

Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay

KARATAY SÖZÜ

Her yaşta,
Her zamanda,
Her koşulda...

BAĞIŞIKLIK ZIRHIMIZ

60 yıllık
hekimden
tüm virüslere ve
bakterilere karşı
kolaylıkla
uygulayabileceğiniz
korunma
yöntemleri!

hayykitap

Karatay Sözü

Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay

Hayykitap - 957
Hayat Güzeldir - 103

Karatay Sözü

Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Yayın Direktörü: Handan Akdemir
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Kapak Fotoğrafı: Engin Uzun
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7479-67-7
1. Baskı: İstanbul, Mart 2022

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap

Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

*Bu kitap temelde genel bir halk sağlığı kitabıdır
ve halkı bilgilendirme amaçlıdır.*

*Bu kitapta açıkladığımız önerilerin hiçbirisi tedavi amaçlı değildir
ve her türlü virüs ve bakteri enfeksiyonundan koruma, bulaşmayı azaltma
amaçlı genel uygulama biçimine örnek olarak bilgilendirme amacı ile
yapılan açıklamalardır. Rahatsızlığı ve herhangi bir şikâyeti olan kişilerin
bu konuda kendi hekimlerine danışmaları gerekmektedir.*

*Kitapta sunulan bilgilerin yanlış anlaşılmasından
ve yanlış uygulanmasından doğabilecek her türlü sağlık sorunu,
hasar veya kayıptan yazar ya da yayıncı sorumlu tutulamaz.*

Prof. Dr. Canan Efindigil Karatay

1943 yılında Elazığ'da doğdu. 1961 yılında Üsküdar Amerikan Kız Lisesi'nden, 1967 yılında da İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

1972 yılında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde İç Hastalıkları Uzmanlık Eğitimi'ni tamamladıktan sonra, İngiliz hükümeti bursu ile Liverpool Regional Cardiac Center'da Kardiyoloji alanında uzmanlık eğitimine başladı.

1974-1976 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde baş asistan olarak çalıştı. Bu sırada Türkiye'de bir kardiyolog olarak (cerrahi yardım almaksızın) bir ilki gerçekleştirdi. Kalıcı ve geçici kalp pili implantasyonu tekniğini başarıyla uyguladı. Koroner Yoğun Bakım'da 'Vena Subklavya Ponsiyon' tekniğini yerleştirdi.

1976-1978 yılları arasında, Güney Afrika Cape Town Üniversitesi Grote Schuur Hastanesi'nde, dünyada ilk kez kalp nakli ameliyatını gerçekleştirmiş olan Christiaan Barnard'ın ekibinde çalışarak, Doçentlik Tezi'ni kalp nakli yapılmış olan hastalar üzerinde gerçekleştirdi ve 1979 yılında doçent oldu.

İstanbul Üniversitesi Kardiyoloji Enstitüsü'nde, Cape Town'da eğitimini görmüş olduğu (şu anda ülkemizde yaygın bir şekilde uygulanmakta olan) 'femoral arter' yolu kullanılarak yapılan koroner anjiyografi tekniğini (Judgkin tekniği) yine ilk kez ülkemizde uyguladı ve bu uygulamayı ülkemize yerleştirdi.

1987-1995 yılları arasında Stat Üniversite of New York Health Science'ta kalp hastalıkları alanında araştırmalar yaptı.

1986 yılında Kalp Hastalıkları Uzmanı, 1998 yılında Profesör, 2002 yılında da 'European Cardiologist' (Avrupa Kalp Hastalıkları Uzmanı) oldu.

1995-1997 yılları arasında Gaziantep ve İstanbul'daki birçok özel hastanede, 'koroner yoğun bakım' ve 'koroner anjiyografi laboratuvarları'nı kurdu.

1997-2002 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2002-2006 yılları arasında da Kadir Has Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yaptı.

2006-2010 yılları arasında Türkiye'deki ilk sağlık üniversitesi olan İstanbul Bilim Üniversitesi'nde Kurucu Rektör olarak görev yaptı.

2012 yılından itibaren Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi'nde İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Profesörü olarak çalışmaktadır.

'Kolesterole Kuşkuyla Bakanların Uluslararası Ağı' (The International Network Of Cholesterol Skeptics - THINCS) ve 'Uluslararası D Vitamini Konseyi' üyesidir. Bu oluşumlardaki diğer üyeler ile sürekli bilgi alışverişi içinde bulunmakta ve tartışmalara aktif olarak katılmaktadır.

Profesör Karatay'ın *British Heart Journal*, *Cardiovascular Research*, *American Journal of Emergency Medicine*, *Europace*, *British Journal of Nutrition* ve *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* gibi yerli ve yabancı birçok bilimsel dergide çalışmaları yayınlanmıştır.

M. Canan Efindigil Karatay, Ali Başak Karatay ile evlidir ve çiftin Mehmet Rahmi Karatay adında bir oğulları vardır.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Karatay Sözü, Mart 2022

Gerçek Tıbbın 10 Şifresi, Şubat 2018

Anne Adayları ve Hamileler İçin Karatay Diyeti, Nisan 2015

Karatay Diyeti'yle Beslenme Tuzaklarından Kurtuluş Rehberi, Ekim 2013

Karatay Diyeti'yle Obezite ve Diyabete Çözüm Var, Şubat 2013

Karatay Mutfağı (ortak yazarlı), Mayıs 2012

Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık, Kasım 2011

Karatay Diyeti, Nisan 2011

İÇİNDEKİLER

KARATAY SÖZÜ → 11

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR? NASIL ÇALIŞIR?
VÜCUTTA NELER YAPAR? → 23

KORONA VİRÜSLERE KARŞI DOĞAL KORUNMA
YÖNTEMLERİ NELER? → 35

MİKROBİYOM NEDİR? NASIL ÇALIŞIR?
VÜCUDUMUZDA SAĞLIKLI BİR MİKROBİYOM
OLUŞTURMANIN YOLLARI... → 45

“GARGARA YAPMAK” NEDEN ÇOK ÖNEMLİ? → 59

SODYUM BİKARBONAT, SAĞLIKLI BİR VÜCUT İÇİN
NEDEN OLMAZSA OLMAZ? → 69

AKUT VE KRONİK ENFEKSİYONLARI, KRONİK/DEJENERATİF
HASTALIKLARI ÖNLEMENİN EN TEMEL UYGULAMASI:
TÜM HÜCRELERİN ALKALİ OLMASI! → 79

VÜCUDUN ASİDİK OLMASI NE DEMEKTİR? → 91

HİPERTONİK TUZLU SU NEDEN HAYATİ ÖNEM ARZ EDER? → 101

İYOT NEDEN OLMAZSA OLMAZ? → 117

DOĞAL FERMANTASYON HAKİKİ SİRKE
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN “CAN SİMİDİ” Mİ? → 127

TOKSİK AĞIR METALLER VÜCUDA NASIL ETKİ EDİYOR? → 131

D VİTAMİNİ GRİP VİRÜSLERİNE VE BAKTERİLERE KARŞI
“KALKAN” GÖREVİ Mİ GÖRÜYOR? → 147

SONSÖZ: ÖNCELİĞİMİZ BAĞIŞIKLIK ZIRHIMIZI
KUŞANMAK OLMALIDIR! → 163

Karatay Sözü

1961 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde "kutsal" sayılan hekimlik eğitimime başladım. Rahmetli hocalarımızın birçoğu Avrupa tıp eğitimi temelinden yetişmişti. Hatta Almanya'dan göç etmiş Alman hocalarımız dahi vardı. Tercüman kullanarak veya İngilizce, Almanca ders dinler, her bir sözü kaçırmamak için ciddiyle notlar alırdık...

Demek istiyorum ki, bizler o tarihlerde İbn-i Sina'nın öğretisi olan tıp bilimini uygulayan, uluslararası eğitimi olan değerli hocalardan feyz aldık. Usta-çırak ilişkisiyle yetiştik yani. Modern tıp bilgileri o zamanlar Avrupa, Almanya, Viyana tıp eğitimi olarak anlatılırdı. Bizler çoktan seçmeli imtihan görmedik, çoktan seçmeli imtihanlara girip ezberci olmadık. Demem odur ki, bizim jenerasyon "kadim tıp eğitimi" olarak hekim diplomasına kavuşmuştur ve Hipokrat yeminini öyle yapmıştır.

Hastayı muayene ederken, teşhis koyup tedavi ederken önceliğimiz her daim "Primum non nocere, yani "Önce zarar verme" anlayışı olmuştur ve halen de öyle devam etmektedir.

Eski çağlardan beri saygın ve özgün bilim insanları felsefe, astronomi, matematik, tıp gibi alanlarda yazdıkları eserlerle bugüne de ışık tutmaktadırlar. İstanköy doğumlu Hipokrat (MÖ 460-370), hekimlerin babasıdır. Bergama doğumlu Galen (MS 129-216), Roma imparatorlarının hekimidir. Özbekistan doğumlu İbn-i Sina (980-1037), modern Ortaçağ biliminin kurucusu, hekimlerin piri, filozofların ustası, meşhur dâhidir; Avrupa'da da Avicenna olarak bilinir.

İbn-i Sina'nın eserlerinin en ünlüleri felsefe ve fen konularını içeren çok geniş bir çalışma olan *Kitabü'ş-Şifa* (İyileşme Kitabı) ile *El-Kanun fi't-Tıbb* (Tıbbın Kanunu) adlı kitaplarıdır. Bu iki eser Ortaçağ üniversitelerinde okutulmuştur. Tıp alanında temel kaynak eser olan beş ciltlik *El-Kanun fi't-Tıbb* (Tıbbın Kanunu) adlı kitabı 12. yüzyılın başında Latinceye çevrilmiş ve

o tarihten itibaren 17. yüzyılın sonuna kadar, asırlar boyunca Avrupa tıp fakültelerinde, Avrupa tıbbının temel kitabı olmuştur.

Aldığımız gerçek tıp eğitiminin merkezinde, ilk çağlardan beri süregelen görüş hâkimdi. Eğitimimizin merkezinde gerçek insan vardı, insan! İlaç reçete etmek en son basamak olurdu. Sağlıklı ya da sağlıksız olsun, canlı olan her insanla bütünüyle, tüm bedeniyle ilgilenmemiz, “kadim” uygulama ve öğretiydi.

Şimdiki zamanlarda, özellikle 1980 yılından sonra “modern tıp” adıyla uygulanmakta olan “hastalık” odaklı yaklaşım üzerine değildi bizim eğitimiz. Ezberci olarak, çoktan seçmeli imtihanları geçerek hekimlik diploması almadık. Modern tıp denilen, ilaç firmalarının hazırladığı ders ve imtihan programlarını başarıyla tamamlayarak hastaları reçetelerle bunaltan hekim olmadık. Hastalık ezberleyip, hastalık belirtilerini bastırmaya çalışmıyorduk. Belirtileri sumen altı edip kısa bir süre için rahatlamak amacıyla hastalara durmadan ilaç reçete etmiyorduk.

Bizler, insan olarak hastaya odaklanıyorduk. Akut durumlarda kısa süre için gerekli olan ilaçları reçete ediyor, eczacılara potasyum iyodürlü öksürük şuruplarını her hastaya özel olarak hangi oranda hazırlayacaklarını reçete ile bildiriyorduk.

İnsan olan hastayı bir bütün olarak görmeyi öğreniyorduk ve de öğrendik. İbn-i Sina'nın da açıkladığı gibi, insan tüm fizik ve ruh varlığıyla, yaşadığı çevresiyle, yaşamakta olduğu alışkanlıkları ve birlikte yaşadığı aile fertleriyle ele alınmalıydı.

İnsanın kalbine ayrı, akciğerlerine ayrı, karaciğerine pankreasına ayrı, midesine bağırsağına ayrı, böbreğine üreme sistemine ayrı, tiroidine ayrı bakılmıyordu. İnsanı parçalara ayırırçasına ayrı ayrı uzmanlara yönlendirmiyorduk, ayrı ayrı değerlendirmiyorduk.

Her insanda bir tek kan dolaşımı olduğunu ve her organı, her hücreyi aynı temiz kanın beslediğini ve temizlediğini biliyorduk. Aynı zamanda yer-yüzünde ne kadar insan varsa o kadar da parmak izi olduğunu öğrenmiştik. Yani her bir insan kendine hastı, her bir insan kendine özeldi, hiçbir hasta

başkasına benzeyemezdi. Her hasta, her vaka kendine has bir öğretmendi bizler için. Hasta şikâyetlerinden ve hastaların hikâyelerinden ders alıyor, öğreniyor ve de deneyimlerimizi artırmaya çalışıyorduk. Hastalarımızı canla başla dinliyorduk, ne öğrenebiliriz, nasıl faydalı oluruz diye...

Bu nedenle, İbn-i Sina'dan esinlenen büyük düşünür Voltaire de 17. yüzyılda “*Tıp bir sanattır, insanı oyalay, bu süre içinde hasta iyileşir...*” demiştir.

Tabii ki tıp bir sanattır. Tıp öyle bir sanattır ki, objesinde canlı insan bulunan “kutsal” bir sanattır.

Patoloji biliminin babası sayılan ve kurucusu olan bilim adamı İngiliz Sir William Osler, bütün tıp öğrencilerinin öğrenmek, bilmek zorunda olduğu Osler nodüllerini tanımlayan bilim adamıdır. Her hastanın bir “öğretmen” olduğunu bizlere o öğretmiştir.

Her sanatta olduğu gibi tıp sanatında da uygulama sırasında acemilik dönemleri, çıraklık dönemleri ve ustalık dönemleri bulunur. Bu bağlamda sanatın uygulanma süresi, tecrübe ve deneyim kazanma birdenbire oluşmaz.

Ezbere dayalı, çoktan seçmeli imtihanları kazanarak tıp diploması almak yeterli değildir! Yavaş yavaş, çeşitli deneylerin, zorlukların, uygulamaların yaşama geçmesi, yaşanmış olması gerekmektedir.

Bu bağlamda, kayınpederim rahmetli Namdar Rahmi Karatay'ın şiirinin dizeleri bir ders niteliğindedir:

*“Hasan'ın böreğine vaktinde yetişmeli,
Hiç durmadan gövdeye atıştırıp şişmeli,
Yanmadan kavrulmadan mükemmelen pişmeli,
Yoksa seni almazlar hiçbir yere çiğ diye,
Geçti Bor'un pazarı sür eşşeği Niğde'ye...”*

İşte, gerçek bir hekim de “insan odaklı” olarak olgunlaşma sürecini tamamlayan, çigliğinden arınmış bir kişi olmalıdır. Her sanatta olduğu gibi tıp bilminde de eğer olgunlaşma süreci içindeyse, ancak sürekli okuyan, araştıran ve sorgulayan bir kişi gerçek bir hekim olabilir.

Bu bağlamda, modern tıp uygulamaları adı altında, ilaç ve aşı firmalarının hazırladığı kılavuzlarla, uzaktan kumanda ile, yani hastaya göre değil de hastalığı öne çıkaran uygulamalarla, yalnız hastalık teşhis ve tedavi amacı güden protokollerin uygulanmasıyla bir hastayı sağlığına kavuşturmaya çalışmanın “hekimlik sanatı” ile bir ilişkisi bulunmamaktadır.

İsmi cismine duymadığımız birçok yeni hastalık uydurulması yoluna gidilmiştir, ortaya çıkan bu hastalıkların nasıl baskı altına alınacağı ise yabancı ülkelerde hazırlanmış kılavuzlarla ve çeşitli protokollerle yönetilmekte ve yönlendirilmektedir. Örnek verecek olursak, menopoz fizyolojik bir süreçtir, hastalık falan değildir. Kadın vücudunun, organizmasının, her bir hücresinin, ileri yaşlarda fonksiyonlarının yavaşlamasının bir belirtisidir. Peki menopoz dönemindeki kadınlara yönelik “cinsel hormonal tedavi”, yani sentetik hormon tedavisi neden uygulanmaktadır? Andropoza giren erkeklere neden ileri yaşlarda rutin bir şekilde cinsel hormonlar verilmez? Ateroskleroz da fizyopatolojik bir süreçtir, kolesterol ise hastalık bile değildir, gebelik de doğal olan fizyolojik bir süreçtir... Bu fizyolojik durumların birer hastalık olarak ilan edilmesinin, hastalık algısı yaratılmasının kimlere faydası olmaktadır? Bu konuyu irdelememiz gerekmektedir.

Aslında daha önceki kitaplarımda da açıklamış olduğum gibi, sağlık sorunlarının büyük bir çoğunluğu “genetik” değil, “epigenetiktir”. Bir örnek verecek olursak, yetişkin tip diyabet dediğimiz tip-2 şeker hastalığı neden ileri yaş hastalığı oluyor? Zararlı şekilde beslenme ve yaşam biçimi kaynaklı “epigenetik” bir hastalık olduğu için.

Yeryüzünde 8 milyara yakın insan yaşamaktadır. Sekiz milyar insanın hepsine birden 12 beden tişört giydirmemiz mümkün olabilir mi? İmkânsızdır değil mi? Peki, 8 milyar insanın kan basıncının 120/80 mmHg olmasına imkân var mı? Ya da iyi kolesterol, kötü kolesterol diye uydurulan “antibilimsel” yanıltmalarda olduğu gibi, her insanın kanında kötü kolesterol diye tanımlanan 130 mg/dl altında olmalıdır denilen dayatma nereden kaynaklanmaktadır? Hasta mı tedavi edilecek yoksa önerilen rakamlar mı tedavi edilecek? Rakamları 8 milyar insanda tek düze düzeylere indirmek için mi hekimlik yapılıyor?

KARATAY SÖZÜ

Canan Hoca'nın yazdığı kitaplar Türkiye'de 'halk hareketi' oldu. O hep 'ezber bozan' oldu. O hep 'cesur' çıkışlarıyla gündem oldu. O hep sonunda 'haklı çıkan' oldu. O, 'iyileşmez denilen hastalıkları iyileştiren' oldu.

Yayınlanmış 7 kitabı bugüne kadar toplamda 2 milyona yakın satış yaptı. Nisan 2011'de *Karatay Diyeti* kitabı yayımlandığında karşıt fikirde olanların çoğu şimdilerde *Karatay Diyeti* ve *Karatay Mutfağı* kitaplarındaki önerileri dile getiriyorlar.

Canan Hoca hiçbir televizyona çıkmak için para vermedi, hiçbir programdan para almadı, firmalardan gelen hiçbir reklam teklifini kabul etmedi. Kamu kurumlarından gelen davetlere öncelik ve ağırlık verdi. Katıldığı hiçbir etkinlikten 'para' almadı. Davet eden kuruma, “*Kitaplarımı alın, söyleşi sonunda halka ücretsiz dağıtın, ancak bu şartla gelirim,*” dedi. Katıldığı etkinliklerde bile halkın kitaplarına kolayca ulaşabilmesini, okuyup öğrenmesini, herkesin sağlıklı beslenme ve yaşam biçimini öğrenip uygulayabilmesini düşündü.

Eylül 2019'da medyada başlayan bazı haksız itibarsızlaştırma söylemleri onu çok üzdü! Sonrasında yaşanan iki yıllık salgın sürecinde ekranlarda söz hakkı olmasa da yine 'sözünün eri' oldu! Her koşulda, hiç yılmadan, daima hakikatten yana 'mücadele' ederek tüm sevenlerine 'şeref sözü' verdi! Halkın nezdinde 'Karatay Sözü' hep 'güvenilir' oldu!

Canan Hoca merkeze yine insanı koyuyor ve insanı karaciğerini ayrı kalbini ayrı görmeden, bir bütün halinde ve çevresiyle birlikte ele alıyor. İlaç firmalarının güdümünde olan ve insanı adeta sistem çarkının unsuru haline getiren hâkim görüşe prim vermiyor, hiçbir zaman da vermedi!

O yüzden diyor ki, önce vücuduna ihtiyacı olan sağlıklı besinleri sağladığından emin ol ama bunun için vücudunun neye ihtiyacı olduğunu doğru öğren.

Ve yine diyor ki, önce bağışıklığımızı korumak ve kadim bilgileri kullanmak esastır. 'Bağışıklık zırhı'na hepimizin ihtiyacı var!

Bu kitap, tüm virüs ve bakterilerden nasıl korunacağımızı, bunu bedenimizle en uyumlu, kadim yollardan nasıl yapacağımızı anlatıyor. Söz şimdi Hocaların Hocası Prof. Karatay'da...

Karatay Sözü her yaşta, her zaman, her koşulda başucu kitabınız olacak!

hayykitap

