DOĞAL SAĞLIK DERNEĞİ

GERÇEK TIP VE GIDA KOMBİNASYONLARI

Kadim Bilgi Gıdaları Mizaçlarına Göre Ayırırdı

Geleneksel tıpta gıdalar mizaçlarına göre birbiri ile tüketilmeye uygun veya uygun olmayanlar şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bugün gıda kombinasyonları olarak bilinen bu sınıflandırmaya dair birçok bilgi paylaşılıyor. Modern bilginin yeni keşfettiği gıda kombinasyonu kuralları bundan uzun zaman önce, kadim bilgi tarafından detaylıca ele alınmıştı.

Hekim Aidin Salih'in Gıda Kombinasyonları

Hekim Aidin Salih uzun yıllar süren hekimlik tecrübesi ile, insanların gıdalarla olan ilişkilerini inceleme fırsatı buldu. Bu birikimin neticesinde Gerçek Tıp ekolüne has kan grubu listeleri ve gıda kombinasyonu listesi gibi kaynaklar ortaya çıktı. Hekim Aidin Salih eserlerinde ve klinik görüşmelerinde hangi gıdaların birbiriyle tüketilebileceğini açıklamıştır.

Doğru Beslenmeyi Öğrenmek Bir Sanattır

Burada en önemli ve esas ölçü önce **gıdanın helal ve temiz olanını bulmak**, sonra **acıkmadan sofraya oturmamak** ve **doymadan kalkmaktır**. Yani az yemek ve hazım süresine dikkat etmek gıdanın bedene yük olmaması için önemlidir. Büyüklerimiz **"zararlı olanı az yemek, faydalı olanı çok yemekten iyidir"** diyerek önemli olanın az yemek olduğunun altını çizmiştir. **Zararlı olan elbette doğal gıdalar kapsamındaki zararlılardır**. Katkılı, ambalajlı gıdalar değil. Bir gıdanın bedene şifa olması, ilaç etkisi göstermesi içinse daha ince yeme kurallarına riayet etmek gerekir.

Karışık beslenmek aynı kapta pişen yemeklerden çok, sofrada birden fazla ve birbirine zıt çeşidin sürekli olarak bulunmasıdır. Çorba, zeytinyağlı, ara sıcaklar, ana yemek, tatlı gibi birden fazla çeşidi aynı anda tüketmek bedene büyük bir yüktür. Böyle bir sofrada gıdalar asla tam sindirilmez. Bu yeme tarzı alışkanlık haline getirilirse, en faydalı ve doğal gıdalar dahi tüketilse, kişiye hastalık getirir. Çünkü bu durum vücutta metabolik atıkların oluşmasına yol açar.

Doğru beslenmeyi öğrenmek bir sanattır. İnsanın vücudunu tanıması, zayıf yanlarını bilmesi, sindirim sistemini zorladığında hemen telafi etmesi gerekir.

Gıda Kombinasyonları Özel Durumlarda Esnetilebilir

Bilhassa misafirlikte iken sofra adabına riayet etmek, ikramı geri çevirmemek, beğenmemezlik etmemek; ev sahibini gücendirmemek ve gönül kırmamak adına önemlidir. Bu durumlar istisnai olarak kabul edilerek, gıda kombinasyonları gibi haramlar dairesine girmeyen hususlar misafir sofralarında, davetlerde ve bayramlarda göz ardı edilebilir. Aile efradı bu gıdaları talep ettiğinde pişirilebilir.

Hekim Aidin Salih Son Söz – Gerçek Tıp Dersleri II isimli eserinde helal, temiz ve doğal olan, ancak hazmı ağır gelen gıdanın haram olmadığını, bu nedenle bu gıdaları tüketmenin yasaklanamayacağını, esnek davranmak gerektiğinin altını çizmektedir. Hatta insanın sadece en faydalı besinleri tüketerek yaşamasının bağışıklık sistemini tembelleştireceğini, bazen ölçülü bir biçimde doğal fakat kişi için zararlı olan gıdayı da tüketerek, bağışıklık sistemini şoklamanın iyi olacağını anlatmaktadır.

"İnsan, açlık yaptıktan sonra hassas, akıllı ve daha canlı olur. Bu tedavileri uyguladıktan sonra insan kendisini yöneten bir sisteme sahip olur. Artık insan zararlı bir şeyi yemek istemez. Yese de hazımsızlık yaşar, o zaman da insan ikinci defa yemek yemez. Mide de her şeyi hisseder."

Aidin Salih /Son Söz – Gerçek Tıp Dersleri II

dogalsaglikdernegi
www.dogalsaglikdernegi.com

Derneğimizin bu alanlarda düzenleyeceği eğitim ve seminerleri takip edebilirsiniz.

Bu tablo Hekim Aidin Salih'in vefatından sonra eserleri ve klinik görüşmeleri göz önüne alınarak talebeleri tarafından derlenmiştir.

✕ ASLA

Bu sınıftaki gıdaları birlikte tüketmek ciddi hazım problemlerine yol açar. Hazım sadece ağızda ve midede öğütme olarak gerçekleşen bir eylem değildir. Besinlerin tam olarak emilimi ve metabolik atık üretmeden vücuttan atılmasıyla tamamlanan bütüncül bir süreçtir. Bu sınıftaki kombinasyonlar hazmın gerekli hiçbir basamağını tamamlayamaz. Aksine karaciğere ve metabolizmaya yük getirir. Bu sınıfa giren gıdaların birlikte tüketimi kısmen mümkün olandan asla olmaması gerekene doğru sıralanmıştır.

1. **Süt türlerini karıştırıp tüketmek** (Bir hayvanın sütü ile aynı cins bile olsa başka bir hayvanın sütü karıştırılıp tükelilmez. Yoğurt, kefir ve peynir hariç, bu gıdalar birlikte mayalandığı için yapısı değişir.)

2. **Bir hayvanın etini aynı cins bile olsa başka bir hayvanın eti veya yağı ile karıştırmak**

3. **Yumurta ✕ peynir** (Misafirlikte ve bayram gibi normal dışı zamanlarda birlikte tüketilecek olursa en azından önce peynir sonra yumurta şeklinde sıraya koyarak tüketmek gerekir.)

4. **Taze meyve türlerini karıştırmak** (Meyveler ancak yarım saat/bir saat ara ile çeşitlendirerek tüketilebilir.)

5. **Et türlerini karıştırmak** (balık, et veya tavuk)

6. **Balık ✕ Süt ürünleri**

= BAZEN

Çok sık olmamak kaydı ile sağlıklı kişilerin birlikte tüketebileceği gıdalardır. **Bu sınıftaki gıdalar birlikte tüketildiğinde sindirimi zor olur, vücudu yorar, gaz yapar. Ölçülü tüketildiğinde zararlı değildir**, örneğin bir çok hadis-i şerifte tirit yemeğinin övüldüğünü görmek mümkündür (Et ve ekmek ile hazırlanan Peygamber Efendimiz (s.a.v) ın çok sevdiği, kadim bir yemek.)

Kişinin bu kombinasyonları tolere edebilme seviyesi sağlıklı olma haline, yaşına, az yeme ve çok hareket etme durumuna ve kan grubuna göre artar veya azalır. Bu besinleri pişirirken kullanılan yöntem ve ağızda çok iyi çiğnemek hazmı kolaylaştırır. Bu sınıfa giren kombinasyonlar en hafif olandan en ağır olana doğru sıralanmıştır.

1. **Et ve tahıllar** (Etin yağı bol olursa, malzemeler aynı kapta beraber pişilirse tahılın hazmını kolaylaşır. Birlikte pişmese de yan yana tüketilebilir.)

2. **Et ve bakliyatlar** (A grupları için toleransı zordur. 0 grupları da nişasta oranı yüksek kuru fasulye gibi bakliyatları etli olmasa bile zor hazmeder.)

3. **Et ve ekmek/hamur işi** (Etli erişteli çorba veya etli börek gibi birlikte pişen yemeklerde tolerans daha kolaydır. Yan yana tüketilecekse önce ekmeği etin suyuna batırarak yemek, sonra eti tüketmek hazım sıralaması açısından daha uygundur.)

4. **Et ve yoğurt** (Yoğurt ekşi olmalıdır, A ve 0 grupları için tolere etmek zordur. Etin süt ile piştiği yemekler de bu sınıfa girmektedir.)

5. **Bakliyatlar ve yoğurt** (Tüm kan grupları için gaz yapar.)

✓ HER ZAMAN

En iyi kombinasyon bu sınıftır. Böyle bir sofrada menü kalabalık değil ve gıdalar iyi çiğnenmiş ise hazmın gerekli tüm aşamaları tamamlanır. Vücut şifa bulur, kuvvet kazanır. Bilhassa henüz iyileşmemiş, **tedavilerini tamamlamamış olan hasta bireyler yalnızca bu türden beslenmeye özen göstermelidir.**

1. **Sebzeler** (çiğ veya pişmiş) her tür gıda ile uyumludur. Sebzeler, et veya balık veya yoğurt veya tahıllar veya yumurta ile iyi bir kombinasyon sağlar. Yanında ekmek tüketilebilir.

2. **Tahıllar süt ürünleriyle birlikte veya başka tahıllar, bakliyatlar ile birlikte tüketilebilir.** (Kan grubuna göre hazım durumu etkilenebilir. Özellikle 0 grupları dikkatli olmalıdır.)

3. **Aynı cins meyveler** (turunçgiller, kiraz ve vişne gibi) birlikte tüketilebilir.

> **Yalnızca sağlıklı insan gıdaları tam olarak sindirip hazmedebilir.**
>
> **Bugün mide bağırsak sistemi, karaciğer ve safra enzimleri eksiksiz çalışan insan bulmak zordur. Ancak açlıklar, karaciğer temizlikleri, hacamatlar gibi kürleri uygulamış, hayatından zararlı alışkanlıkları çıkarmış, beslenmesini düzeltmiş olanlar ara sıra doğal olmak kaydı ile karışık nitelikteki gıdaları tüketebilir, bir öğünde 3 çeşit tolere edebilirler.**