

## MAKRO KİRLENMENİN MİKRO KİRLENMEYE ETKİSİ VE BUNA BAĞLI DEĞİŞEN BESLENME MODELLERİ

Dünyanın nüfusu katlandıkça ve sanayileşme hızla arttıkça dünya üzerindeki yaşamın zehirliliği de her geçen gün artmakta ve yayılmaktadır. Doğanın eko sistemini bozan bu zehirlenme aynı şekilde insan bio sistemine de sızılmaktadır. Dış çevre kirliliği ile içsel kirlilik doğru orantılıdır. Havanın yiyeceklerin ve suyun kirliliği kanımızın, dokularımızın ve hücrelerimizin de sıvılarında kirlenmesine yol açmaktadır. Hiç bir ilaç veya cerrahi müdahale bu durumu düzeltmeye yetmemektedir. Çünkü sebep bakteri, mikrop, virus veya genlerden gelen bir kusur değildir. Sorun vücudun doğal arınma sisteminin doğru çalışmaması, dış faktörler yoluyla alınan toksinlerin aşırı birikmesi sonucu kanın zehirlenmesi ve hastalıklar için gerekli zeminin oluşmuş olmasıdır. Hastalıklara verilen sayısız adların hiçbir önemi yoktur önemli olan aynı sebepten yani vücuttaki aşırı doku asidiğinden oluşmalarıdır. Bu durumu düzeltmenin tek gerçek yolu ise dünya çevresel kirliliğinin insan sağlığına karşı yarattığı ölümcül tehlikeyi fark edip, gezegeni temizlemek için etkili önlemler alınmaya kadar vücudun direncini, bağışıklık sistemini zayıflatan, mikropları çeken kan ve doku kirliliğini yok etmektir. Dr. Theodore Braoddy 'ALKALİ OL VEYA ÖL' Kitabında bu bakış açısı ile hemfikirdir.

İnsanlar alkali doğar, asidik ölürler. Vücudun doğuştan gelen pH ile ölçülen bir asit alkali dengesi bulunmaktadır. Normal sağlıklı bir vücutta kan ve diğer vücut sıvılarının çoğu deniz suyuna benzer hafif alkalidir. Dolayısıyla alkalilik, hücre ve dokuların oksijenle beslenmiş olmaları sağlıklı olmanın şartıdır. Dış kirlenmeye bağlı iç kirlenmenin sebep olduğu toksik oluşumlar vücutta asit atık yükünün artmasına sebep olur metabolizmanın normal çalışmasını zorlaştırır, sindirimi, özümsemeyi dizginler bakteri ve mantarlara bağlı enfeksiyonların gelişmesini çoğaltırlar. Vücudu bu asidik kalıntılardan temizlemenin iki yolu vardır birincisi alınan besinlerde asit atık oluşturanlarından kaçınmak yani organik besinlerle alkali beslenmeye ağırlık vermek, ikincisi oksijen alımını yükseltmektir. Bu bildiride amaç dış kirlenmeye bağlı iç kirlenmenin oluşturduğu asidik atık fazlalığını temizleyecek alkali ve çiğ beslenme modellerini tanıtmaktır

## GÜVENİLİR OLMAYAN BESİN UNSURLARININ GÜVENİLİR VE SAĞLIKLI FORMA DÖNÜŞTÜREBİLEN BESLENME MODELLERİ

### Alkali ve Çiğ Beslenme Modelleri

İyi ve doğru beslenme sadece beden sağlığı değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal yanı ile de toplum sağlığı açısından çok önemli bir olgudur. Son yıllarda kaliteli beslenme tanımı içinde "tüketilebilirlik kalitesinin yüksekliği" ile besinlerin sağlığı bozucu olmaması, besin güvenliği yönünden bir risk taşımaması, yüksek hijyenik kaliteye sahip olması, hazırlama ve pişirmede besin değerinin korunmasına özen gösterilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır. Bu kalite kriterlerinin bir veya bir kaçının eksik veya yetersizliğinin insan sağlığına etkileri hemen kendisini göstermez. Eğer bu beslenme şekli uzun süre devam ederse uzun vadede sağlık sorunları kendisini göstermeye başlar. Sonuç olarak, besin güvenliği ile ilgili kalite kriterlerinin karşılanmamış olması önemli halk sağlığı sorunlarını da beraberinde getirir. Modern yaşam koşulları içinde insanlar da besinlerin satın alınması, hazırlanması ve tüketilmesinde yeterli zamana sahip olmadıklarından vücutlarına sayısız işlenmiş ya da sağlığa zarar verebilecek yöntemle yetiştirilmiş besin maddesi almaktadır. Bu besinle vücutta dengeleyebileceğinden daha fazla asit yük oluşturmaktadır. Asidik yaşam ve asidik beslenme zararlı parazit ve bakterilerle dolu sağlıksız bir bünye oluşturmakta, dolayısıyla hastalıklara yakalanma riskimiz artmaktadır. Hücre ve dokular normal fonksiyonlarını asidik bir ortamda sürdürmeye devam ettiklerinde başta asidoz, kronik yorgunluk, osteoporoz, şeker, kanser, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon gibi birçok hastalık için uygun zemin hazırlanmış olur.

Bu sebeple, tüketilen besinlerdeki asit ve alkali atık dengesini gözetmek önemlidir. Zira hücreler alkali yapıda tam fonksiyonlarını gerçekleştirebilirler. Alkali yaşam tarzında, alkali beslenme ile beden sağlığını korumak kadar, ruh ve zihin sağlığı da önemlidir. Alkali diyet temelde sağlıklı bir beslenme modelidir.

Alkali beslenmeyle ilgili çalışmalar uzun yıllardan beri çok sayıda araştırmacı tarafından yürütülmekte olup günümüz modern tıbbı da hastalıklardan korunma ve sağlıklı yaşam için alkali beslenmenin tartışılmaz bir önemi konusunda hem fikirdirler.

#### ALKALİ BESLENMEDE ORGANİK TARIMIN VE ORGANİK BESİNLERLE BESLENMENİN ÖNEMİ

Alkali beslenme mutfağının vazgeçilmezi, organik tarımla elde edilen organik ürünlerdir. Organik ürünlerin besin değerleri konvansiyonel ürünlere nazaran çok daha fazladır. Önce İngiltere’de, sonra ABD’de yapılan araştırmalarda, 1950-1999 yılları arasındaki 50 yıllık süreç içinde, 43 sebze ve meyvede 13 besin maddesinin değerlerinde düşüşler olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin ıspanakta C vitamini düşme oranı %52 iken, soğanda bu oran %28 olmuştur. Yine ıspanakta demir oranındaki düşüş %10 iken, soğanda C vitamininde %56 düşüş gerçekleşmiştir.

Son yıl içinde organik domates tohumu ile konvansiyel domates tohumu arasında yapılan laboratuvar çalışmaları, organik tohumun konvansiyel tohuma oranla %97 daha fazla kuarsetin ve kamferol ihtiva ettiğini göstermiştir. Bu düşümlere konvansiyonel tarımda kullanılan sentetik kimyasallar, verim artışı için toprağın düzensiz ekilmesi ve genetiğiyle oynanmış tohumlar ekilince, besin değerlerindeki düşüşlerin önüne geçme şansının olmadığı apaçık ortadadır. Organik tarım uygulanarak toprağın verimliliğinin artırılması yoluna gidilmezse, gelecek yıllarda kuraklık ve kıtlık gibi sorunlarla karşı karşıya kalınacağı apaçık ortadadır. Daha kaliteli ve besleyici gıdalarla sağlıklı nesiller için organik tarımla elde edilen organik ürünlere yönelmek tek kurtuluştur.

#### MİYASE BÜLBÜL

26 Haziran 1959 yılında doğan Miyase Bülbül, ilk ve orta eğitimini başarıyla tamamladıktan sonra 1976 yılında Gazi Üniversitesi İşletme Bölümü’nü kazandı. 1980 yılında lisans eğitimini tamamlayan Miyase Bülbül, 1981 yılında Türk hava yolları bilet satış memuru olarak başladığı iş yaşamını 1987 yılında I.T.T. Yellow Pages’ de Tele Marketing Müdürü olarak devam ettirmiş, 1991 yılına kadar I.T.T. Yellow Pages’ de batı Karadeniz, iç Anadolu ve güney Anadolu tele marketing satış müdürü görevlerinde bulunmuştur. 1991 yılında Sabah Medya Grubu’nda Reklam Yöneticisi olarak çalışmaya başlayan Bülbül 1997 yılına kadar Sabah Medya Grubu’nda sabah gazetesi reklam müdürlüğü, ATV televizyonu genel müdürlüğü, Medi Grup genel müdürlüğü gibi çeşitli üst düzey yönetici pozisyonlarında görev aldıktan sonra Türkiye’ de ilk yerel medya ajansı olarak anılan ve bir sektör yaratan YEPAS yerel medya pazarlama şirketini kurarak dokuz yıl boyunca yönetim kurulu başkanlığını üstlenmiştir.

Yepaş çalışmalarına devam ederken Ulusal Radyo planlama ve satın alma ajansı olan Radyo Evi’ni kuruluş ve Yönetim Kurulu başkanlığını yapmıştır. 2005 yılında ise KAGİDER’ e üye olan Bülbül iletişim, halkla ilişkiler, dış ilişkiler komisyonlarında görev almış bu görevler sırasında bölge ekonomisini canlandırmak için AB fonları ile desteklenen ve kadın girişimciler yetiştirmeyi amaçlayan projenin takibine katılmıştır.

Miyase Bülbül aynı zamanda, Avrupa Birliği projelerini yürüten KAGİDER’in 12 üyesinden biridir.

2005 yılında Açık radyoda ‘Dördüncü boyut’ adlı radyo programının yapımcılığı ve sunuculuğu üstlenerek kısa bir süre radyo dünyasında yer almıştır.

Miyase Bülbül 2008 yılı başlarında reklam sektöründeki deneyimlerinden sonra kariyerinde yepyeni bir dönem başlatma kararı alarak, kurmuş olduğu Depar A.Ş’yi kapatarak 2009 – 2010 Mutfak Sanatları Akademisi Executive Chef eğitimlerine katılmış ve gerek Milli Eğitim Bakanlığında gerekse City & Guided Academia dan Executive Chef diploması alarak Les

Ottamans otelin mutfağında İtalyan şef Givanni ile staj ve çalışma dönemi geçirmiş ve 2010 yılında 6 aya yakın bir süre Kaliforniya'daki "Living Light Academia"da raw food konusunda uygulamalı ve geniş kapsamlı, sertifikalı eğitim almıştır.

Bugün Miyase Bülbül raw food gurme şef, raw food eğitmeni, raw food beslenme uzmanı eğitmeni sertifika ve raw food tatlı şefi sertifikalarına sahiptir.

21013 EYLÜL AYINDA alkali yaşam alkali mutfak kitabı alfa yayınlarından yayınlanmıştır.

Miyase bulbul

[miyasebulbul@superonline.com](mailto:miyasebulbul@superonline.com)

05322125770

göksu evleri ıhlamur caddesi b11 a no 81 beykoz