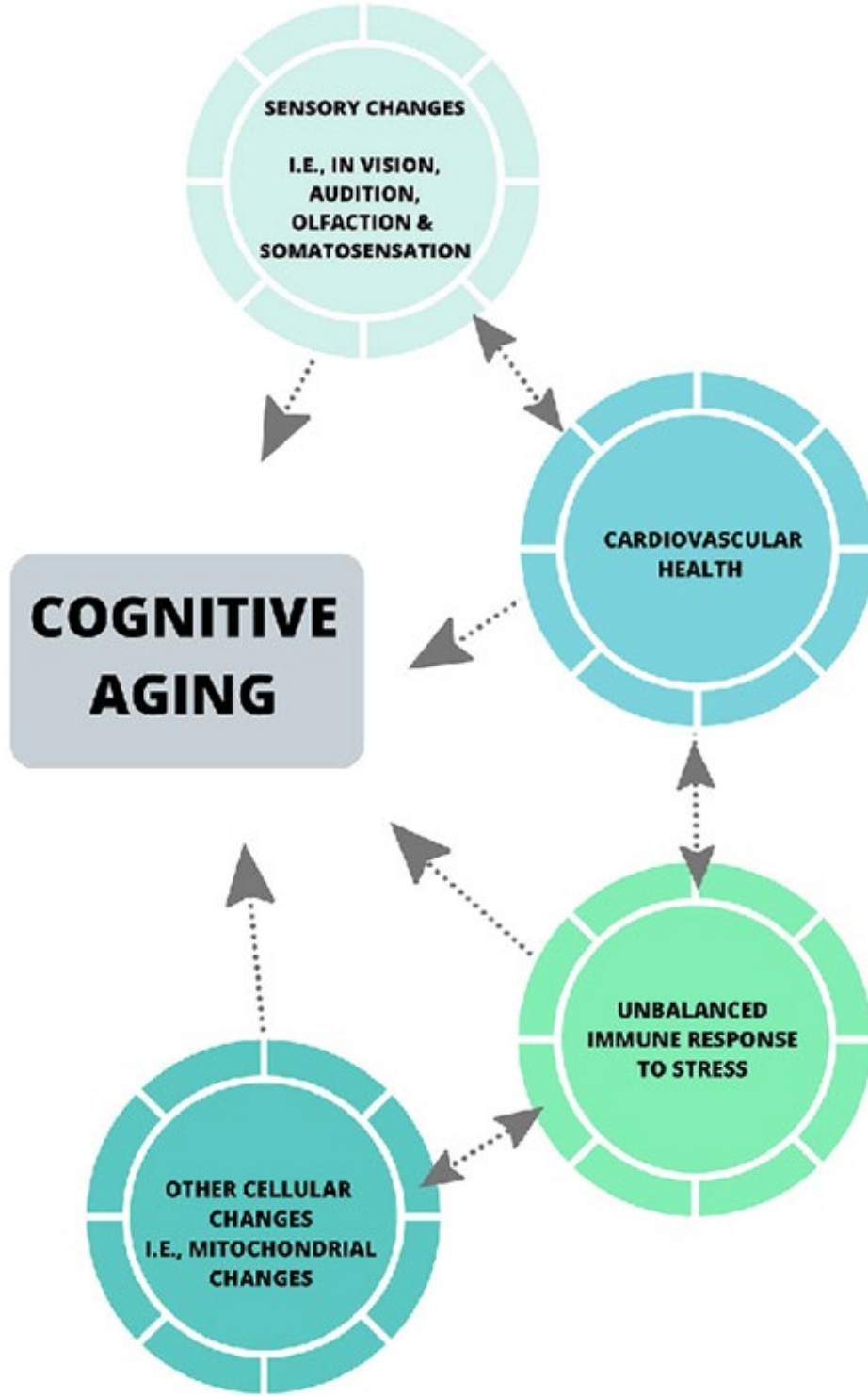


Stres yaşlanmanın kök sebeplerindedir.



Yaşlanma ise kanser, Alzheimer, kalp rahatsızlıkları, diyabet ve demans gibi sorunların sorumlusudur.

HANGİ SAĞLIK



Çok değişik yaşlanma vardır. Bağışıklık sistemi, kalp ve duyu en yüksek tehdit altındadır. Hücresel boyutta yaşlanma ise tehlikeli olabilir.

HANGİ SAĞLIK



Buzağılar için en iyi içecek anne sütüdür. Tüm canlılar için Anne sütü iyidir. İnek Sütündeki Yüksek Kazein oranı insanlar için riskler barındırıyor olabilir.

HANGİ SAĞLIK



Fitokimyasallar Renkli Sebzeler



Fitokimyasal Ressamlarından Guiseppe Archimboldo

HANGİ SAĞLIK



Vertumnus

HANGİ SAĞLIK



Okinawa Diet

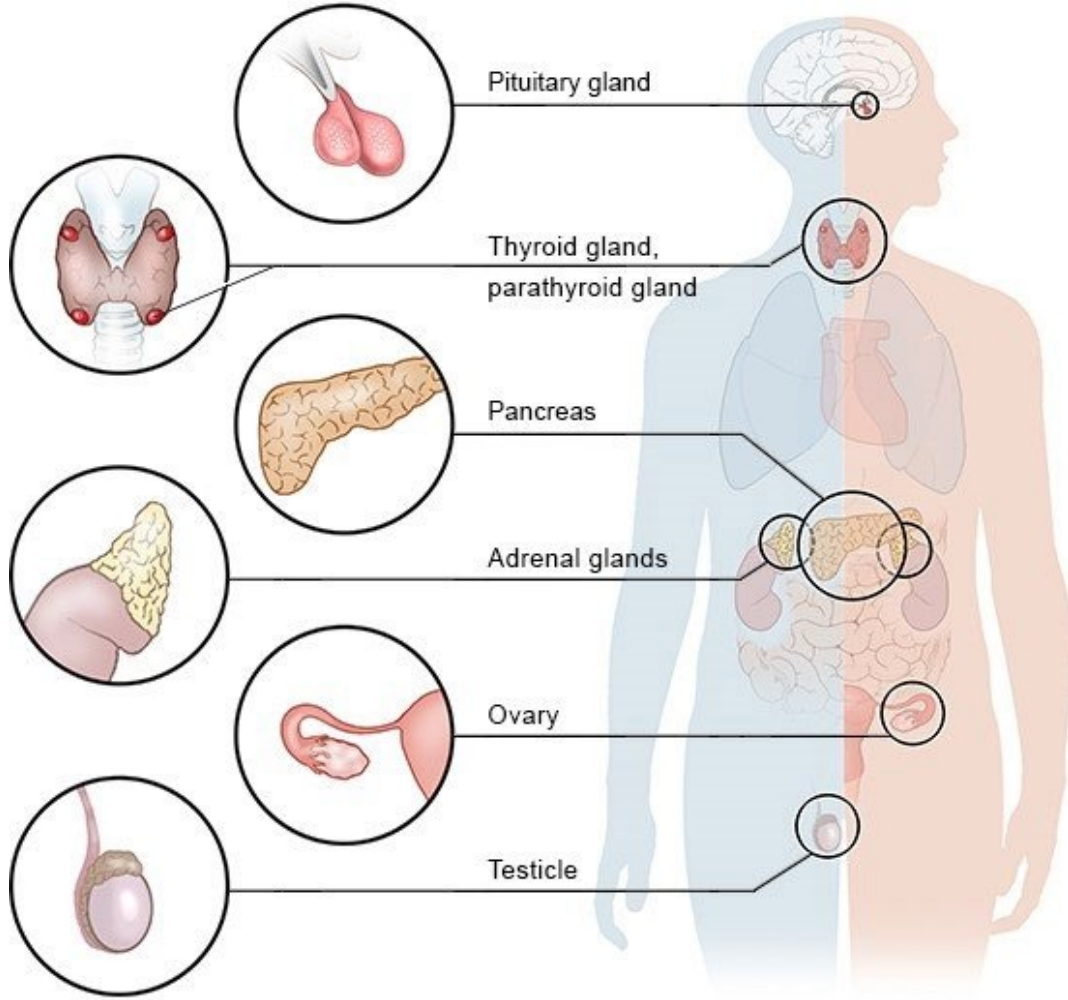
Foods, Longevity

Page | 32



Uzun ömürlü insanların adasındaki beslenme Okinawa Diyeti olarak adlandırılmaktadır. Yaşam biçimi uzun ömüre en yüksek katkıyı verir. Metropolde Okinawa Diyeti aynı sonucu vermeyebilir.

HANGİ SAĞLIK

































Hormonlar- Erkekleri tek bir hormon yönetiyor Testosteron, Testosteron testislerin dış katmanında üretiliyor, beyne gidiyor ve östrojene dönüştürülüyor. Kadınlarda testosteron, progesteron ve östrojen vsr, sadece yumurtalık değil adrenal ve bazı diğer çevre dokularda üretiliyor.



Gökkuşığı diyeti

HANGİ SAĞLIK

WHITE	YELLOW	RED	PURPLE	GREEN
				
 Immune system	 Low cholesterol	 Healthy heart	 Healthy heart	 Protection of stomach
 Protection of stomach	 Healthy heart	 Healthy blood vessels	 Healthy blood vessels	 Healthy bones
 Low cholesterol	 Healthy joints	 Skin protection	 Improve your memory	 Eye protection
 Healthy heart	 Eye protection	 Cellular rejuvenation	 Cellular rejuvenation	 Immune system
 Healthy gut	 Preventing cancer	 Preventing cancer	 Protecting of the urogenital system	 Preventing cancer

Gökkuşığı Diyeti neredeyse tüm hastalıklara iyi geliyor.

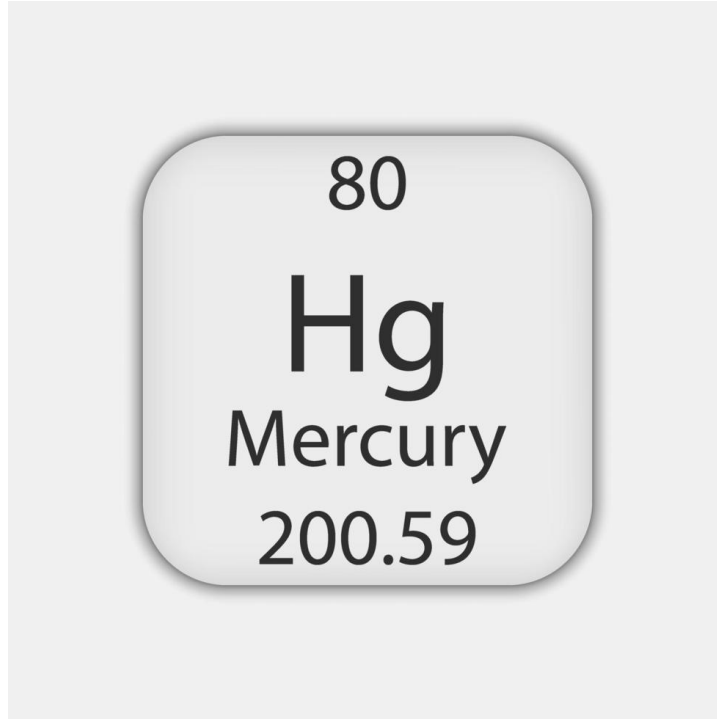


Blueberry Yaban Mersini Flavonoid deposudur.

HANGİ SAĞLIK



Gluten tarafından üretilen zonulin maddesi bağırsak sızıntısına neden olmaktadır.

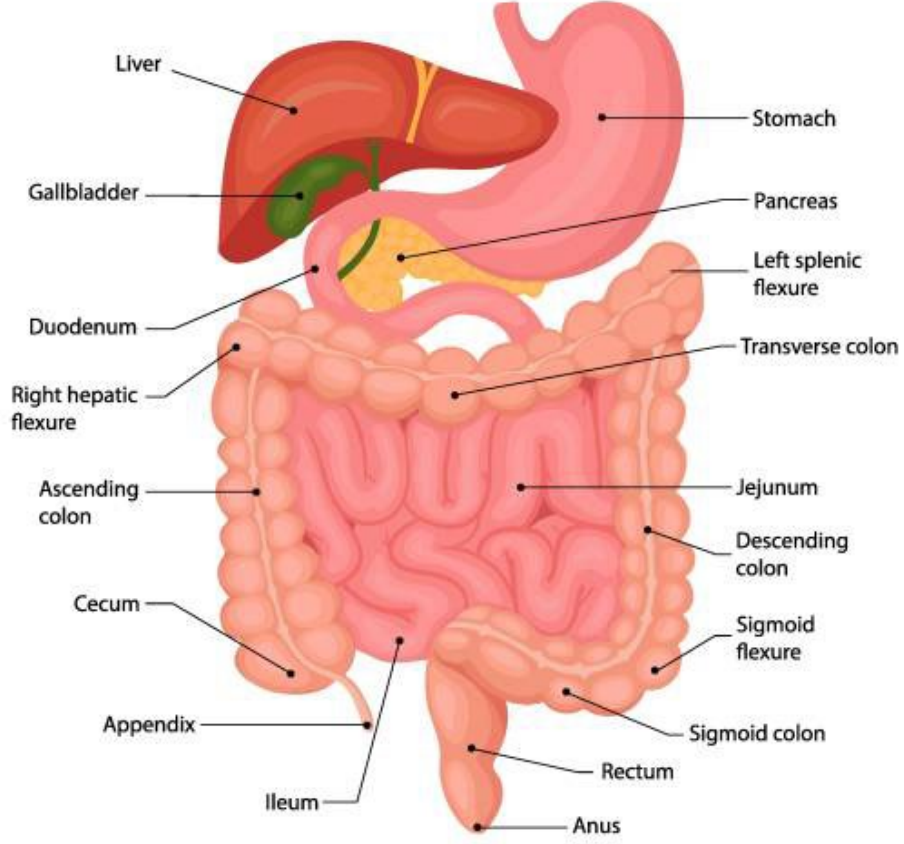


Cıva seviyesi yükselirse bağırsak sızıntısına neden olmaktadır.

HANGİ SAĞLIK

Digestive system

Page | 36



Bağırsaklar 'İkinci Beyin' olarak adlandırılır.



HANGİ SAĞLIK



Page | 37

Glüten, süt ürünleri, soya, yumurta bağırsakları rahatsız eden yiyeceklerdendir.



Aynı zamanda iyi bir protein kaynağıdır. Küredeki tüm yiyeceklerin zayıf ve kuvvetli olduğu sağlık destek noktaları vardır. Kadim sağlık bilgisinde kişilerin bazı besinlere duyarlı olduğu bilgisi var idi.

HANGİ SAĞLIK



Jicama

Meksika Turpu, hindiba, kuşkonmaz, muz, probiyotik açısından çok zengindir.



Kuşkonmaz



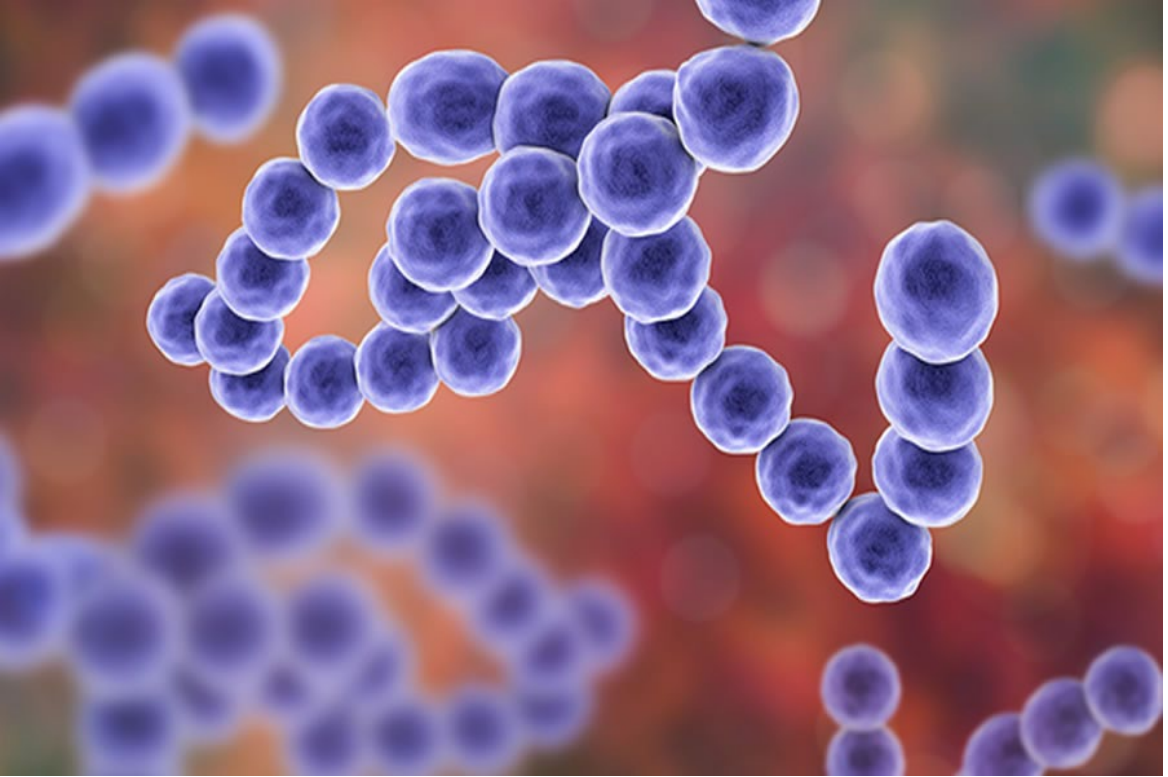
Hindiba

HANGİ SAĞLIK



Know your environment.
Protect your health.

Evdeki zararlı kimyasallar ile ilgili bilgiler kar amacı gütmeyen The Environmental Working Group web sitesi www.ewg.org da bulunabilir.



Akkermansia bakterisi kısa zinciri yağ asitleri ile bağırsak hücrelerini besler.

HANGİ SAĞLIK



Yaban mersini, yeşil çay, elma, ahududu, böğürtlen, ceviz, üzüm, pıkan cevizi akkermansia bakımından zengindir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 41

Kimçi Kore Turşusu probiyotik açısından zengin



Miso probiyotik açısından zengin

HANGİ SAĞLIK



Page | 42

Çinko, Glutomin, Kurkumin, Çuha Çiçeği Yağı A vitamini açısından zengin



Kurkumin

HANGİ SAĞLIK



Page | 43

Hava kirliliği antibiyotik direncini azaltır.



Bağırsak sağlığının yansıması cildimizde ortaya ıkar. Sağlıklı cildin sırrı vücuda giren şeylerde gizlidir.



Şeker Sivilce demektir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 44

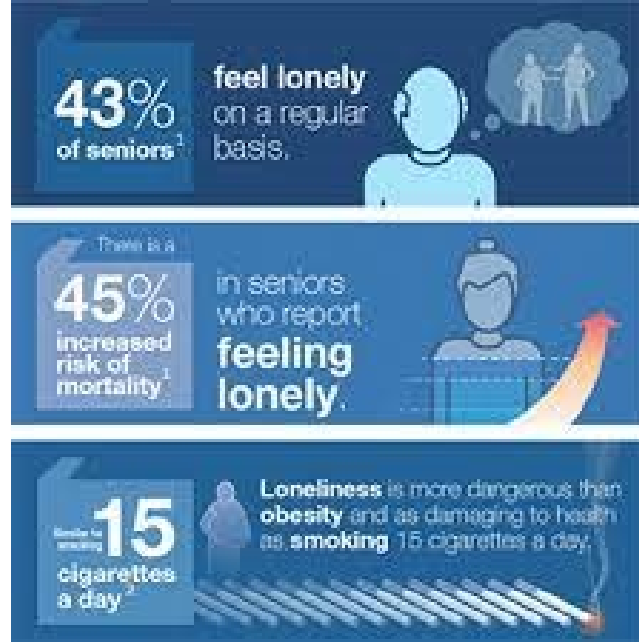
Omega 3 sağlıklı cilt için de çok önemlidir.

**Loneliness is a
greater health
risk than 15
cigarettes per
day.**

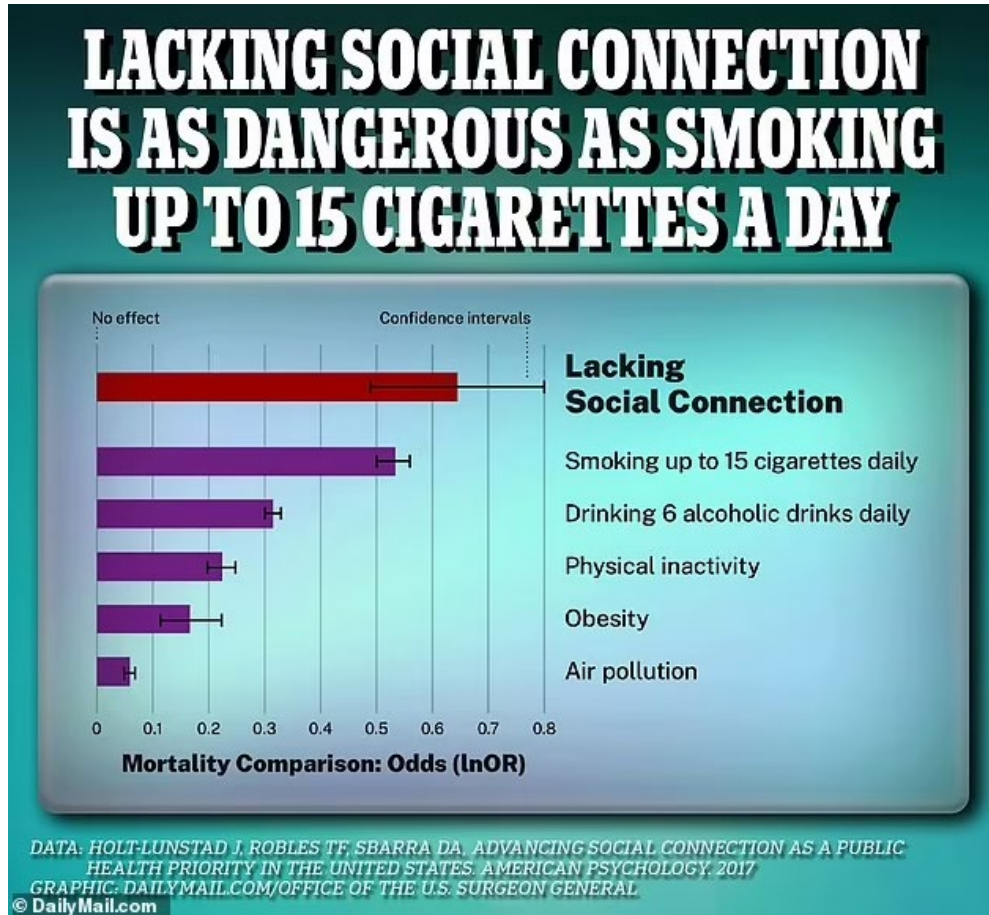


Yalnızlık, mobbing ve sosyal izolasyon sigaradan daha tehlikeli ve ölümcüldür.

HANGİ SAĞLIK



Obezite bile daha masum görünmektedir.



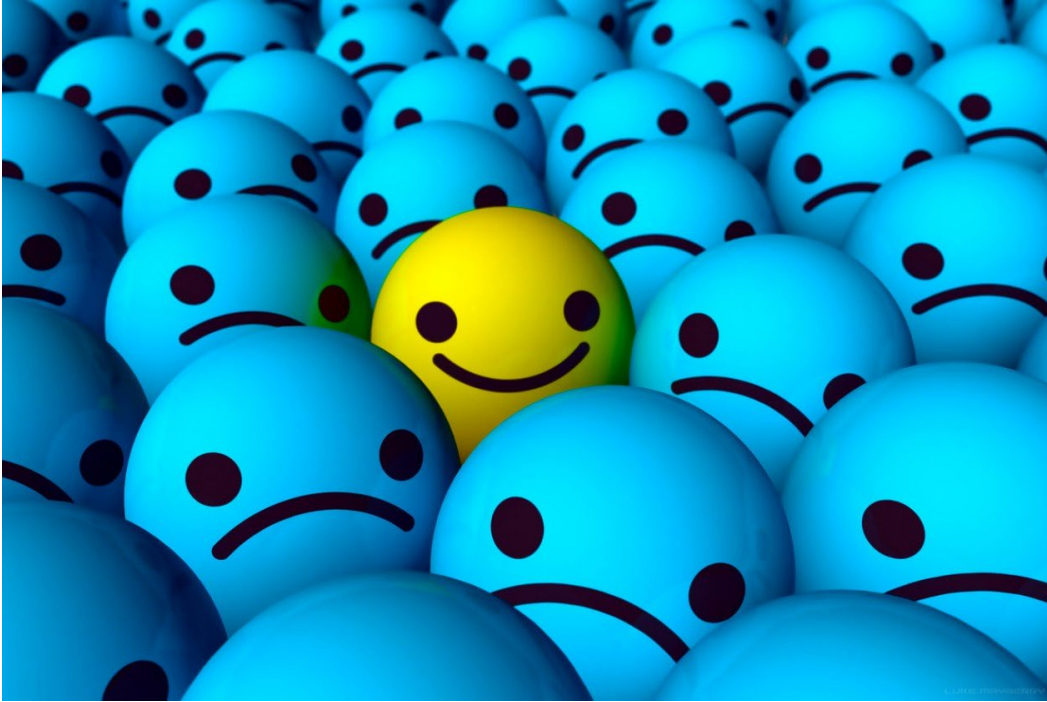
Hava Kirliliği ile arasında açık ara fark vardır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 46

Blue Zones uzun yaşamın kesin olduğu beş coğrafi noktadır.

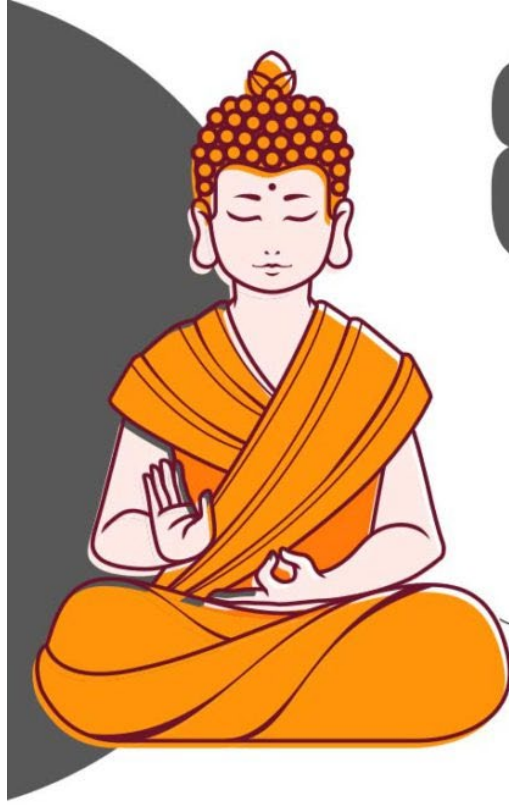


Iyimserlik ile uzun yaşam arasında net bir bağlantı bulunmaktadır. Dünyadaki en azından beş noktada iyimserliğin hakim olduğunu söyleyebiliriz.

HANGİ SAĞLIK

8 YOGA MUDRAS FOR DEEPER MEDITATION

Page | 47



Shuni
Mudra



Apana
Mudra



Ganesha
Mudra



Karana
Mudra



Varada
Mudra



Bhairava
Mudra



Dhyana
Mudra



Gyan
Mudra

10 dakikalık yoga mudraları sağlık için son derece faydalıdır



Karadağ'daki Zuzalu şehri uzun yaşam turizminde ünlü noktalarındandır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 48

Bir amaca sahip olmak uzun ve sağlıklı bir yaşam için kritik öneme sahiptir.



Beyin sağlığı önemlidir. Ancak beyin sağlığı için vücut tam olarak sağlıklı olmalıdır.

HANGİ SAĞLIK



Ringa Balığı Omega 3 ve D vitamini açısından zengindir.



Sardalya ve Uskumru da Omega 3 ve D vitamini açısından önemlidir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 50

Çörek Mantarı da D vitamini açısından zengindir.

Yediklerimizin ne olduğu önemlidir. Yediklerimizin kalitesi daha önemlidir.



Kanola yağı tavsiye edilmiyor.

HANGİ SAĞLIK



Page | 51

Soya yağı tavsiye edilmiyor.



Badem, ceviz, pıkan, makademya, kabak çekirdeği, kendir, chia tohumu, susam çok faydalıdır.

HANGİ SAĞLIK



Hamsi küçük yağlı balık olarak çok değerli bir besin kaynağıdır.



Palamut da sağlık deposudur.

HANGİ SAĞLIK



Sağlıktaki devrim Felix Hoffman tarafından 1897’de bulunan Aspirindir

HANGİ SAĞLIK



Page | 54

Kazein tartışmalı bir üründür. Süt ve süt ürünlerinde bulunur.



BPA içermeyen plastik şişeler kullanmak gereklidir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 55

Egzersiz yaptıkça terleyip toksinleri atarız.



Glutasyon, asetil sistein, lipoik asit, devedikeni özütü, multi vitamin, metilasyon, çinko, C vitamini gibi takviyeler faydalı görünmektedir. Şimdilik...

HANGİ SAĞLIK



Çilek organik değilse çok zararlı olabilir.

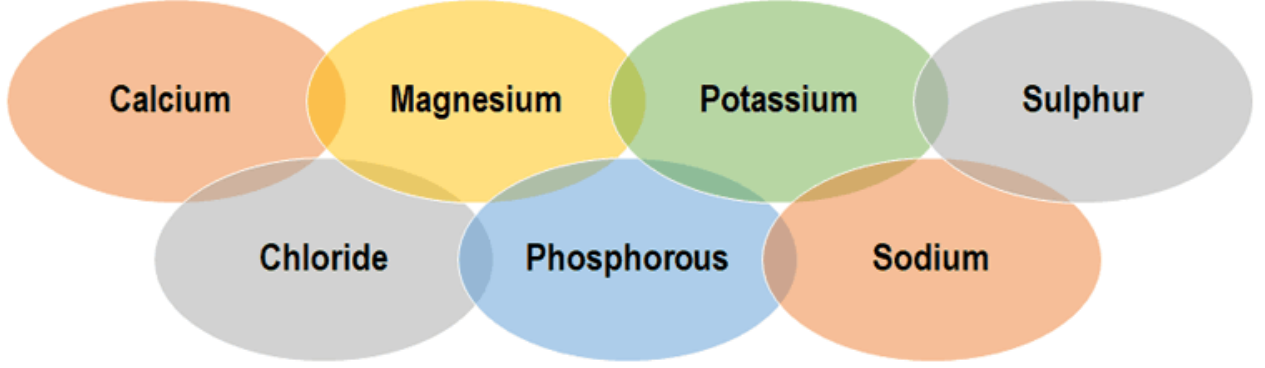


İspanak, Katre Lahana, Hardal Otu organik değilse sağlığa zararlı olabilir.



Buz sağlık için olumlu etkilere sahiptir. Buzlu su ile yüzü yıkamak çok etkilidir.

HANGİ SAĞLIK



Makromineraler sağlıklı yaşam için son derece önemlidir. Eksiklikleri fark yaratır.



Selenyum, çinko, iyot, Omega-3, B6 eksikliği troidi olumsuz etkilemektedir.

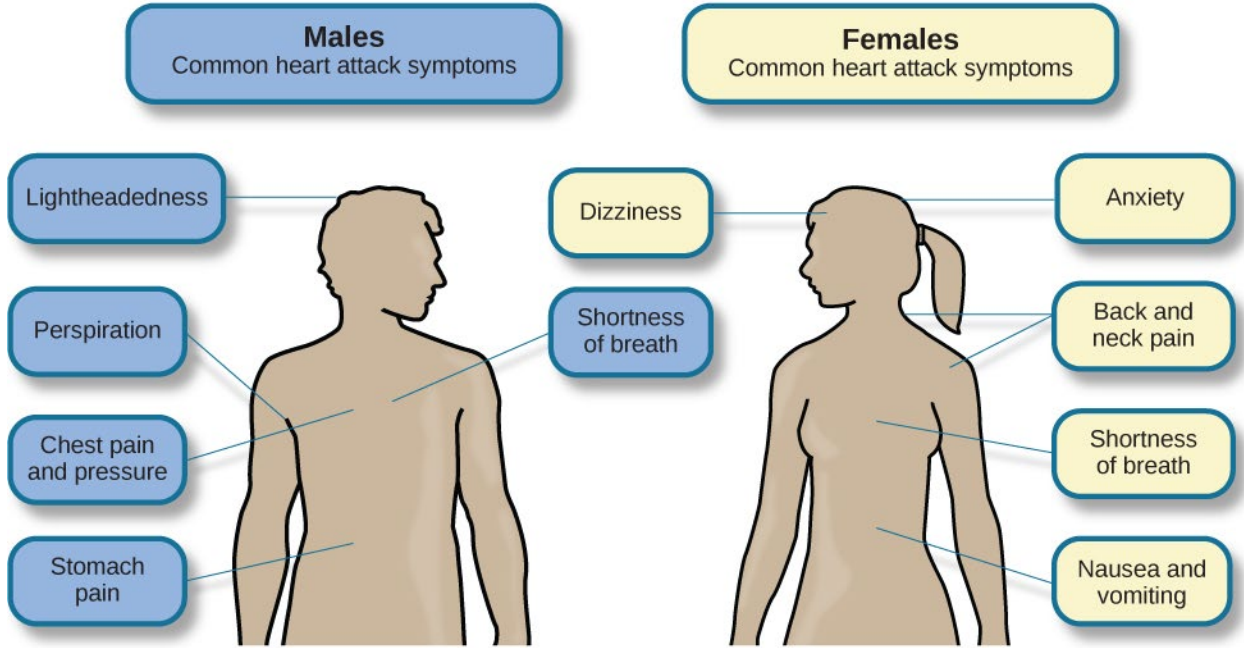


Kabak Çekirdeği çinko bakımından zengindir

HANGİ SAĞLIK



Brezilya Fındığı selenyum bakımından zengindir.

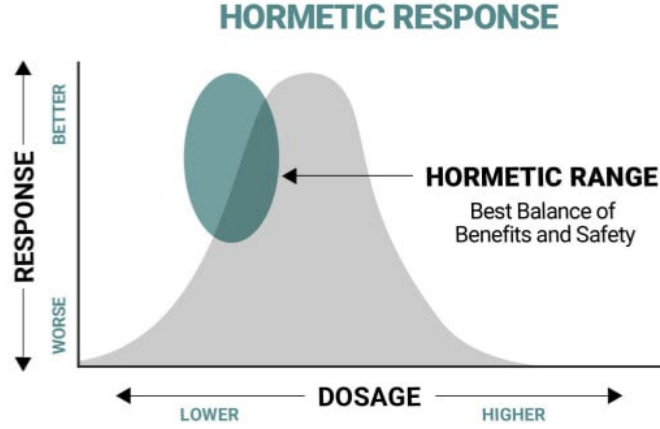


Kadınlarda ve Erkeklerde hastalıkların yüzde doksanbeşi (%95) stres kaynaklıdır.

HANGİ SAĞLIK

Adaptive or Hormetic Response

Page | 59

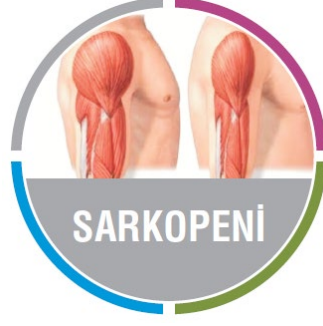


Hormesis prensibinde ise öldürmeyecek seviyedeki stres güçlendirmektedir.

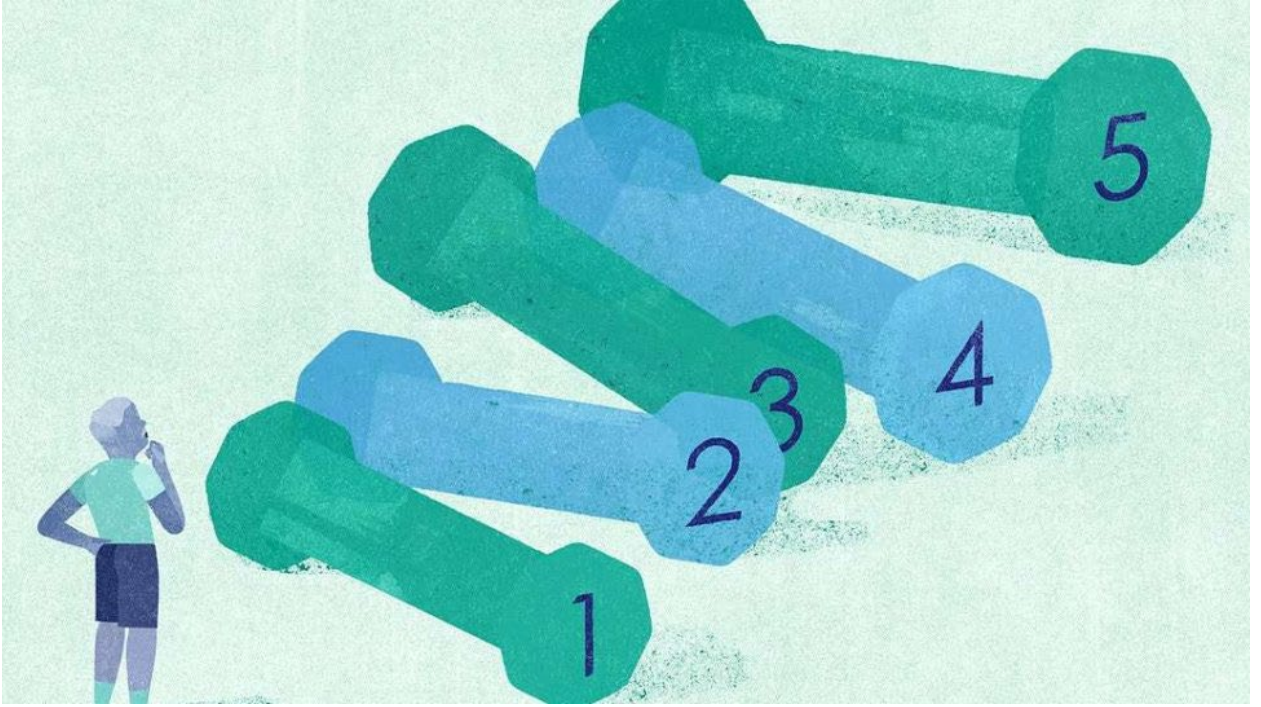


Tempolu koşu da stresten olumlu fayda sağlama yoludur.

HANGİ SAĞLIK



Sarkopeni kas kaybı anlamına gelir. Yaşlanmaya bağlı kas kaybı kaçınılmazdır.

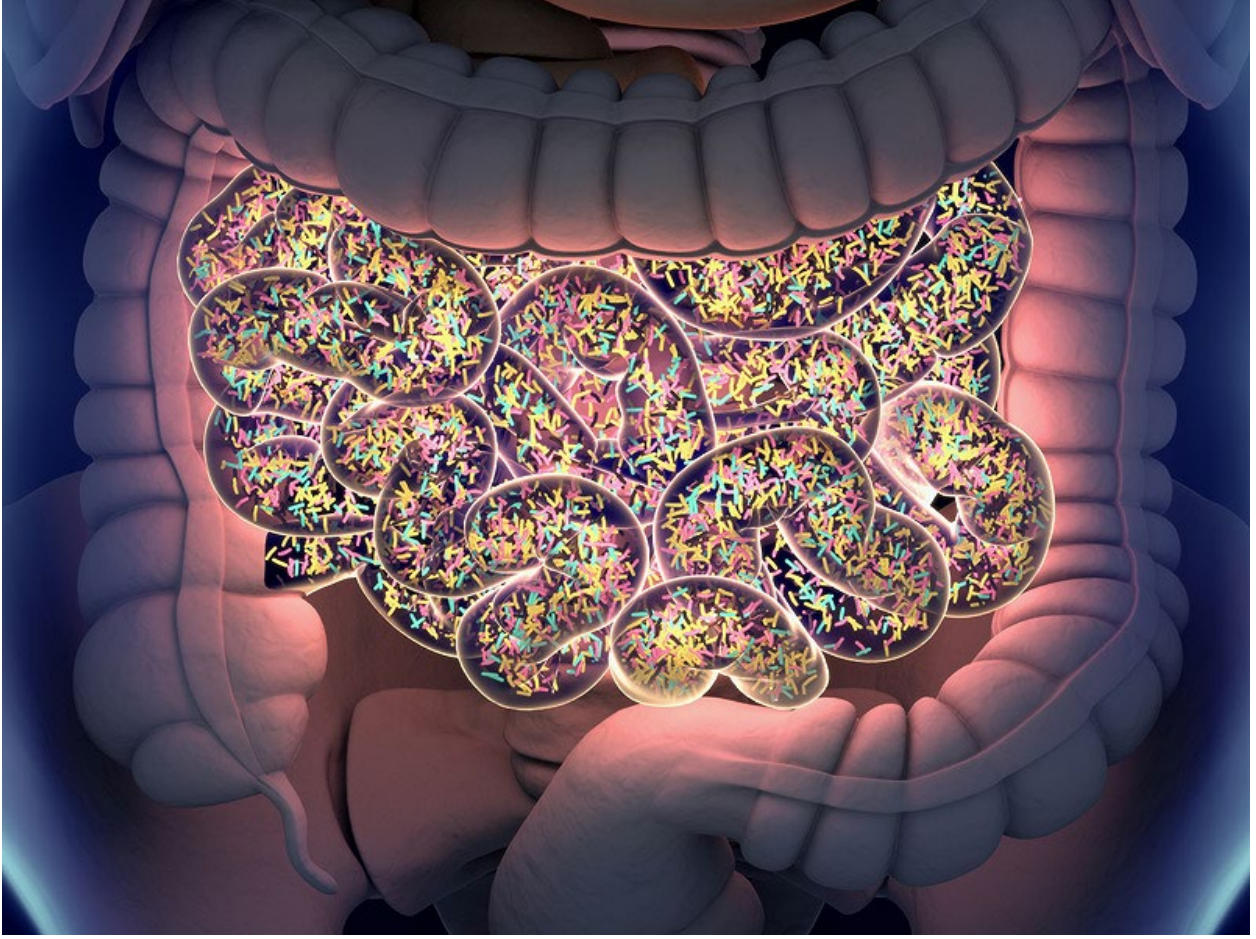


Ağırlık kaldırmak iyi gelir



Yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı ağırlık kaldırmak iyidir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 61

Disbiyosis bakteri dengesizliğidir.



İşte sağlık. Tüylü bir dost edinmek, uzun ve sağlıklı yaşamın anahtarıdır.

HANGİ SAĞLIK



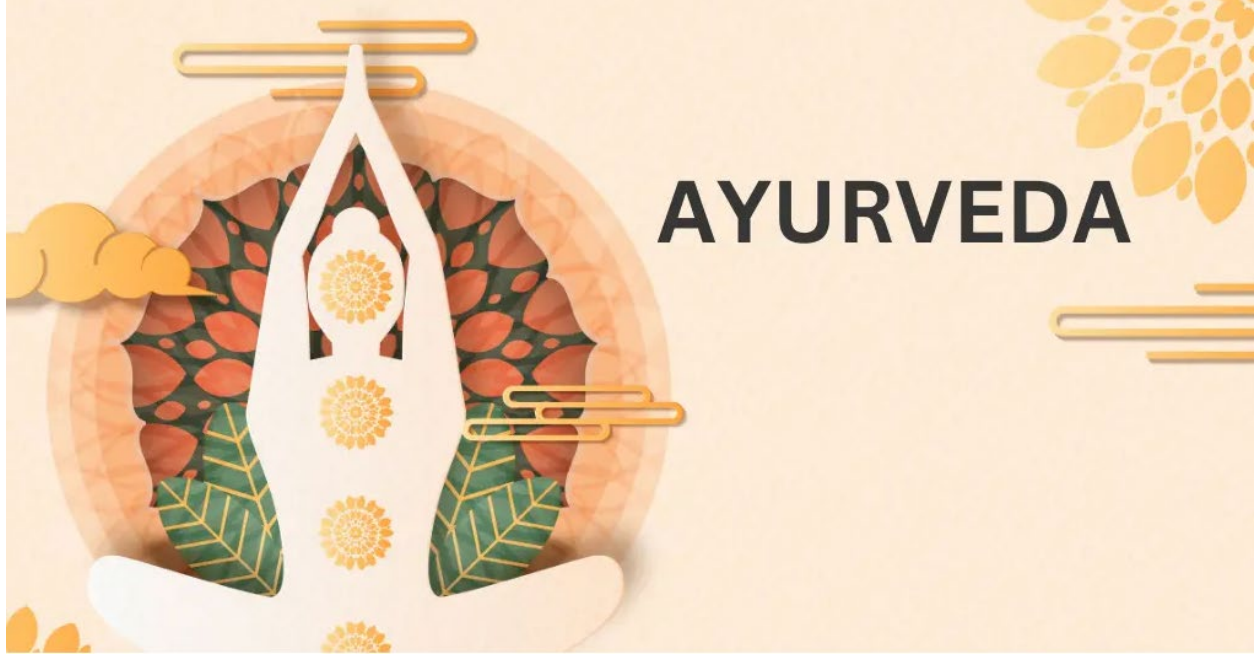
Page | 62

Ashwaganthamor salkım adı verilen ayurvedik bitki kortizol dengeleyicidir.

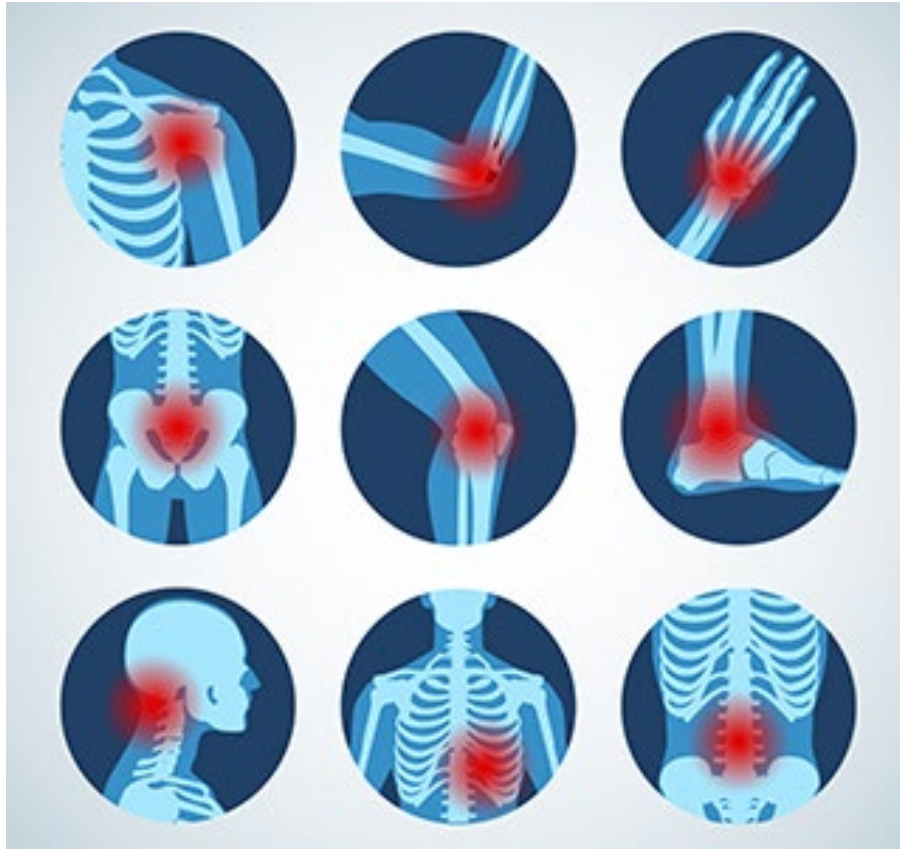


Kortizol, adrenal bezlerde (böbrek üstü bezlerinde) üretilen, vücudun strese gösterdiği tepkiyi düzenleyen bir hormondur. Kortizol stres hormonu olarak da bilinir. Enerji dolu ve sağlıklı olmamızı sağlar. Birincil görevi fiziksel ve psikolojik stresi kontrol etmektir. Stres karşısında vücudun tepkisi kortizol seviyesini yükseltmektir.

HANGİ SAĞLIK



Ayurveda Hindistan kökenli kadim sağlık inancıdır. İnsan sağlığı bir bütündür.



Depresyon, Alzheimer, diyabet, obezite, kalp hastalıkları ve kanserin kök sebebi inflamasyondur.

HANGİ SAĞLIK



Yiyeceklerden gelen ecza şifa getirmez.



Kanserli hücreler şeker bayılır.

HANGİ SAĞLIK



10 günlük detoks eliminasyon diyeti olarak çok başarılıdır. Tahıl, fasulye, süt ürünleri, ve işlenmiş gıda içermeyen on günlük diyet fark yaratmaktadır.



Eliminasyon diyetinin 3-5-7 gün gibi bir çok çeşidi var.

HANGİ SAĞLIK



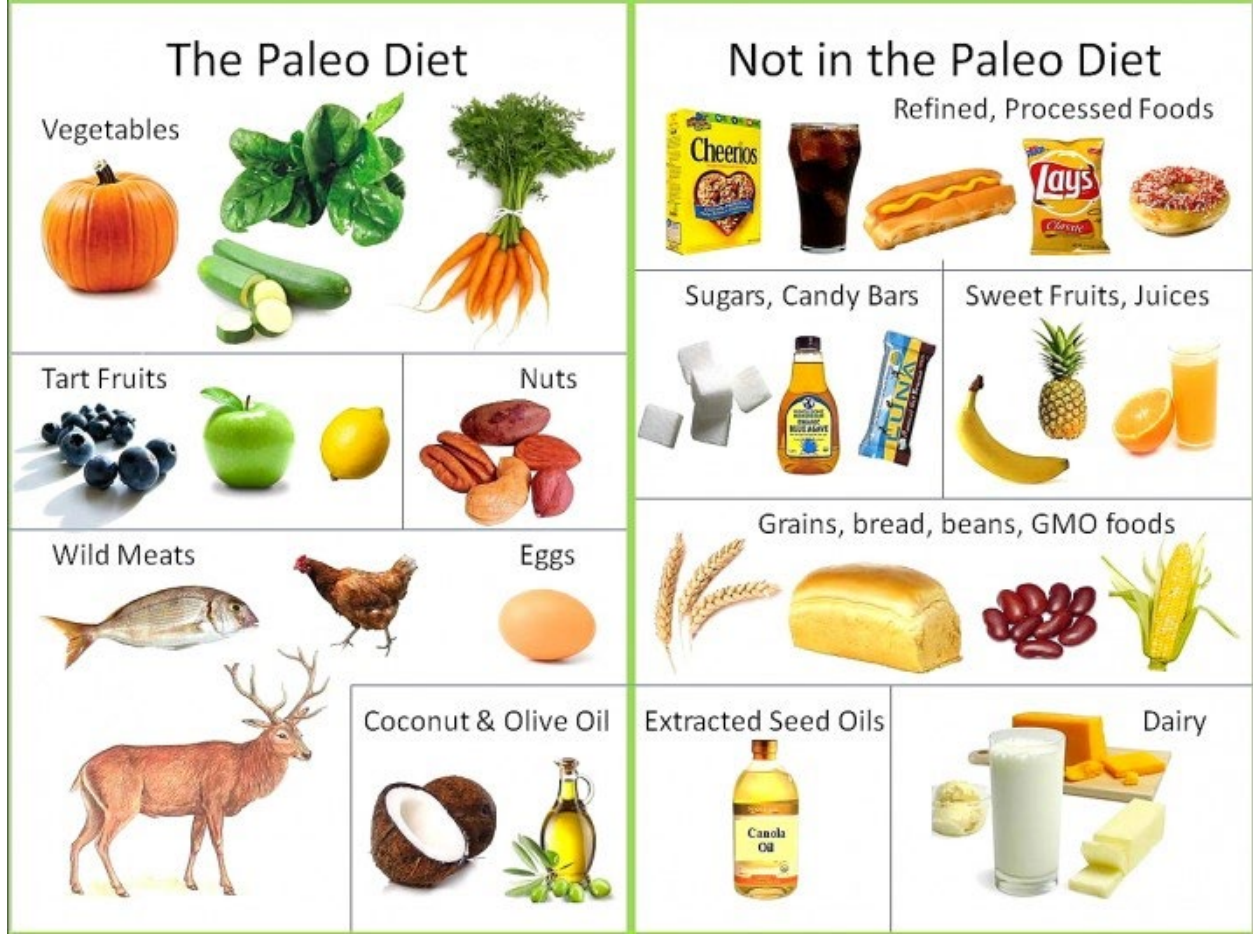
Page | 66

Saf ve temiz su ve



Sirkadiyen ritm sağlık demektir.

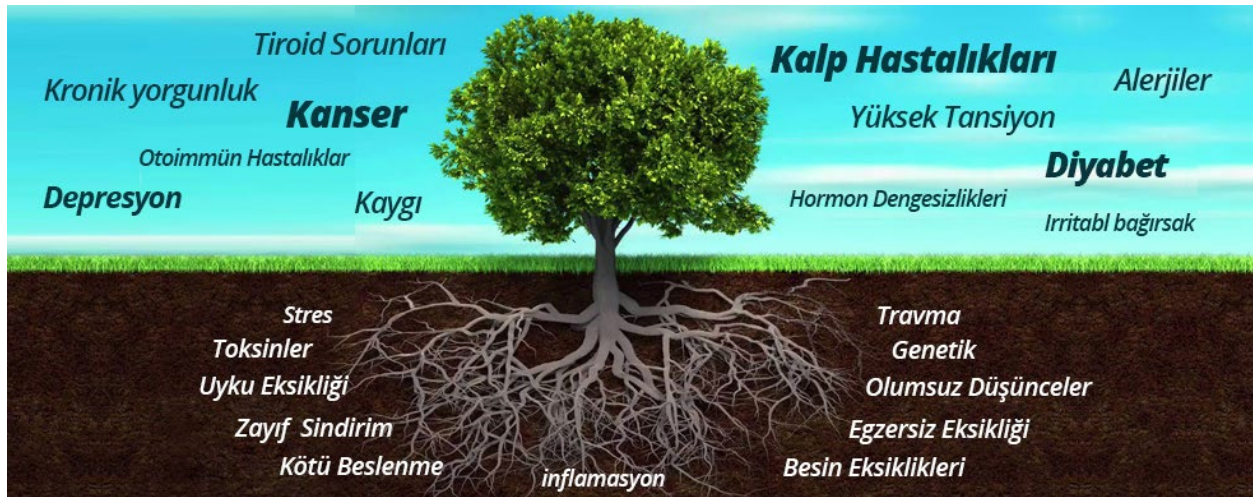
HANGİ SAĞLIK



Page | 67

Paleo diyeti Taş Devrinde insanların yediklerini referans alır.

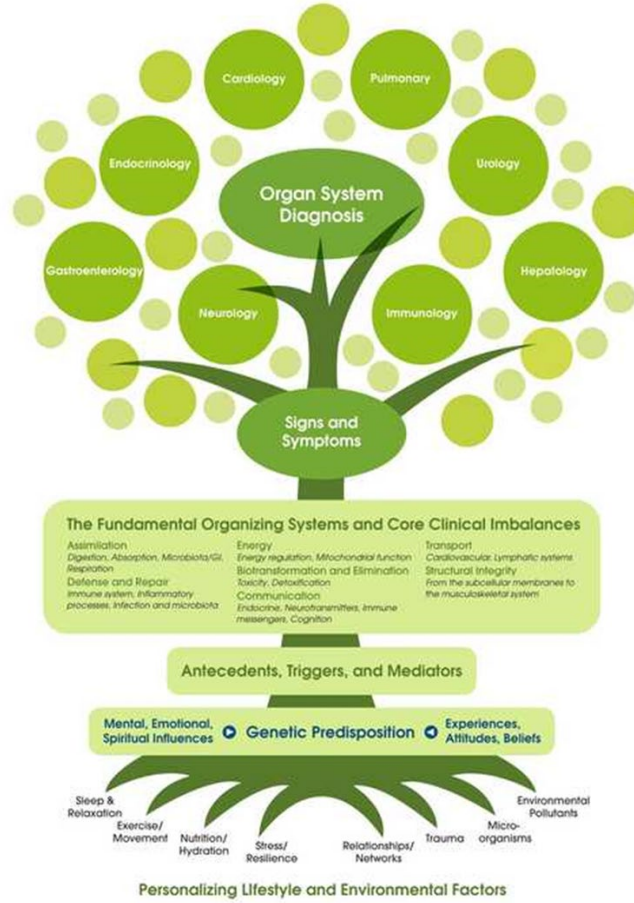
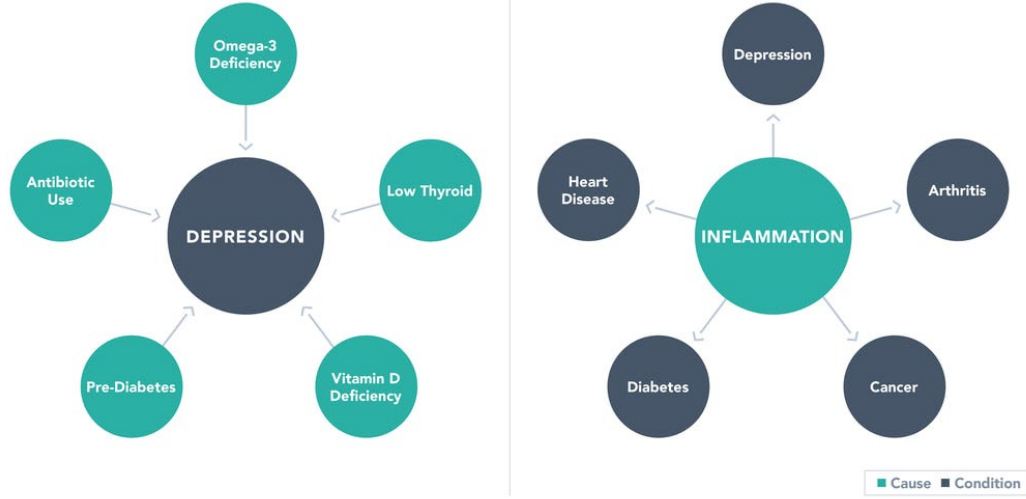
Yiyecekler hastalıkların sebebidir, aynı zamanda tedavisi ve ilacıdır da.



Fonksiyonel Tıp

HANGİ SAĞLIK

One Condition, Many Causes | One Cause, Many Conditions



Fonksiyonel Tıp

HANGİ SAĞLIK



Page | 69

Kanserin yüzde yetmişi yediklerimizle ilgilidir.



Yeşil Çay ı

HANGİ SAĞLIK

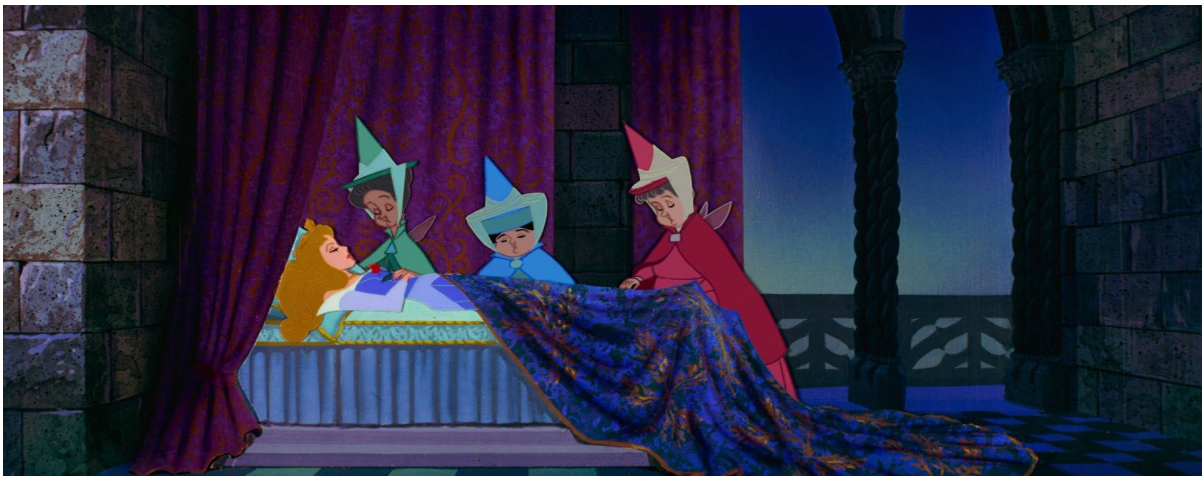
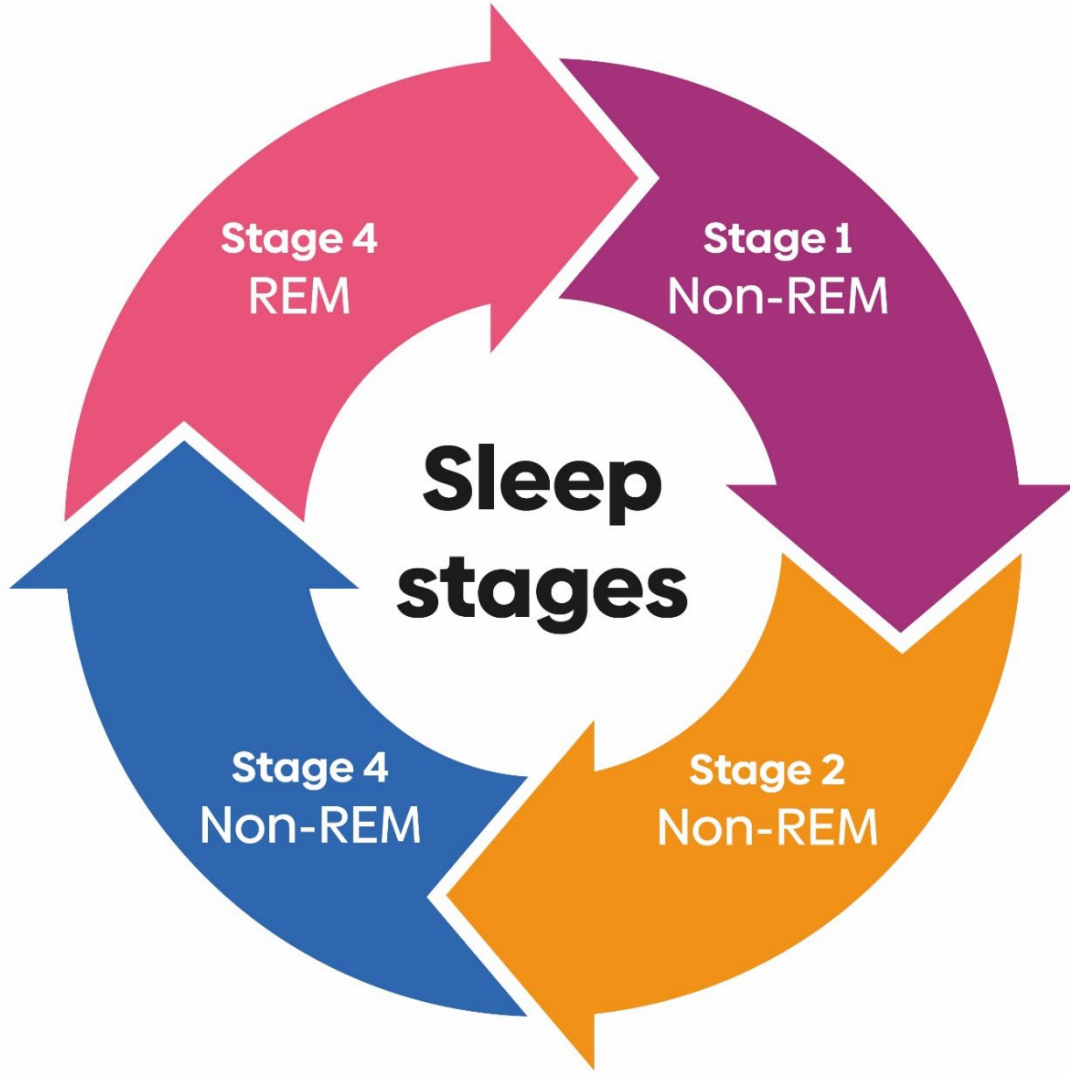


Vücut Kremleri ve Losyonlar toksik içerikleri nedeniyle tartışma konusudur.
Faydası kadar zararı da olabilir.



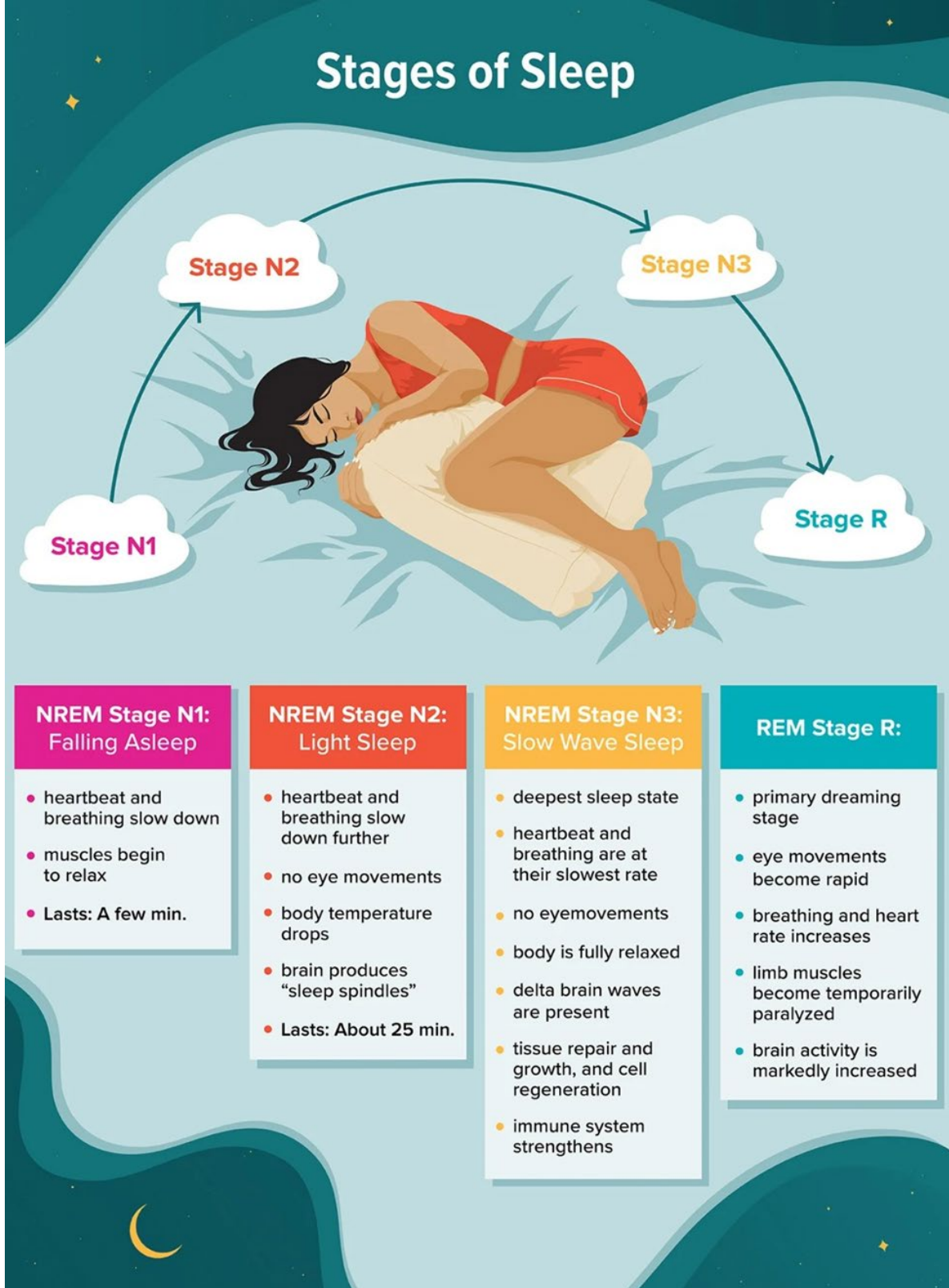
Güneşin de faydası kadar zararı da olabilir.

HANGİ SAĞLIK



Uyuyan Güzel çok sağlıklı olma ihtimali yüksektir.

HANGİ SAĞLIK



Uyku kritik önem sahiptir. Uygunun kalitesi çok daha kritiktir.

HANGİ SAĞLIK



Enginar probiyotik deposudur.

HANGİ SAĞLIK



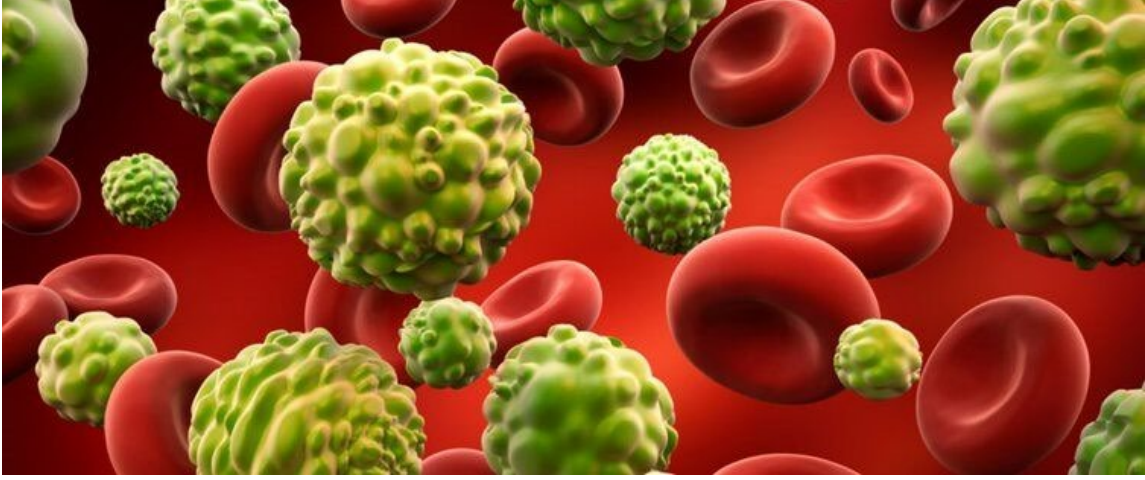
Page | 74

İncir sağlık deposudur. Kadim bir ilaçtır.



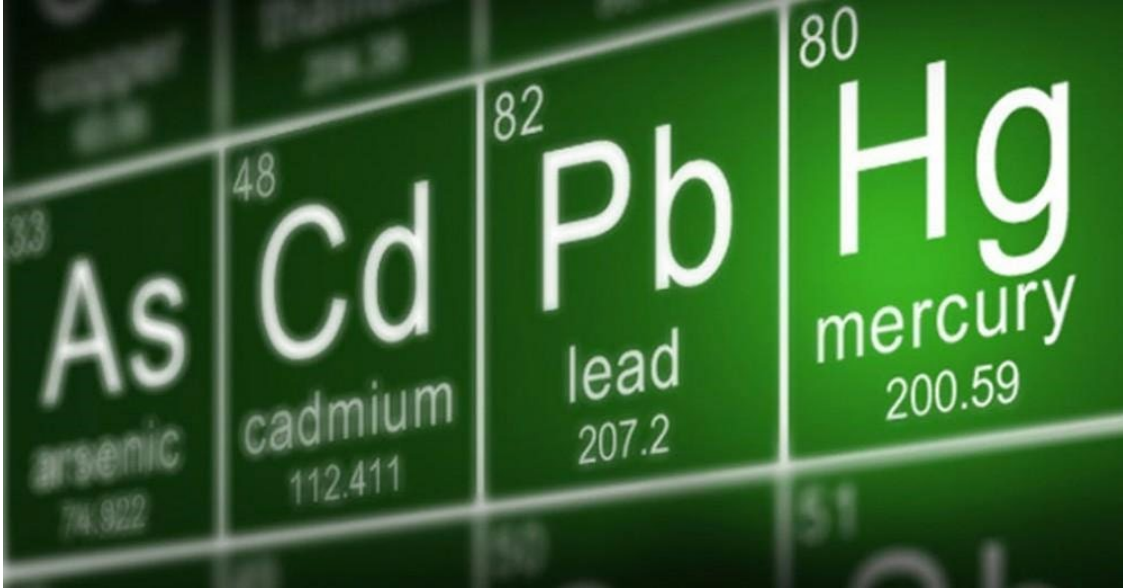
Keçi Boynuzu da benzer özelliktedir

HANGİ SAĞLIK



Page | 75

Sülforafan çok faydalıdır. Brokoli, karnıbahar, lahana ve kara lahanada bolca bulunur.



Kalp Hastalıklarının kök sebebi bazı elementler olabilir.



Kalp Sağlığı element tablosuna bağlıdır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 76

Sakatat yemek faydalıdır.



Guacomole ezmesi, ciğer ezmesi, tatlı patates ve sardalye cilt için iyidir.

HANGİ SAĞLIK

'For all of us who are aging, this is a must-read'

DR DALE BREDESEN

author of the *New York Times* bestseller, *The End of Alzheimer's*

Page | 77

YOUNGER YOU

REDUCE YOUR BIO AGE
and **LIVE LONGER, BETTER**

.....

DR KARA FITZGERALD

WORLD RENOWNED DOCTOR, SCIENTIST AND
FUNCTIONAL MEDICINE EXPERT

'A science-backed guide to optimizing your health by affecting
the core of what makes all of us tick – our genes'

DR MARK HYMAN

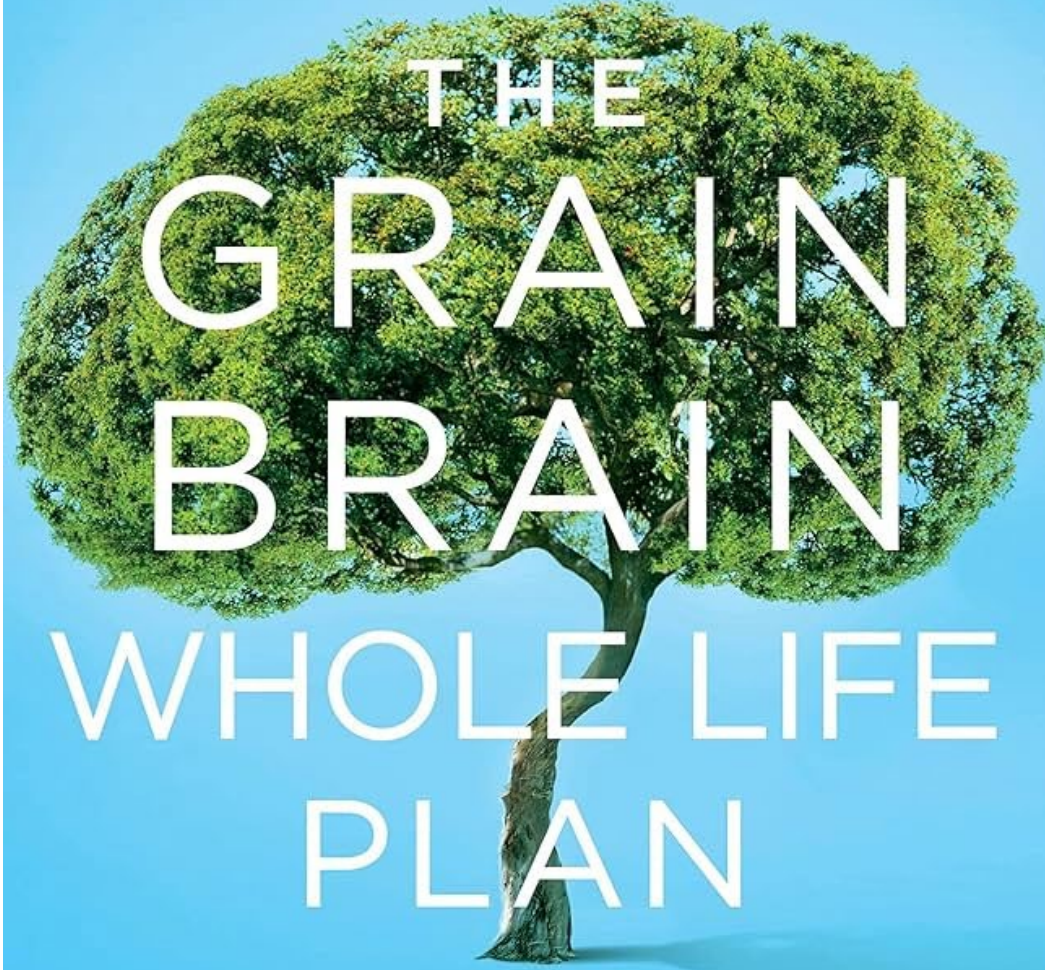
Devrim yapan sağlık kitabı.

HANGİ SAĞLIK

NEW YORK TIMES BESTSELLER

*Boost Brain Performance, Lose Weight,
and Achieve Optimal Health*

Page | 78

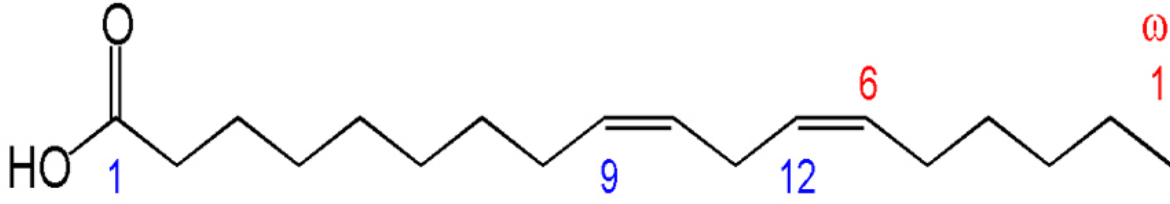


AUTHOR OF **GRAIN BRAIN** AND **BRAIN MAKER**

DAVID PERLMUTTER, MD

‘Tahıl Beyin’ devrim yapan diğerk bir kitaptır.

HANGİ SAĞLIK



Linoleik Asit (Omega-6)

Gama Linoleik Asit

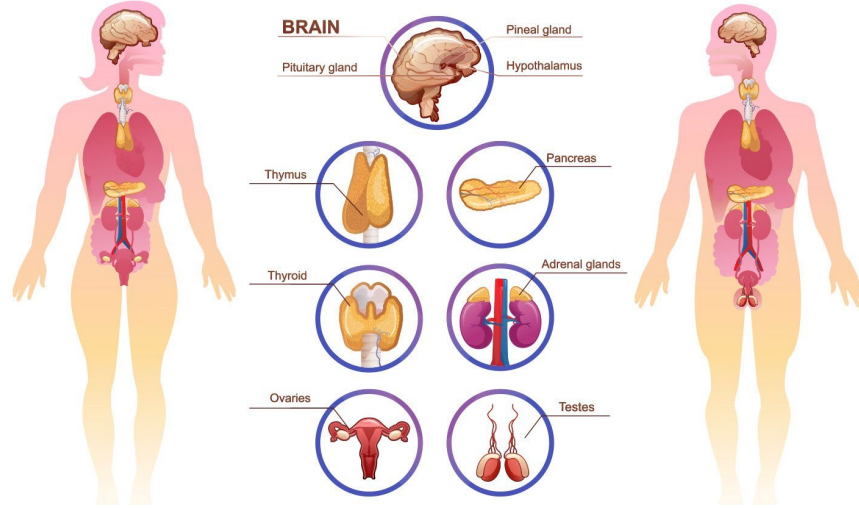


Günde 20 dakika egzersiz ansiyete, depresyon ve hafıza kaybı sorunlarına iyi gelmektedir.



HANGİ SAĞLIK

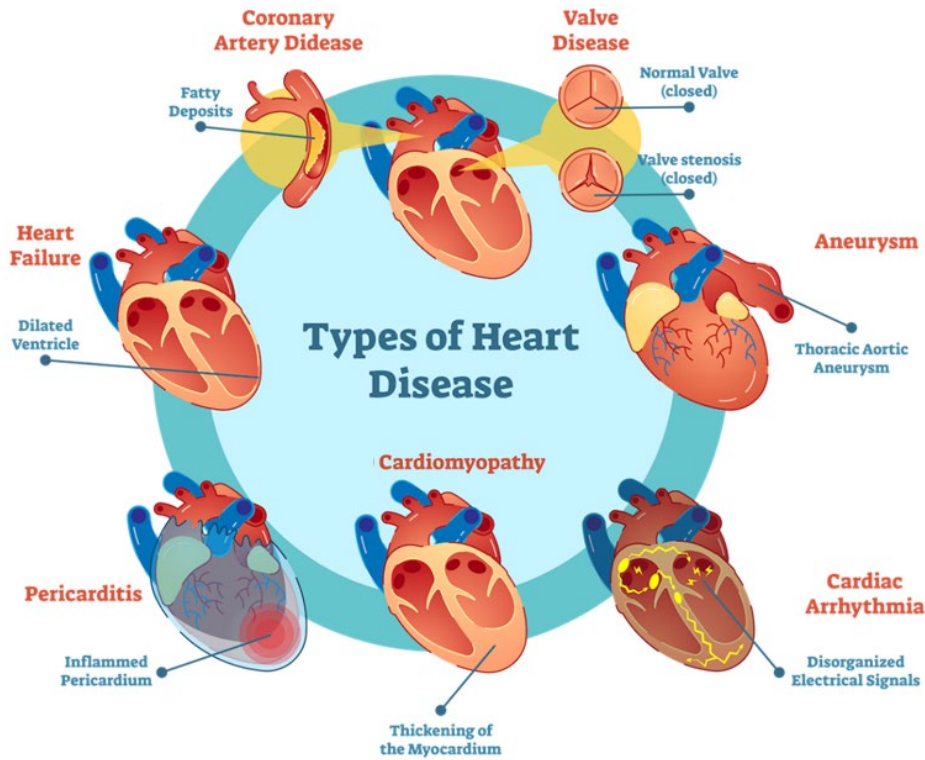
ENDOCRINE SYSTEM



Hormonlar endokrin dilidir.

Sitokinler bağışıklık dilidir.

Nörotransmitterler sinir sisteminin dilidir



Enflamasyon, insülin direnci, oksidatif stress, hormon dengesizliği, ve toksinlerden kaynaklanır.

HANGİ SAĞLIK

HEALTH BENEFITS OF THE SUN

The infographic is titled "HEALTH BENEFITS OF THE SUN" and features a grid of 13 health benefits, each with a circular icon and a text description. The benefits are arranged in two columns. The right column includes an illustration of a woman sitting on the floor, looking up at the sun through a window. The background is a light beige color.

- D** Prevents Vitamin D Deficiency
- Regulates Body Temperature
- Fights Stress and Insomnia
- Reduces Mortality Rates
- Provides Relief From Skin Disorders
- Provides Relief From Neonatal Jaundice
- Helps Rheumatoid Arthritis and Osteoporosis
- Heals Wounds
- Helps Fight Seasonal Affective Disorder
- Reduces Chronic Pain and Body Odor
- Maintains Your Circadian Rhythm
- Fights Stubborn Weight Gain
- Additional Health Benefits of the Sun

Güneş tam bir sağlık deposudur.

Kalp sağlığını destekler- Bağışıklık sistemini dengeler

Kemikleri güçlendirir- Uykuyu düzenler

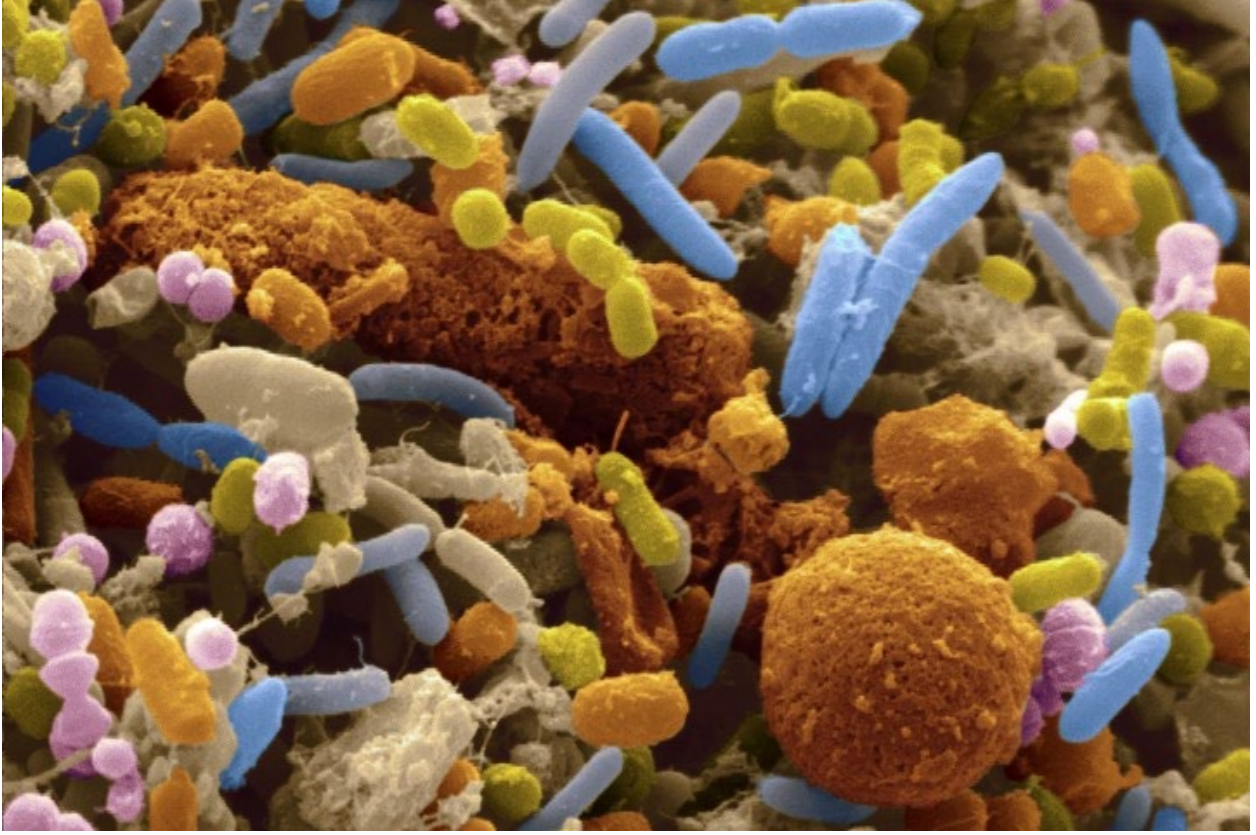
Doğal ağrı kesicidir- Ruh sağlığına iyi gelir

Kanserden korur- Ruh sağlığına iyi gelir

Sirkadyen ritmi ayarlar- Uzun ömrü destekler

Güneşin fazlasının sağlığa yaptıkları ise unutulmamalıdır.

HANGİ SAĞLIK



Bağırsaklarda 2 ila 4 milyon bakteriyel gen bulunmaktadır.

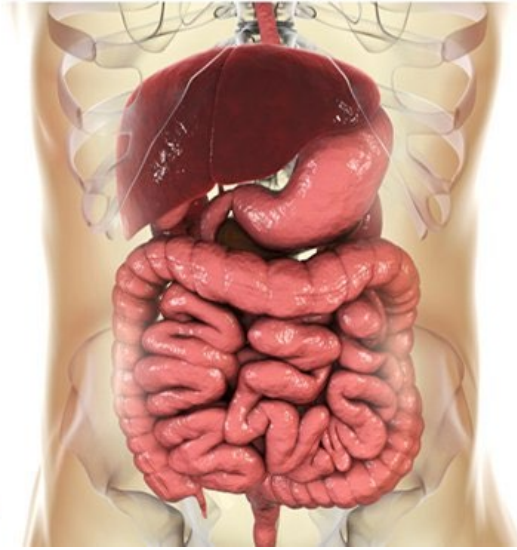
Friendly bacteria



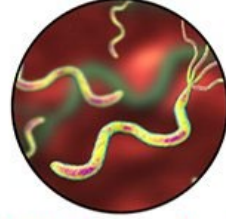
Lactobacillus spp.



Bifidobacterium spp.



Unfriendly bacteria



Helicobacter pylori



Salmonella spp.

İyiler ve Kötüler bağırsaklarda sınırsız ve sonsuz bir mücadele içindedir.

HANGİ SAĞLIK

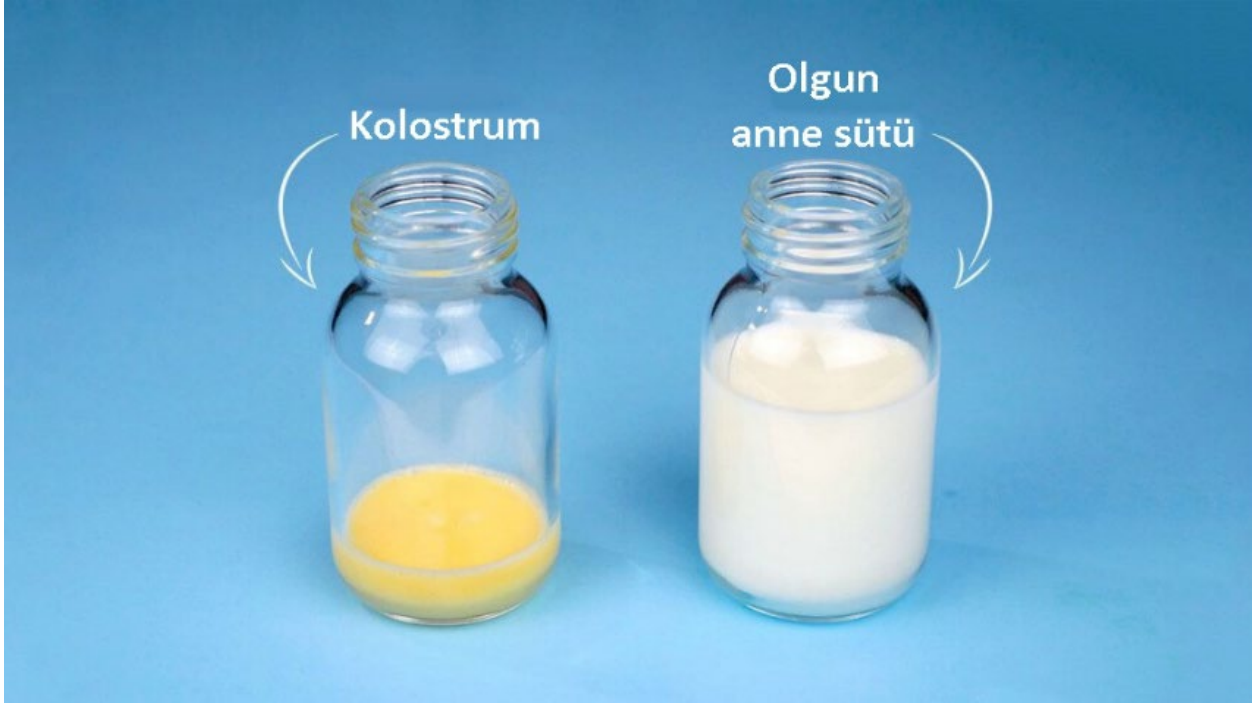


Sarı Bezelye tam bir lif kaynağıdır.



Avokado da tam bir lif kaynağıdır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 84

Kolostrum bir annenin ilk sütünün yağıdır. Bebeklerin immün sistemini destekler.

‘Ağız Sütü’ olarak da bilinir.



Anne Sütü

HANGİ SAĞLIK

Carob Chips

UNSWEETENED

NET WT: 12 oz (340 g)

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/4 cup (28g)

Amount Per Serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 10g	50%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 0.6mg	4%
Potassium 160mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Carob Powder, Hydrogenated Palm Kernel Oil, Sunflower Lecithin

Being healthy is hard - we provide the ingredients to make it easy.

We're a nonprofit from Michigan, and since 1960 our focus has been simplifying the journey to better health. We carefully review every product and only offer your family what we feed our families. Whatever part of the wellness journey you're on, we're grateful to be part of it.

Allergy Alert: Product packed in a facility that also handles nuts, peanuts, soy and wheat.

Distributed by: Country Life Natural Foods
P.O. Box 489 Pullman, MI 49450
www.countrylifefoods.com

Country of Origin: USA



128

271213

Bir paket cipsin içindekiler

HANGİ SAĞLIK

SUPPLEMENT FACTS

Serving size: 1 scoop (12 grams)

Servings per container: 30

Amount Per Serving		% DV
Vitamin B3 (as Niacinamide)	20mg	125%
Vitamin B12 (as methylcobalamin)	250mcg	10,417%
Beta Alanine	3.5g	**
L-Citrulline Malate	2.5g	**
L-Tryosine	1.5g	**
Agmatine Sulfate	1.5g	**
Betaine Anhydrous	1g	**
Caffeine Anhydrous	400mg	**

**Daily Value (DV) not established

Other Ingredients: Natural and Artificial Flavors, Disodium Phosphate, Citric Acid, Maltodextrin, Sucralose, Acesulfame Potassium, Silica

Ultra İşlenmiş Gıdaların içeriklerinde telafuzda zorlandığımız şeyler ve beşten fazla bileşen varsa o gıdaları tüketmek hatadır.

HANGİ SAĞLIK



ADDED SUGAR

Sugar that is added to foods during processing, cooking, or before eating.



NATURAL SUGAR

Sugar that is naturally found in whole, unprocessed foods such as fruits.

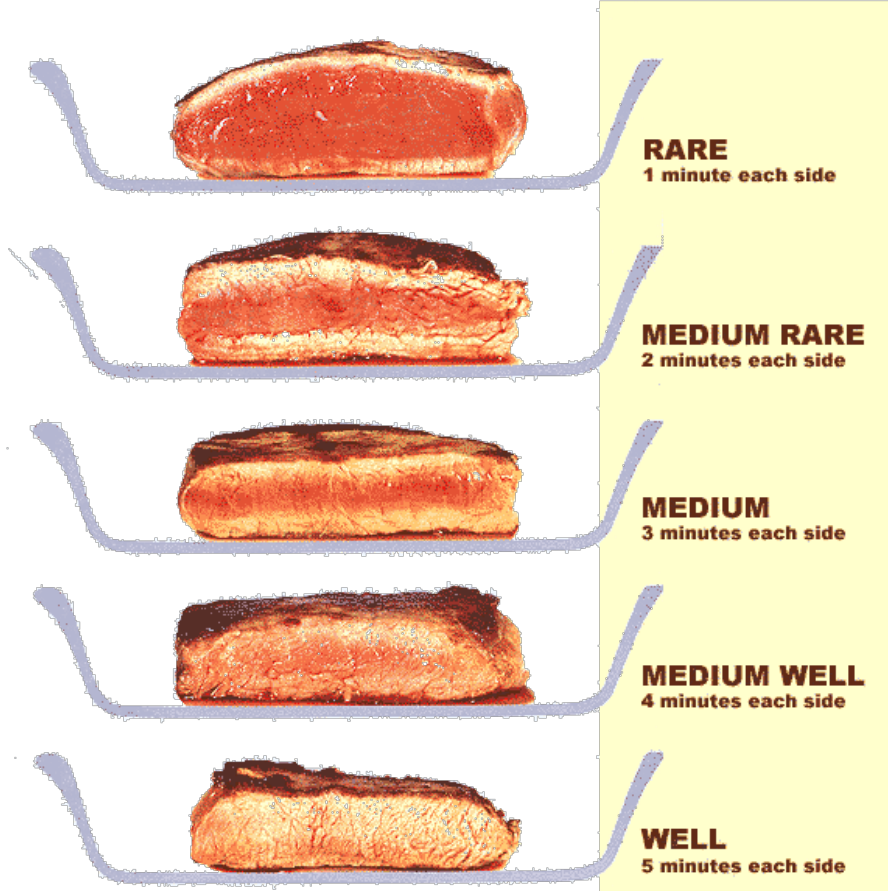
Doğal şeker daha iyidir.



MAYRLIFE Medical Health Resort Altaussee bir detoks merkezidir.

HANGİ SAĞLIK

COOKING STEAK

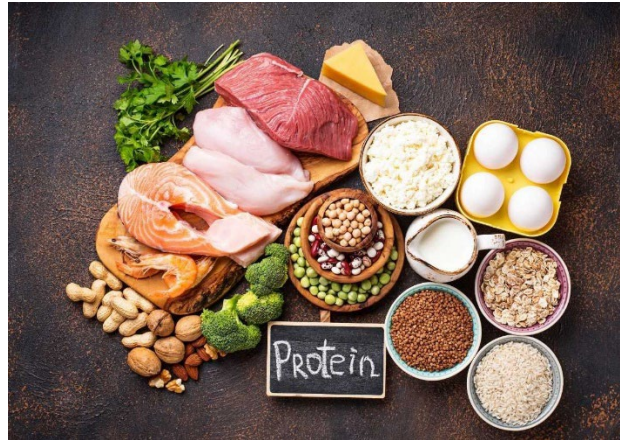


Page | 88

Et insanlar için en iyi protein kaynağıdır.

Kas yapmanın en iyi yolu kas yemek yani et tüketmektir.

İnsanlık evrimini et yemesine borçludur.



Protein gerçekten ciddi miktarda almamız gereken tek makro besindir.

HANGİ SAĞLIK



Günlük protein tüketmemiz gereken bir miktar vardır. Kilogram başına hesaplanır. Ciddi sporları yaparken, diyet yaparken veya hamilelikte daha kaliteli ve fazla protein tüketmek gerekir.

Age	Daily Protein Needs	Daily Protein Needs
Infant	0.7 grams per lbs weight	1.5 grams per kg weight
1-3 years	0.5 grams per lbs weight	1.1 grams per kg weight
4-13 years	0.43 grams per lbs weight	0.95 grams per kg weight
14-18 years	0.39 grams per lbs weight	0.85 grams per kg weight
18+ adults	0.37 grams per lbs weight *	0.8 grams per kg weight *
Pregnant	0.5 grams per lbs weight	1.1 grams per kg weight
Lactating	0.5 grams per lbs weight	1.1 grams per kg weight

Yaşa göre günlük dozda protein alınmalıdır.

How much protein?

 2 eggs (size 6), boiled 13.2g	 95g can of tuna, drained 25.1g	 100g salmon, pan-fried 20g	 100g steak, braised 32.1g
 100g chicken breast, grilled 31.2g	 1 cup (150g) canned chickpeas, drained 10.8g	 150g Tofu, stir-fried 26.9g	 1/2 cup peas (85g), boiled 4.1g

Yaşlandıkça protein ihtiyacı azalmaz, artar.

HANGİ SAĞLIK

HOW TO GET 2.5G LEUCINE POPULAR FOODS

Page | 90



egg whites
129 cal / 1 cups



turkey breast
141 cal / 3.4 oz



cod
141 cal / 0.8 fillet



chicken breast (skinless)
150 cal / 0.65 large



sirloin steak
152 cal / 3.4 oz



Greek yogurt (non-fat)
153 cal / 1 cup



shrimp/prawns
161 cal / 27 large



pork loin (lean)
161 cal / 4 oz



ribeye (fat trimmed)
163 cal / 3.1 oz



liver
181 cal / 3.4 oz



cottage cheese (low-fat)
194 cal / 1 cup



ground beef (lean)
205 cal / 4.2 oz

Lösine proteinden alınır. Her öğünde 2-3 gram lösine ihtiyaç duyarız.

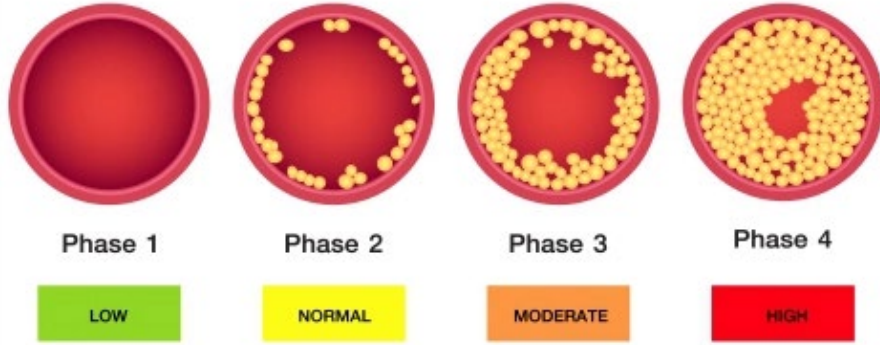


Baklagiller protein kaynağıdır ancak bazı aminoasitler sadece et ürünlerinde vardır.

HANGİ SAĞLIK



HIGH CHOLESTEROL



Kolestrolü düşürmek için et yemekten vazgeçmek mantıklı değildir. Tereyağ sürülmüş bir dilim ekmek ve reçel daha tehlikelidir.



B-12 vitamini sadece hayvansal ürünlerden alınır.

HANGİ SAĞLIK



Page | 92

Keçi peyniri peynir altı suyu protein açısından zengindir.



Barbekü, ızgara, tütsü ve yüksek sıcaklık tavsiye edilmez.

HANGİ SAĞLIK



Page | 93

Kısık ateş, fırında pişirme, kavurma ve güveç çok sağlıklıdır.



Meralarda serbest gezen hayvan ürünleri tercih edilmelidir.

HANGİ SAĞLIK



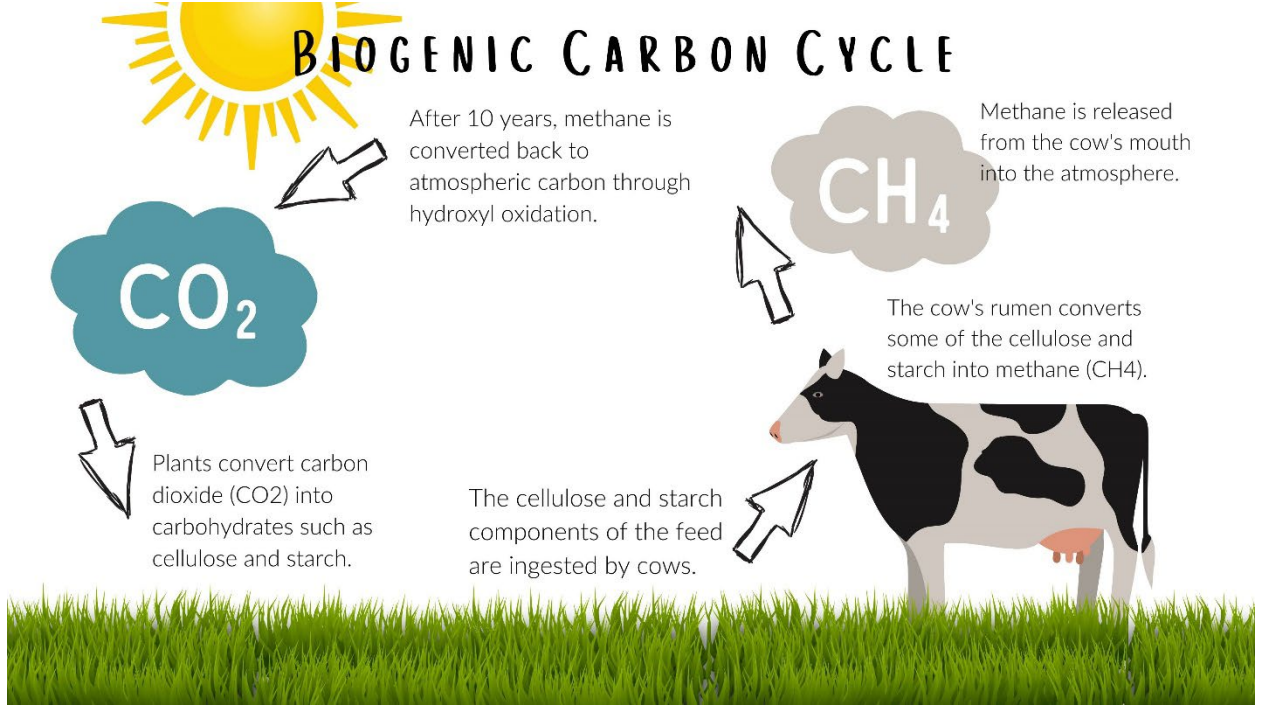
Page | 94

Serbest gezen tavuk yumurtası sağlıklıdır.



Serbest gezmeyen besili hayvansal ürünler çok tehlikelidir.

HANGİ SAĞLIK



Emisyon, karbon ve metan çevriminin kaynağı büyük çiftliklerdir.



İşlenmiş etlerden uzak durmak gerekir

HANGİ SAĞLIK



Suklaroz DNA yapısını bozmaktadır. Geçirgen bağırsak sendromunu tetikler.



Mikroplastikler ciddi bir sorun kaynağıdır.

HANGİ SAĞLIK



Mikroplastiklerin kaynağı çok fazladır.



Mikroplastiklerin bebeklerin ve yetişkinlerin beynine ulaştığı tespit edildi.

HANGİ SAĞLIK



EAT FEWER
CALORIES



BURN MORE
CALORIES

Page | 98

ALL WEIGHT LOSS PROGRAMS WORK BY CREATING A CALORIC DEFICIT:
EATING LESS CALORIES THAN YOU BURN. NO EXCEPTIONS!

Sağlıklı olmak için az kalori yemek ve çok kalori tüketmek tavsiye edilir.

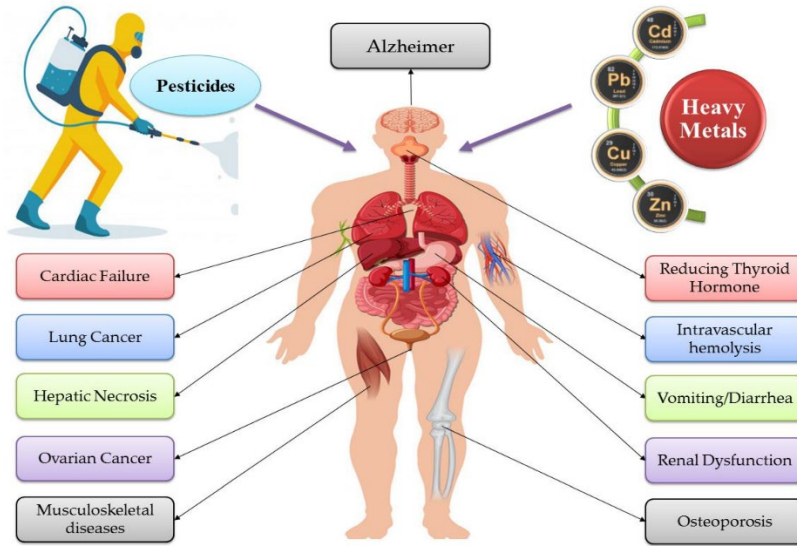


Çok yemek, çok kalori, çok şeker hücrelerde mitokondri sorunlarına yol açmaktadır.

HANGİ SAĞLIK



Pestisitler faydalı olsa mayo giyerlerdi.



Heavy Metals and Pesticides Effect on Human Health

Yediklerimiz sağlığımızı tehdit ediyor.

HANGİ SAĞLIK



Palmitik asit içeren gıda ürünleri tavsiye edilmez.

HANGİ SAĞLIK

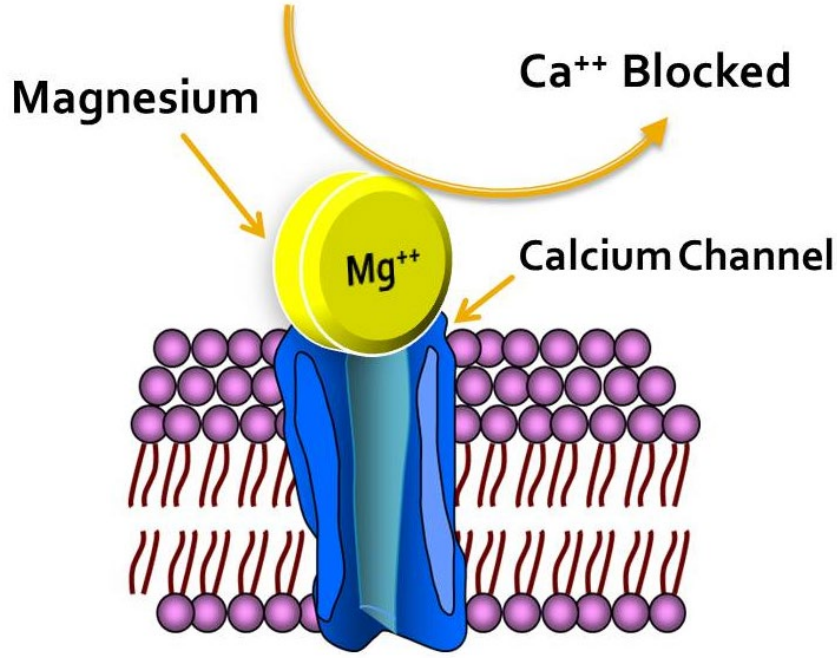


Diyette Brokoli yemek C36'yı azaltıyor ve Pankreas Kanserini engelliyor.



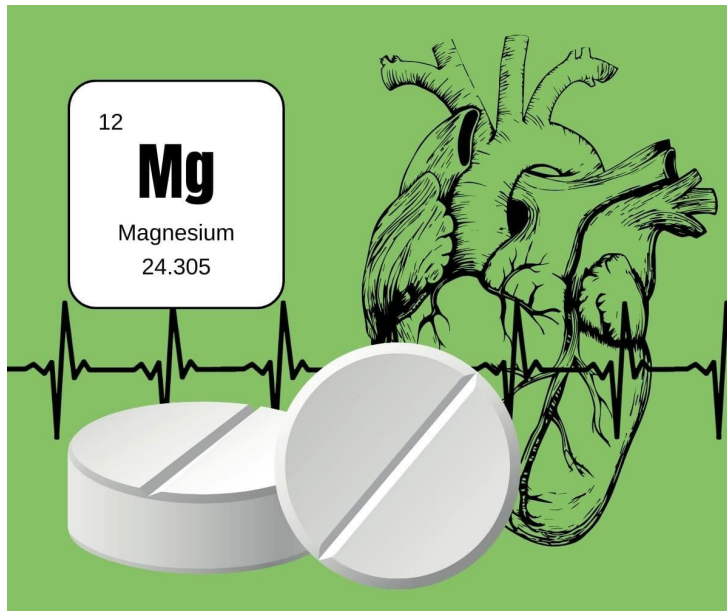
HANGİ SAĞLIK

Extracellular Ca⁺⁺

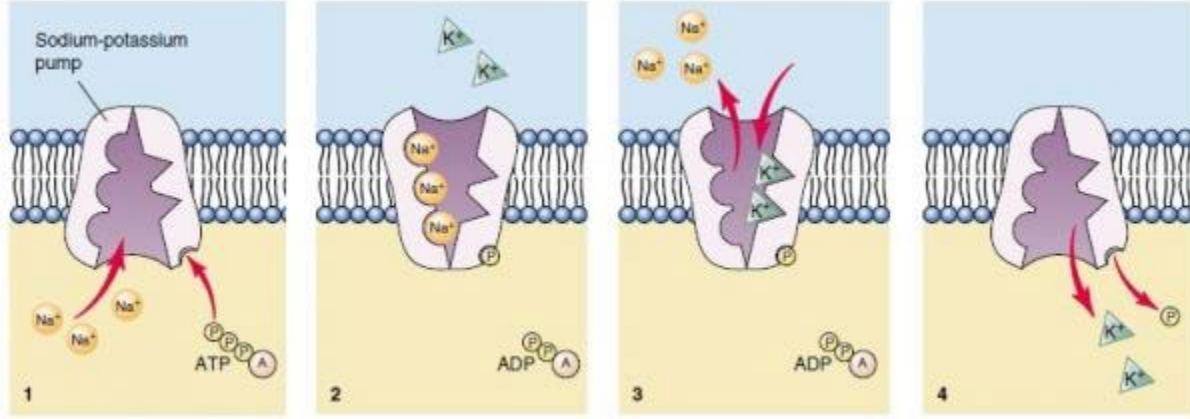


Kalsiyum ve Magnezyum arasında hücresel boyutta bir ilişki bulunur. Biri azalırsa diğeri artar. İşlenmiş gıdalarda fazlasıyla Kalsiyum bulunur. Bu da Magnezyum eksikliğine neden olur. Serotonin Magnezyum üretir.

Magnezyum deposu; kalp yetmezliği, aritmi, diyabet, obezite, damar hastalıkları, hiper tansiyon, damar sertliği ve inmeye karşı kritik öneme sahiptir.



HANGİ SAĞLIK



Sodyum Potasyum Pompası hücre sağlığı için önemlidir.

Kapı görevindedir.

Enerjinin dörtte biri bu pompada harcanır.

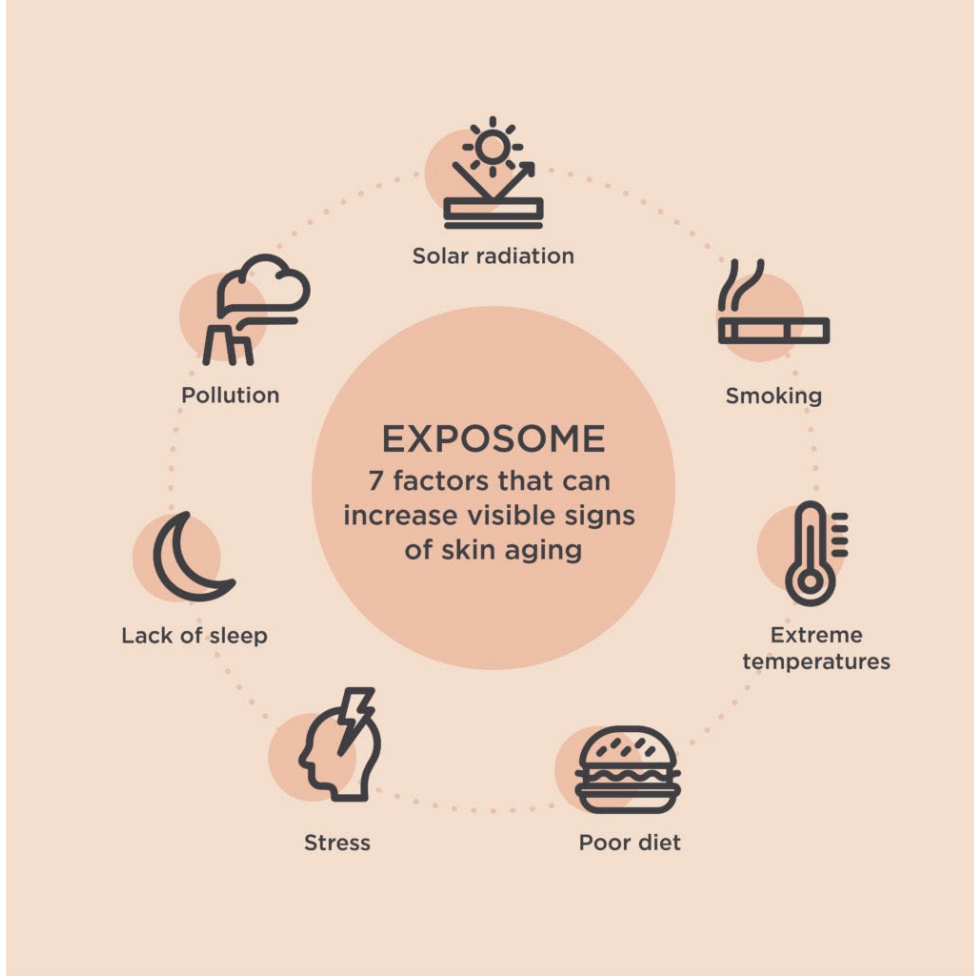
Sinir hücreleri için de kritik öneme sahiptir.



Potasyum muzda bulunur.

Patates, ıspanak, kabak, tatlı patates, avocado, portakal, fasulyede bulunur.

HANGİ SAĞLIK



Genlerin maruz kaldığı şeylerin toplamına Ekspozom denir.



HANGİ SAĞLIK

Page | 105



Tarlada, toprakta, doğada yetişmemiş gıdaları tüketmeyin.

HANGİ SAĞLIK

Page | 106



Bakla gibi gerçek işlenmemiş gıdalar tüketmek gerekir.



HANGİ SAĞLIK



Nişasta ieremeyen gıdalar tuketin

HANGİ SAĞLIK



Page | 108

Kötü Beslenme Spor yaparak telafi edilemez.

Stress

Irregular Sleep Schedules

Lifestyle

Mental Health Disorders

Physical Pain

What Can Cause **Insomnia?**

Medications

Neurological Disorders

Age

Other Sleep Disorders

Pregnancy

Uykusuzluk bir çok sebepten kaynaklanır ve kilo almaya neden olur.

HANGİ SAĞLIK

THE NUMBER ONE BESTSELLER

'This book is
a diet grenade'
Chris Packham

'It will change
what you eat'
The Times

'Read it and
fight back!'
Rob Delaney

Page | 109

Ultra- Processed People

**Why Do We All Eat Stuff
That Isn't Food ... and
Why Can't We Stop?**



Chris van Tulleken



İşlenmiş gıdalar ile ilgili algı hiç iyi değildir.

HANGİ SAĞLIK



Gece atıştırmak fazlasıyla zararlıdır.



Televiyon karşısında atıştırmak ise daha da tehlikelidir.

HANGİ SAĞLIK

Page | 111



REDUCETARIAN

Düşürücüler için her şey serbest ancak porsiyon miktarını azaltmak gerekiyor

WE REDUCE



Et yememek çözüm değil ancak et miktarını azaltmak, çevre ve sağlık için gereklidir. Ana fikir azaltarak yemektir.

HANGİ SAĞLIK

Page | 112



Son dönemdeki en büyük devrimdir. Brian Kateman.

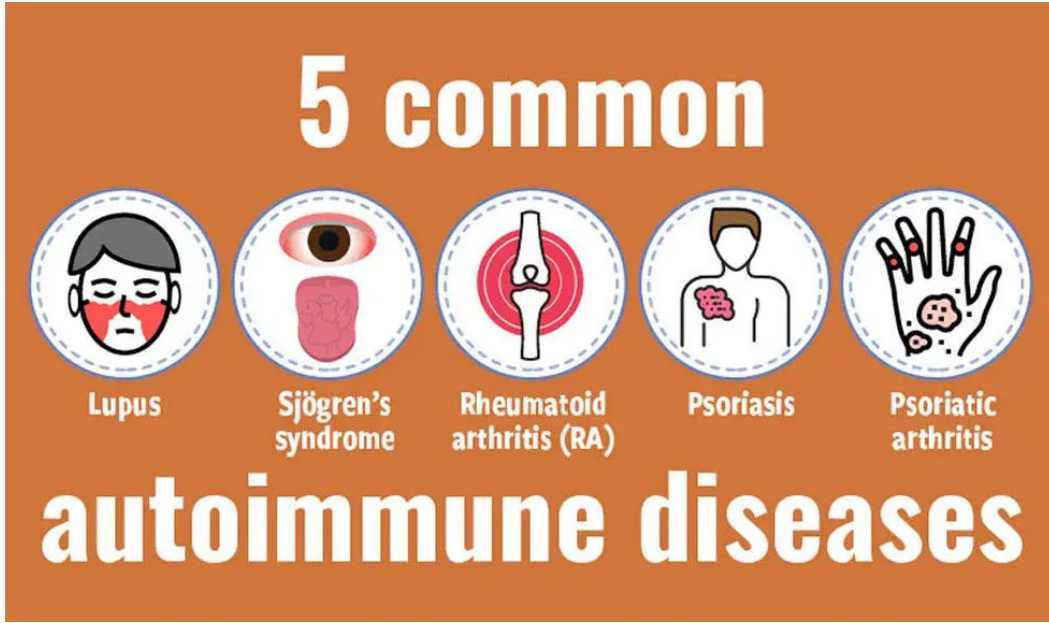


HANGİ SAĞLIK



Page | 113

Beyin sisi konsantrasyon eksikliği, hafıza sorunları, zihinsel berraklık ve düşünme yeteneğinde bozulma anlamına gelmektedir. Aşırı rekabet beyin sisi yapabilir.

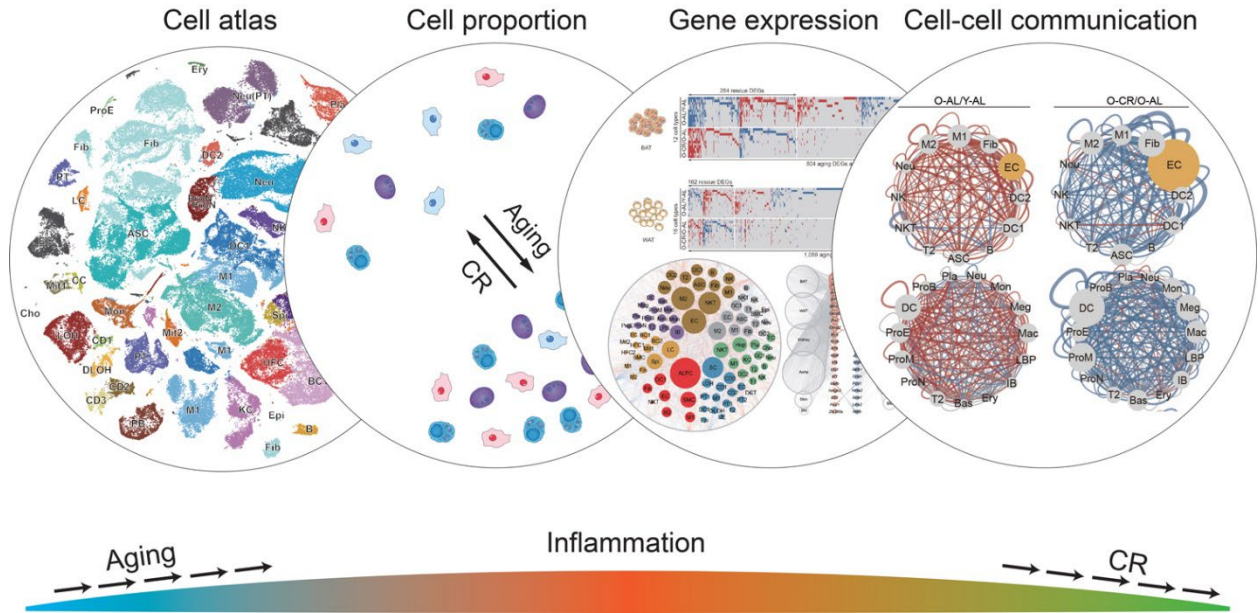


Kanser, kalp ve diyabet hastalarının toplamından daha fazla bozuk bağışıklık sistemi hastası bulunmaktadır.

HANGİ SAĞLIK



Poşet çaylar da mikro plastik yaymaktadır.



Az ye uzun yaşa

HANGİ SAĞLIK



EAT BETTER LIVE LONGER

UNDERSTAND WHAT
YOUR BODY NEEDS TO
STAY HEALTHY



DR SARAH
BREWER MD
JULIETTE
KELLOW BSc, RD

Page | 115

Az yemek uzun yaşamak ile ilgili başka bir kitap.

HANGİ SAĞLIK



Vücuda giren enerji miktarını azaltmak sağlıklı olmak için kritik öneme sahiptir.

Vücuda gireni azaltırsan, çıkan da az olur, genç kalırsın...



Tüylü bir dost erken yaşlarda sizin ile beraber ise uzun ve sağlıklı yaşarsınız.

HANGİ SAĞLIK



Büyükannen yemediyse sen de yeme.

HANGİ SAĞLIK



Page | 118

Soya yağında Glisofat bulunmaktadır. Kanserojen olduğundan tavsiye edilmez.
Sanayi ürünlerinde soya yağı kullanıldığında tavsiye edilmez.



Omega-6 yağı tartışmalıdır. Omega-6 tüketmek sağlık risklerini arttırabilir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 119

Günde 3 dakika bile hareket etmek büyük fark yaratır. Harekete geç.



Merdiven çıkmak sağlığa olumlu etkilere sahiptir.

HANGİ SAĞLIK



Page | 120



Vitamin görünümlü, hormon davranışlı, 'Güneş Tanrısı' Vitamin D sağlık için şart.

HANGİ SAĞLIK



Kuruyemişler polifenol kaynağıdır. Beyni koruyan fenolik asit kaynağıdır. Beyin hücrelerinin oluşumunu destekler. Vitamin E deposudur ve iyi bir hafıza için şarttır.

HANGİ SAĞLIK



Sağlıklı bir beyin için bitter çikolata tavsiye edilmektedir.

Sağlık; toplum ve birey için en değerli yatırımdır. Bu tefrika da bir yatırım tavsiyesi olarak değerlendirilmelidir. Sağlıklı bireyler gelişmiş toplumlar yaratır.