

KULE
KĪTAP

EGZERSİZ İLAÇTIR
Namık Ekin



Kule Kitap©

www.kulekitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

İşletme Koordinatörü: Muhammed Yurt

Yayın Yönetmeni: Dr. Hakan Özkütükçü

Yayın Koordinatörü: Murat Şerefoğlu

Editör: Tuğba Ünlüer

Mizanpaj Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Emir Tali

1. Basım, İstanbul, Şubat 2025

ISBN: 978-625-9863-45-0

Matbu Ajans / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

"Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir."

EGZERSİZ İLAÇTIR

Namık Ekin

İÇİNDEKİLER

BİLİM İNSANLARININ VE DOKTORLARIN KİTAP HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ	17
I. BÖLÜM	23
ALMANIZ GEREKEN SİHİRLİ İLAÇ.....	23
DAHA UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMAK ELİNİZDE.....	26
BU SİHİRLİ, MUCİZE İLACI KESİNLİKLE KULLANMALISINIZ! .	27
BAĞIMSIZ VE SERBESTLİK AÇISINDAN AĞIRLIK EGZERSİZLERİ (İLAÇLARI)	32
EGZERSİZİN FAYDALARI:.....	32
ANLATTIĞIM İLAÇ İLE İLGİLİ DEVRİM NİTELİĞİNDE BİR ARAŞTIRMA.....	34
BİZLERE REÇETE EDİLMESİ GEREKEN MUCİZE İLAÇ.....	40
DAHA SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAMALIYIZ	43
EGZERSİZ, İLAÇLARDAN DAHA MI İYİ?.....	44
NEDEN YILLARDIR HEP EGZERSİZİ İLAÇ YERİNE TAVSİYE EDİYORUZ?.....	45
EGZERSİZİN GÖRÜLÜR FAYDALI ETKİLERİ.....	48
EGZERSİZE BAĞIMLI OLMAK / EXERCISE ADDICTION.....	48
AEROBİK DAYANIKLILIK ANTRENMANI İLE GÜÇ GELİŞTİRME ANTRENMANLARININ SAĞLIĞIMIZA VE FİTNESS ÖZELLİKLERİMİZE FARKLI ETKİLERİ	49
KARDİYO RESPIRATÖR SİSTEM	50
KALP DAMAR HASTALIKLARI VE EGZERSİZ.....	54
YÜKSEK KOLESTEROL VE EGZERSİZ HIGH CHOLESTEROL & EXERCISE.....	54
KAHROLASI KOLESTROL! (DAMNED CHOLESTEROL!)	54
EGZERSİZ (İLACIMIZ) DAMARLARIMIZ VE ATEROSKLEROZ..	57
DAMAR YAŞLANMASI VE EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI.....	58
VARİS VARKOZE VENLER VE EGZERSİZLERİ	60
İNME - BEYİN KANAMASI VE EGZERSİZ.....	62
STROKE-CEREBROVASCULAR DISEASE & EXERCISE.....	62
KALP DAMAR SAĞLIĞIMIZ İÇİN BESLENME.....	65

II. BÖLÜM	69
KANSER SORUNLARI VE EGZERSİZ.....	69
KANSER VE EGZERSİZ.....	69
(CANCER & EXERCISE).....	69
KANSER, KALP VE EGZERSİZ	71
DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜNÜN VE AMERİKAN KLİNİK ONKOLOJİ DERNEĞİNİN KANSER HASTALARINA EGZERSİZ TAVSİYELERİ.....	73
KANSER TEDAVİLERİ VE EGZERSİZ	77
KANSERDEN KORUNULABİLİR Mİ?.....	79
KANSERE KARŞI	80
BESLENME TAKTİKLERİ VE KANSERLE SAVAŞTA EGZERSİZ ...	80
KANSERE KARŞI MUNTAZAM EGZERSİZ	81
KİLO KONTROLÜ	81
POZİTİF DÜŞÜNCELİ OLUN	81
KANSEROJENLERDEN KORUNUN	82
TAŞ DEVRİ BESLENMESİNE GEÇİN	82
KANSERDEN KORUNMAK İÇİN BOL MEYVE YİYİN	84
SÜT, PROSTAT KANSERİNDEN KORUR MU?	85
KANSERDEN KORUNMA	85
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ DESTEKLEYİN	85
KANSER SAVAŞÇILARI BESİNLER	87
KANSER ÖNLEYİCİ BİTKİ SALATASI.....	89
III. BÖLÜM	93
KRONİK ALT SOLUNUM YOLLARI HASTALIKLARI	93
KOAH (KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞI)	93
ASTİM VE EGZERSİZ (ASTHMA AND EXERCISE)	94
IV. BÖLÜM	97
EGZERSİZ, BEYNİMİZ VE PSİKOLOJİK SORUNLARIMIZ	97
PSİKOEMOSYONEL SİSTEMDE.....	97
MENTAL FAKTÖRLER VE EGZERSİZ.....	97
(MENTAL FACTORS & EXERCISE)	97
HAFIZAYI GÜÇLENDİREN 10 BEYİN EGZERSİZİ	99
BİRKAÇ GÜZEL BİLGİ	100
EGZERSİZ VE AKILLI BEYNİMİZ!	102
BEYİN DOSTU GIDALAR.....	104

DEPRESYON VE EGZERSİZ.....	104
DEPRESSION & EXERCISE.....	104
HİSTERİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU VE EGZERSİZ.....	106
HİPERAKTİVİTE VE EGZERSİZ.....	107
UTANGAÇLIK VE EGZERSİZ.....	107
UYKU KALİTESİ AZALMASI-ZAYIFLIĞI VE EGZERSİZ POOR SLEEP QUALITY AND EXERCISE	108
UYKU APNESİ VE EGZERSİZ	109
EGZERSİZ VE STRES / EXERCISE & STRESS	109
DEPRESYON, FİZİKSEL AKTİVİTE VE MOTİVASYON	110
DEPRESYON-İNTİHAR VE EGZERSİZ DEPRESSION-SUICIDE & EXERCISE	112
TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUKLARINA DİKKAT	116
HAPİSHANELERDE DÜZELTİCİ EGZERSİZ	117
EGZERSİZ RUH SAĞLIĞIMIZA DA İYİ GELİR.....	117
BEZGİNLİK, BUNALMIŞLIK VE EGZERSİZ BORNESS & EXERCISE	118
BAĞIMLILIK VE EGZERSİZ / ADDICTION & EXERCISE	118
ŞİZOFRENİ VE EGZERSİZ.....	119
MS/MULTİPLE SKLEROZ VE EGZERSİZ.....	120
BEYNİMİZ VE EGZERSİZ	121
BEYİN KİMYAMIZ VE EGZERSİZ	122
ENDİŞE, KAYGI VE EGZERSİZ / ANXIETY & EXERCISE.....	123
ALZAYMIR HASTALIĞI VE EGZERSİZ.....	124
HAFIZA, İDRAK KAYBI VE EGZERSİZ MEMORY-LOSS COGNITION EXERCISE	125
ENDORFİN HORMONU, FAYDALARI VE EGZERSİZ.....	128
ENDORFİN & FETİLETİLAMİN EGZERSİZ İLE SALGILANAN MUTLULUK HORMONUDUR, HEP MUTLU OLURSUNUZ.....	129
ZEKÂ VE EGZERSİZ	130
OTİZM VE SPOR.....	131
EGZERSİZ VE OTİZM	131
ZİHİNSEL YORGUNLUK & SPOR (TIRED MIND & EXERCISE) ...	133
V. BÖLÜM.....	135
METABOLİK SORUNLARIMIZIN İLACI EGZERSİZ	135
DİYABET TİP 2 (DİYABETİS MELLİTUS HİPERGLİSEMİ VE EGZERSİZ)	135

ARAŞTIRMALARI ÖN YARGILAR VE EGZERSİZ.....	139
GLUKOZ-İNSÜLİN HASSASİYETİ VE EGZERSİZ.....	144
(GLUCOSE INSULIN SENSITIVITY&EXERCISE).....	144
METABOLİK SENDROM VE EGZERSİZ/METABOLIC SYNDROME&EXERCISE.....	147
ALKOL VE EGZERSİZ (ALCOHOL & EXERCISE)	149
METABOLİK PROBLEMLER VE EGZERSİZ METABOLIC PROBLEMS & EXERCISE.....	151
REFLÜ VE EGZERSİZ	152
EGZERSİZ SİNDİRİM SİSTEMİNİ NASIL ETKİLER?.....	152
MİDE GRİBİ	154
NOROVİRÜS.....	154
METABOLİK SENDROMLA İLGİLİ EN SON EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI.....	154
HİPOTİROİDİZM VE EGZERSİZ HYPOTHYROIDISME & EXERCISE.....	157

VI. BÖLÜM	159
EGZERSİZ, SEX VE HORMONSAL SORUNLARIMIZ.....	159
KADINLARIN BELİRLİ SORUNLARI	159
PMS. MENSTRUASYON ÖNCESİ SENDROMLAR VE EGZERSİZ / PMS. PREMENSTRUAL SYNDROME & EXERCISE.....	159
MENOPOZ SEBEBİ İLE SAĞLIK DEĞİŞMELERİ & EGZERSİZ / HEALTH CHANGES DUE TO MENOPAUSE & EXERCISE.....	161
EN İYİ MENOPOZ EGZERSİZLERİ	163
MENOPOZDA BESİNSEL YAKLAŞIMLAR	163
DÜŞÜK LİBİDO (CİNSEL İSTEKSİZLİK) LOW LIBIDO & EXERCISE.....	164
ERKEKLERİN BELİRLİ SORUNLARI	165
EREKSİYON (SERTLEŞME BOZUKLUKLARI) VE EGZERSİZ/ERECTILE DYSFUNCTION (ED) & EXERCISE	165
DÜŞÜK LİBİDO CİNSEL İSTEKSİZLİK, SERTLEŞME VEYA ORGANIN YETERLİ KANLANAMAMASI & DR. LARRY SANSERS	167
KADINLARDAKİ CİNSEL ARZU YİTİMİNE KARŞI	168
YANLIŞ VE DOĞRULAR!..	168
KAS GRUPLARINA GÖRE YAPACAĞINIZ GÜÇ ANTRENMANLARI.....	169

DÜŞÜK TESTOSTERON SEVİYESİ VE EGZERSİZ (BODY) / LOW TESTOSTERON LEVEL& EXERCISE (BODY)	171
CİNSEL HAYATIMIZ EGZERSİZ PERFORMANS.....	173
VII. BÖLÜM	175
KAS, YUMUŞAK DOKU PROBLEMLERİ &.....	175
KEMİK SİSTEMİ SORUNLARIMIZ VE EGZERSİZ	175
KAS TONUSU VE SARKMALAR	175
KAS GERİLMESİ /MUSCLE STRAIN.....	178
EGZERSİZ VE FİBROMİYALJİ	180
NEDEN EGZERSİZ FİBROMİYALJİ İÇİN ÖNEMLİDİR?	180
FİBROMİYALJİDE BESİNSEL YAKLAŞIM.....	181
KASLARIN GELİŞEMEMESİ & EGZERSİZ.....	181
KAS ZAYIFLIĞI & EGZERSİZ (MUSCLE WEAKNESS & EXERCISE)	183
VIII. BÖLÜM.....	187
KEMİKLERİMİZ VE EGZERSİZ	187
OSTEOPOROZ /KEMİK ERİMESİ VE EGZERSİZ	187
(BONE MINERAL DENSITY & EXERCISES).....	187
BOYUN VE OMUZ SAKATLIKLARI & EGZERSİZ	189
OSTEOPOROZU (KEMİK YOĞUNLUĞU AZALMASI) ÖNLEMEDE HANGİ EGZERSİZLER EN İYİDİR? (WHİCH EXERCİSES İS BEST TO PROTECT OUR BONES)	194
IX. BÖLÜM.....	197
MİKROBİK HASTALIKLAR.....	197
VİRAL ENFEKSİYONLARA BESİNSEL ÖNERİLER.....	199
X. BÖLÜM	201
BÖBREK HASTALIKLARI & EGZERSİZ	201
BÖBREK TAŞLARI VE EGZERSİZ / KIDNEY DISEASE AND EXERCISE.....	201
EGZERSİZ İLE BÖBREK HASTALIKLARINDAN KORUNABİLİR MİYİZ?	205
BÖBREK HASTALARI BESİNSEL YAKLAŞIMLAR.....	205

XI. BÖLÜM.....	207
ZAYIFLAMA, KİLO SORUNLARI, OBEZİTE.....	207
VİSKERAL YAĞLANMA VE EGZERSİZ / VISCERAL FAT (CENTRAL OBEZITY) & EXERCISE	207
SPORCU VE VÜCUT YAĞI (FAT & ATHELETE)	209
SPOR VE OBEZİTE.....	210
ZAYIFLAMA VE EGZERSİZ.....	214
EN İYİ KİLO KAYBETTİREN EGZERSİZLER.....	215
YAĞ DEPOLARININ BOŞALTILMASI VE EGZERSİZ.....	223
KİLOLU VE AŞIRI KİLOLULARA TAVSİYELER.....	227
ZAYIF OLMAK VE EGZERSİZ (BEING SKINNY & EXERCISE).....	228
XII. BÖLÜM.....	231
EGZERSİZ & SAKATLIKLAR EKLEM AĞRILARI / KADIN VE ERKEK SPORCULARDA SAKATLIK	231
GERİLME, BURKULMA, DÖNME, YIRTIлма VE EGZERSİZ / STRAIN, SPRAIN, OVERRATATION TEAR & EXERCISE.....	231
SAKATLIK, KİNETİK ZİNCİR VE EGZERSİZ	234
KÜÇÜK FARE PİRİNCİ VE FİYATI KORUR / MICE PROTECTS BOTH RICE AND PRICE!	235
LİGAMENT AŞIRI GERİLME BURKULMASI EGZERSİZ VE SPORLAR	236
ABD SPOR HEKİMLİĞİ ÜNİVERSİTELERİ BİRLİĞİ VE ABD ORTOPEDİ TRAVMATOLOJİ BİRLİĞİNİN TAVSİYELERİ	239
EKLEM KAPSÜLÜ VE LİGAMENT	241
KIKIRDAK.....	241
KALÇA AĞRILARINA EGZERSİZ ÇOK İYİ GELİR.....	242
EGZERSİZ TERAPİ.....	244
DİZ AĞRILARI VE EGZERSİZ.....	245
AĞRILAR VE BİTKİSEL YAKLAŞIMLAR.....	248
ARTİRİT KİREÇLENME VE EGZERSİZ	249
DİZ SAKATLIKLARI	249
LİGAMENT (BAĞ DOKUSU) GEVŞEKLİĞİ	250
OSTEOARTRİT VE EGZERSİZ	251
AĞRI, GÖZYAŞLARI VE EGZERSİZ.....	253

XIII. BÖLÜM	255
ESNEKLİK KONUSU	255
ESNEKLİK, EGZERSİZ VE SAĞLIK / FLEXIBILITY EXERCISE & HEALTH	255
ESNEKLİK.....	256
YÜKSEK TEMPOLU YÜKSEK ŞİDDETTE İNTERVAL (FASILALI) ANTRENMANLAR.....	263
POSTURE / DURUŞ, SIRTIMIZ, DURUŞUMUZ VE EGZERSİZ (BACK-POSTURE & EXERCISE)	265
OSC-OPTIMAL SPINAL CURVATURE.....	266
POSTUR, DURUŞ HATALARI EGZERSİZ SKOLYOZ	267
DÜZELTİCİ EGZERSİZLER	270
KAS DENGESİZLİKLERİ TESTLERİ.....	272
KADINLARDA KAS DENGESİZLİKLERİ.....	273
XIV. BÖLÜM	275
SELÜLİT, EGZERSİZ VE BESLENME.....	275
(CELLULITE EXERCISE& NUTRITION SELULIT)	275
SELÜLİT SEBEPLERİ	275
SELÜLİT ÇEŞİTLERİ	276
XV. BÖLÜM	279
YAŞLILIK & EGZERSİZ YAŞLANDIKÇA	279
PERFORMANSTAKİ DÜŞÜŞ.....	279
(PERFORMANCE DECLAINES AS WE AGE)	279
ERKEKTE YAŞLANDIKÇA TESTOSTERON VE EGZERSİZ	281
XVI. BÖLÜM	283
OTURMAK HASTALIKTIR! DAHA AZ OTURUN!.....	283
(SITTING IS A SICKNESS! SIT LESS!)	283
HAREKETSİZLİK, SAKATLIKLAR VE EGZERSİZ	285
HAREKETSİZLİK AĞRILARI.....	286
YALNIZ YAŞAYAN İNSANLARIN VE SPORCULARIN PERFORMANSLARI DAHA KÖTÜLEŞİYOR	286
GLOKOMA, GÖZ TANSİYONU VE EGZERSİZ	287
BEL RAHATSIZLIKLARI (AĞRILARI) EGZERSİZ	288
HAREKETSİZLİK, AYAK VE AYAK BİLEĞİ SAKATLIKLARI.....	289

HAREKETSİZLİK VE OMUZ SAKATLIKLARI (INACTIVITY SHOULDER INJURIES)	289
BEL AĞRILARI	290
BEL EGZERSİZLERİ VE KORUNMA.....	292
ALT SIRT AĞRILARI VE EGZERSİZ (LOWER BACK PAINS EXERCISE).....	297
DİSK FITİĞİ (HERNIATED DISC)	300
DEKOMPRESYON (DECOMPRESSION).....	300
EKLEM DEKOMPRASYON TEKNİKLERİ.....	302
SOĞUK ALGINLIĞI & EGZERSİZ (GETTING COLD AND EXERCISE).....	303
YORGUNLUK VE EGZERSİZ/FATIGUE & EXERCISE	303
BİR TEST BİR ÇÖKME/KALKMA ARAŞTIRMASI.....	304
İÇ GÜDÜSEL ANTRENMAN: O GÜN!.....	305
EGZERSİZDE KALP ATIMLARINI AYARLAMAK	306
SONRADAN YANMA VE EGZERSİZ (AFTER BURNER & EXERCISE).....	307
KISA KISA EGZERSİZ KUVVET VE GÜÇ BİLGİLERİ	308
MASAJ VE EGZERSİZ DE İLAÇTIR (EXERCISE & MASSAGE)	310
AĞRIYAN VÜCUT VE ISI TERAPİ	311
HASTA HASTA EGZERSİZ YAPMA (EXERCISE WHILE WE ARE SICK).....	313
ANTRENMAN ARKADAŞI (TRAINING PARTNER).....	314
KÖPÜK ROLLER VE EGZERSİZLERİ.....	315



**SİZE DÜNYANIN EN SİHİRLİ İLACINI,
EGZERSİZİ YAZIYORUM...**

**EGZERSİZ YAPMALISINIZ, HEMEN, ŞİMDİ!
87 HASTALIĞA İYİ GELİYOR!
HAP YOK, İLAÇ YOK...
DAHA SAĞLIKLI VE DAHA UZUN BİR ÖMÜR İÇİN:
“EGZERSİZ...”**

***PROF DR. LARRY SANDERS
MELEK EKİN
NAMIK EKİN***

