



Sağlığın Saklı Teorisi



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

tilki@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Editör: Esra Nur Yıldırım

Son Okuma: Hülya N. Yılmaz

Sayfa Tasarım: Senem Yıldırım

Kapak Tasarım: Senem Yıldırım

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Ekim 2025

ISBN: 978-625-5779-15-1

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

SAĞLIĞIN SAKLI TEORİSİ

Ertuğrul Yılmaz

Bu yayın, “Koleksiyon” olarak Telif Hakkı Kanunu kapsamında korunmaktadır. Tüm sunumların tüm hakları ilgili yazara ve veya sanatçuya mahsustur. Bu yayından hiçbir bölüm “Malzeme Sahibi” veya temsilcisinin önceden YAZILI İZİNİ olmadan çoğaltılamaz, herhangi bir şekilde aktarılamaz. Böyle bir ihlal, Uluslararası ve T.C. Telif Hakkı Kanunu uyarınca Sahibin Yaratıcı ve Fikri Mülkiyetine ihlale girer.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	9
Editörden Birkaç Söz	17
Vakalar ve Analizler.....	21
Sağlıkta Mevcut Durum	37
İnsan Vücudu, Mikrokozmoz Kümeler Bütünü	48
“pH” Nedir, Tarihçesi ve Önemi.....	51
Kan “pH” Değeri ve Önemi.....	54
Beden Sıvısı (Plazma), “pH” Değeri ve Önemi	59
Sağlıkta Kök Neden ve Önleyici Bakım.....	63
Kan Dolaşımı ve Lenf Plazma Dolaşım Sistemi.....	70
Beslenmenin En Çok İhmal Edilen Yanı: Kaliteli Su İçmek	77
Hücre ve Metabolizma Hipokrat’tan Bugüne Sağaltım Âlimleri ve Sağlıkın İlahi Dengesi	87
Hunza Bölgesinin Uzun Ömürlü İnsanları ve Kanser	95
Bir Doğa Mucizesi: İyonizasyon.....	100
Bizzat Yaşanan Sağaltım Deneyimleri: Acı Su ve Prostat.....	106
Karbonata Devam Ama Ya Sonrası? Alkalosis	111
Vegan Beslenme ve Alkalosis	115
Timüs Bezleri, Bedendeki Mineral Barajı (Thymus-Uykuluk)	119

Bedenin Dezenfektanları: Tuz (NaCl) ve Karbonat (NaHCO ₃)	126
Lenf Plazması pH'ı ve İnsan Ömrü	130
Sole, Karbonat, Limon ve Sirke	133
Sekiz Saat Uyku	140
Yüksek Tansiyon, Kalp ve Damar Hastalıkları	143
Fibromiyalji	147
Yaşlılık	151
Hamilelik ve Doğum	155
Bebek Sağlığı	158
Paketli Söзде Gıdalar, Çocuk Sağlığı ve Kanser	160
Sporcu Beslenmesi	168
Kendi Kendinin Hekimi Olabilmek	172
Batı Tıbbının Bilimselliği	174
Sağlık 4.0	182
Bir Kurut Öyküsü	187
Son Söz	194
Ertuğrul Yılmaz	215
Hülya N. Yılmaz	216
Kaynakça	219

Zamansız kaybettiğim tüm yakınlarıma,
sevgili annem Şerife Yılmaz'a,
sevgili babam İdris Yılmaz'a ithafen
ve pırlantalarım, Aslı Özge Yılmaz Yaşargil'e, Emir Yılmaz'a,
İpek Yılmaz'a ve İdil Yılmaz'a sağlıklı ve uzun ömürler
dileklerimle . . .



Ön Söz

Bir acı su içti ve hayatı değişti.

Bu cümle her şeyin özeti aslında. Beslenmenin, özellikle de içilen suların ve diğer sıvıların niteliğinin sağlıkta ne kadar önemli olduğunu bizzat yaşayarak öğrendi ve bunu yazarak paylaşmanın kıymetli olabileceğini düşündü yazar. Değerli hekim arkadaşlarının ve hekim yakınlarının engin anlayışına sığındı, 60'lı yaşlarında kendi sağlık çilesini, heybede kurut misali, azık yaptı. Derdiyle yollara düştü ve naçizane bu kitap çıktı ortaya.

Sağlık ve insan hayatı kutsaldır. Sırf bu nedenle sağlık üzerinde kafa yormaya, okumaya, emek sarf etmeye değer. Günümüz insanının elinin altındaki geniş bilgi olanaklarını (İnternet, sosyal medya, hızlanan iletişim ve bilgiye ulaşım kolaylıkları) kullanarak dilediği bir konuda bilgi edinmesi artık çok kolay. Hele konu sağlık ise ulaşılabilecek bilgi uçsuz bucaksız olabilmektedir. İnternette sağlıkla ilgili kitaplar bir yana, en son bilimsel araştırma sonuçlarını, çok başarılı bilimsel makalelere bazen ücretsiz, bazen de ücretini ödeyerek ulaşabilirsiniz. Bunun yanında hiçbir bilimsel değeri olmayan bir sürü video ve paylaşım da bilgi kirliliği yaratacak düzeyde internette mevcuttur. Bu bakımdan neye önem verilecek, ne yanlış, ne doğru, dikkatli olunmalıdır.

Tıp alanındaki bütün bilimsel buluş ve ilerlemelere karşın, insan vücudunun kozmik kümeler bütünü olması gerçeğinden hareketle çözülememiş nice sırlarının olduğu da aşikârdır. Öte yandan, sağlıkta önemli bir imkân insanın kendisindedir. Bedeniniz size aittir ve aslında gözlemleyebiliyorsanız birçok sırrını size açar. Bedeninizin size açtığı sırlarını fark edebilmek ve ona göre yemek, içmek ve hareket etmek, emek ve irade gerektirir. Eskilerin deyimi ile “nefsine hâkim olabilmek” tam da budur. Doğuştan bir hastalığınız ya da zafiyetiniz yok ise, sağlıklı olabilmek için nefsinde hükmedebilmek bir ön şart gibidir. Çektiğiniz ağrılar, uykusuzluklar, hâlsizlikler ya da tam tersi en enerjik hâlleriniz, çok iyi uyuduğunuz geceler, yediğiniz içtiğiniz şeyler ve bunları takip eden günlerde kendinize etkilerini gözlemleyebilirsiniz. Yani aslında elinizin altında mükemmel bir laboratuvar ve mükemmel olduğu kadar da karmaşık bir deney makinesi bulunmaktadır. Bunu istediğiniz gibi kullanmak ve gözlemek sizin elinizdedir. Tabii abartmadan ve yaşamın kutsallığını unutmadan.

İşte bu kitapta bir sağaltım, özellikle de 60’lı yaşlarından sonra sağlığına, hatta bunun da ötesinde 30’lu yaşların sağlık ve dinamizmine yeniden kavuşma hikâyesi ve bu hikâye ile edinilmiş bilgi ve tecrübeleri okuyacaksınız. Bu kitap aynı zamanda olabildiğince akılcı bir mühendislik yaklaşımıyla sağlığın, kasıtlı ya da değil, saklı kalmış teorisini anlamaya dönük bir çalışmadır.

Sağlıkla ilgili yayımlanmış kitaplara bakacak olursanız genellikle beslenme unsurları, diyet, takviye gıda, vitamin tavsiyeleri, hareketlilik ve sportif aktivite önerileri, ilaçlarla ilgili tavsiyeler, fitoterapi, yani bitkilerle yapılan ilaç türü kürler gibi konular anlatılır. Konunun fizyolojik tarafları olduğu kadar, meditasyon gibi manevi taraflarını ele alan sağlık kitapları da bulmak mümkündür. Yani “Nasıl sağlıklı oluruz?” sorusunun yanıtları, değişik bakış açıları

ve önerilerle anlatılmaya çalışılmıştır. Ama hiçbirisinde sağlık teorisine dönük bir inceleme yoktur. Çünkü işin teorisini konuşmak ortalama okuyucu için sıkıcı ve fazla detaylıdır. Bu nedenle işin teorisi, modern tıbbın bilinçli tercihi sonucu insan bedenini kompartımanlara ayırmak suretiyle, sadece tıp uzmanlarına bırakılmıştır. Tıp uzmanları da bunu, yazdıkları tıbbi makale ve kitaplarla camia içerisinde, bilimsel tıp dergilerinde paylaşırlar.

İşe bütünsel değil kompartıman ölçüğünde yaklaşıldığı için de hiçbir zaman hastalıklar azalmaz ve bitmez. Örneğin, göğüs hastalıkları uzmanı zatürreyi tedavi ederken verdiği keskin antibiyotiklerin, böbrekleri zaten zayıf olan bir hastada diyalize kadar gidecek bir hasara sebep olacağını tahmin etse bile buna hiç aldırmaz. Çünkü ondan beklenen zatürreyi sonlandırmaktır. Sonuçta zatürre geçer gibi olurken bakmışsınız, hasta böbreğini kaybetme noktasına gelmiştir. Kişi bu kez Nefroloji doktorunun hastasıdır artık. Kimse göğüs hastalıkları uzmanına o keskin antibiyotikleri ve dozajını sormaz, sorgulamaz. Sorgulanmayınca da doktor olayın farkında değildir ve bu nedenle de hem bilgilenmesi eksiktir hem de maalesef vicdanen rahattır. Oysa olan hastaya olmuştur bile. Bu tamamen, mevcut sistem gereği, konuya kompartıman-sal yaklaşılmasının sonucudur.

İlaveten, insan bedeninin o muhteşem kendini iyileştirme, onarma yeteneği ilaçların araştırma ve geliştirme sürecinde bütünüyle yok sayılınca, hastalıklar bir iken beş olur. Bunun sonucunda ilaç pazarı büyür de büyür. Bu da söylendiği gibi tıp fakültelerinin müfredatını açıktan yönlendirmekte oldukları artık sır olmayan ve hatta kanıksanmış olan büyük ilaç şirketlerinin zaten ana hedefidir.

Oysa bu kitapta bir mühendis gözüyle, Hipokrat, Bergamalı Galen ve İbn-i Sina'dan günümüze sağlıkla ilgili yaklaşımlar

incelenmiş, son 150-200 yıldır sadece tıp kitaplarında ve bilimsel makalelerde yer alan ve kamuoyu ile pek paylaşılmayan kimi önemli tıbbi detaylar sağlığın teorisi çerçevesinde yeniden çalışılmıştır. Devamında, içilen acı suyun doğallığından yola çıkarak ilaçsız ve tamamen doğal yöntemlerle sağlığını yeniden kazanmış birinin, işin pratiği ile teorisini harmanladığı bir çalışması olarak okuyucuların görüşüne sunulmuştur. Bu kitap alışılmış bir sağlık kitabı olmadığı gibi aynı zamanda sorgulamak suretiyle bilimselliği önceleyen, özgün bir mühendislik çalışmasıdır.

Biraz daha açmaya çalışırsak; bu kitapta yazılanlar, sağlık konusunda bilinen ancak gölgede kalmış bazı bilimsel verileri tekrar ele alarak toplum ve insan sağlığı açısından önemli olan gerçekleri mühendislik yorumuyla kamuoyu ve özellikle de hekimlerin gündemine taşımayı amaçlamaktadır. Bu nedenle de çerçevenin dışından gelen bu çalışmayı özellikle hekimlerin okumasında büyük yarar olabilir.

Yazarın bir tıp derecesi yoktur ve yazılanlar sağlık tavsiyesi niteliği de taşımaz. Hukuken, toplum sağlığından tabii ki resmî tıp çevreleri mesuldür ve onlara danışılmadan ve sorulmadan bir uygulama, ilaç kullanımı, beslenme değişikliği vs. yapılmamalıdır.

Öte yandan bugün tıp çevrelerinin kendi aralarında ciddi zıtlaşma ve tartışmaların olduğu da bir gerçektir. Öyle ki bu tartışmalar, tıpta müesses nizama aykırı söylemleri olan çok değerli tıp uzmanlarının, meslek odalarından ve meslekten men davalarına kadar gidebilmiştir. Demek ki aslında bugünkü tıbbın müesses nizamında yanlış olan ya da eleştiriye muhatap birtakım hususlar vardır. Bir kısım uzmanlar ilaç kullanımı ve tıp fakültelerinin müfredatlarının ilaç kartelleri tarafından yönlendirildiği konusunda ciddi eleştirel bir tutum içerisinde iken, geniş bir tıp

uzman grubu da, resmî odalar ve meslek birlikleri dâhil olmak üzere, müesses nizamı savunmaktadırlar.

Bu kitapta kaleme alınan görüşler ve savlar ise, genellikle müesses nizama eleştirel yaklaşanlara yakın olmakla birlikte, yukarıda da belirtildiği gibi konuya akılcı bir mühendislik yaklaşımı ile yeni bir bakış açısı getiriyor olmasından dolayı da oldukça farklıdır.

Müesses nizama muhalefet eden değerli tıp uzmanlarından (Prof. Ahmet Aydın, Prof. Canan E. Karatay, Prof. Ahmet R. Küçükusta, Dr. Yavuz Dizdar, Dr. Ümit Aktaş gibi) çok şey öğrendiğimiz bir gerçektir. Onlar yürürlükte tutulmaya çalışılan kandırmacayı, geniş halk kitlelerine kitapları ve sosyal medya-daki yayınları ile duyuranlar, uyaranlardır ve saygıyı hak etmektedirler.

Yoga öğretisinin de altını çizdiği gibi; akıl, ruh ve beden birliğini sağlayabildiği sürece insan her yaşta sağlıklı olabilir. Bunun yaş ile, genetik özellikler ile, bulunulan coğrafya ile kısmen ilgisi olmakla beraber bilinçli bir yaşam tarzıyla herkesin her yerde, her yaşta sağlıklı olabileceğine inanmak gerekir.

Yaşam mücadelesinde iyi zamanlar da kötü zamanlar da yaşamın doğal akışında hep vardır, ama tümünde insan her ne ararsa önce kendinde aramalıdır. Yani, önce kendini bilmelidir. Büyük tasavvufçu ve halk ozanı Yunus Emre'nin dediği gibi:

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendini bilmezsin

Ya nice okumaktır.

Ünlü tasavvufçu âlim Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin aşağıdaki sözleri de insanın kendisini bilmesinin önemi açısından ne kadar anlamlıdır:

“Etrafına baktığında her yer karanlıksa, bir kere daha bak; belki de ışık sensindir.”

Bu kitapta yazılanlar da ozanların, tasavvuf âlimlerinin bilgece öğütledikleri gibi dert çekenlerin, ıstırap ve dertlerinin dermanlarını önce kendilerinde ve doğada aramaları gerektiğini işaret etmektedir.

Bu bilge dize ve sözleri insan sağlığı yönünden ele alırsak herkesin kendi hekiminin kendisi olması gerektiğini destekler nitelikte olduklarını görebiliriz. Kendi kendinin hekimi olmak, bu kitabın anlamaya ve anlatmaya çalıştığı sağlık teorisinden destek alarak vücuda gelmiş olan ana tavsiyesidir aynı zamanda.

Böyle bir girişim toplumca başarılırsa ideal sağlık ortamı elde edilmiş olur ve toplumsal mutluluk doruğa çıkar. Aksi durumda sağlık yok ise mutluluk da yoktur. Ekonomik durgunluk dönemlerinde bile sürekli büyümesini sürdürmüş, büyüklüğü trilyon dolarları geçmiş ve âdeta para basan ilaç endüstrisine rağmen kanserin, diyabetin, kalp damar hastalıklarının, vertigonun, gözde sarı noktanın, Demans'ın, Parkinson'un, sürekli artarak ayyuka çıktığı, içinde yaşamakta olduğumuz sağlıksız ve mutsuz dönem gibi. Ve řu basit soruyu sormak hakkımızdır sanırız:

Sahi, bunca ilaca ve teknik gelişmeye rağmen hastalıklar neden azalmamakta da aksine çeşitlenerek, hâlâ hızla artmaya devam etmektedir?

Bunun yanında daha sağlıklı yaşamak ve sağlıklı bir toplum yaratabilmek için de bilinenleri paylaşmanın önemi yadsınamaz. Bu çalışma, sağlıklı bir topluma ulaşmak için okyanusta bir damla misali küçük bir katkıda bulunabilirse amacına ulaşmış olacaktır.

Ertuğrul Yılmaz

