

Doç. Dr.
**Muhammed
Keskin**

Yayına Hazırlayan:
Şükriye Özgül

Toprak Kalbi İyileştirir

Kardiyobey:
"Hastalıklara yakalanmadan
yaşayabiliriz!"

hayykitap

Bu kitap, kesin bir hastalık tanı veya tedavi kitabı değildir, bir reçete de değildir; bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların tedavisi onları dinleyen, sorgulayan, muayene eden ve gerekli tahlil ile tetkiklerini inceleyen hekim tarafından düzenlenir. Hastaların da hekimlerinin tavsiyelerine uygun davranmaları gerekmektedir.

Kitapta yer alan bilgiler, bir hekim tedavisinin ya da konsültasyonunun yerini alamaz. Bu kaynaktan yola çıkarak, ilaç/bitkisel takviye tedavisine başlanması ya da değiştirilmesi tavsiye edilmez.

Kitap, asla kişisel teşhis ya da tedavi yönteminin seçimi için değerlendirilmemelidir.

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

Hayykitap - 989
Hayat Güzeldir - 113

Toprak Kalbi İyileştirir
Doç. Dr. Muhammed Keskin

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Yayına Hazırlayan: Şükriye Özgül
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-8222-10-4
1. Baskı: İstanbul, Kasım 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
Anadolu Hisarı Mah. Sine Sk. No: 45/1
Beykoz 34810 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.

Doç. Dr. Muhammed Keskin

Toprak Kalbi İyileştirir

Kardiyobey: “Hastalıklara
yakalanmadan yaşayabiliriz!”

Yayına Hazırlayan: Şükriye Özgül

Doç. Dr. Muhammed Keskin

Muhammed Keskin 1990 yılında Bingöl'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Bingöl'de tamamladı. Liseyi Erzurum Fen Lisesi'nde okudu.

Üniversite sınavında Türkiye 33'üncüsü olarak Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni kazandı ve bu fakülteden 2012 yılında mezun oldu. Aynı yıl Tıpta Uzmanlık Sınavı'nda Türkiye 35'incisi olarak Dr. Siyami Ersek Kalp Hastanesi Kardiyoloji İhtisası'nı kazandı. 2016 yılında İhtisasını tamamladı ve 2020 yılına kadar eğitim araştırma hastanelerinde Kardiyoloji Uzmanı olarak görev yaptı.

2017 yılında Kardiyoloji Board Sınavı'nı Kazandı. 2018 yılında 'Türkiye'nin En Başarılı Genç Kardiyologu' ödülüne layık görüldü.

2019 yılında Avrupa Kardiyoloji Derneği ve 2020 yılında Amerika merkezli Uluslararası Girişimsel Kardiyoloji Derneği'nin asil üyeliğine (Fellow) seçildi. 2020 yılında 'Doçent Doktor' ünvanını kazandı.

2020 yılında Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne Öğretim Üyesi ve 2021 yılında ise Dekan Yardımcısı olarak atandı.

Uluslararası dergilerde 120'den fazla makalesi yayınlandı ve yayınları 1500'den fazla kez atıf aldı. Uluslararası birçok projede araştırmacı olarak görev aldı. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* ve *Hamidiye Medical Journal* dergilerinde Editör olarak görev yaptı.

2018 yılından bu yana tüm sosyal medya mecralarında @kardiobey kullanıcı adıyla sağlıklı yaşama dair paylaşımlar yapıyor. İleri derecede İngilizce bilmekte ve uluslararası birçok kongrede konuşmacı olarak görev yapmaktadır.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

Toprak Kalbi İyileştirir, Kasım 2022

Şükriye Özgül

Şükriye Özgül 1978 yılında Bulgaristan'ın Okorsh köyünde doğdu. İlkokulu Bulgaristan'da Hristo Botev İlköğretim Okulu'nda okudu. 1989 yılında zorunlu göçle Türkiye'ye geldi ve ailesi ile birlikte İstanbul'a yerleşti. Ortaokul ve liseyi Avcılar 50. Yıl İNSA Lisesi'nde okudu ve 1996 yılında mezun oldu. Aynı yıl Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'nde Lisans eğitimine başladı ve 2001 yılında mezun oldu. Üniversitede okuduğu yıllarda yerel televizyonlarda sunuculuk ve muhabirlik yaptı. Ayrıca İHA (İhlas Haber Ajansı) uluslararası haberler servisinde editör olarak görev yaptı. 2007'den bu yana kendi şirketinde Basın ve Halkla İlişkiler Danışmanlığı, Sosyal Medya Danışmanlığı hizmeti veriyor. Aynı zamanda www.mansetteyiz.com'un İmtiyaz sahibi, www.haberucur.com'un da Genel Yayın Yönetmeni olarak görevlerini sürdürüyor.

Vicdan Hayat Kurtarır, Olmak ya da Olmamak, Yüreğinde Yer Aç kitaplarının eş yazarlığını yaptı.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

Toprak Kalbi İyileştirir, Kasım 2022

Olmak ya da Olmamak, Şubat 2021

Vicdan Hayat Kurtarır, Kasım 2018

*Kitaba katkılarından dolayı Dr. Gürkan Karaca'ya
en derin teşekkürlerimizle...*

İçindekiler

Yayına Hazırlayanın Önsözü	11
Yazarın Önsözü	12
Giriş: Kim Bu Hayalet Doktor? Kardiyobey!	15
Hasta Olmadan Yaşamın Temeli Ne?	24
Diyet! Ama Hangisi?	33
Uzun Yaşamın Anahtarı: Oruç	33
Hastalıklar Ordusuna Karşı Güçlü Savaşçı: Akdeniz Diyeti	44
Hipertansiyonu Durduran Diyet: Dash Diyeti	49
Kalori Kısıtlaması Nedir Ne Değildir?	53
Aralıklı ve Gün Aşırı Diyet	59
A'dan Z'ye Kalp Krizi	63
Panik Atak mı Kalp Krizi mi?	82
Kalbi Nasıl Koruruz?	89
Kalbi ve sağlığı korumanın maliyetsiz ve en doğal formülü: Egzersiz	90
Banyo Alışkanlığı ve Kalp Sağlığı	95
Topraklama	100
Orman Terapisi	106
Meditasyon ve İçe Yönelme	117
Yediklerimiz Kalbimizin Aynasıdır!	120
Vitaminler ve Mineraller	140
Covid-19'dan Neler Öğrendik?	162
Sonuç	174

Yayına Hazırlayanın Önsözü

“Hastalıklara yakalanmadan yaşayabiliriz!”

Böyle diyor Kardiyolog Doç. Dr. Muhammed Keskin, nam-ı diğer Kardiyobey...

“Dünyada bu kadar hastalık ve salgınlar kol gezerken, nasıl olur da hastalıklara yakalanmadan yaşayabiliriz?” dediğinizi duyar gibiyim.

İşte bu kitapta bu sorunun cevabını bulacaksınız.

Kalp sağlığını korumanın yanı sıra çok basit formüllerle nasıl sağlıklı kalabileceğimizi, hastalıklara karşı kendimize nasıl kalkan oluşturabileceğimizi anlatıyor bize Dr. Muhammed Keskin.

Yediğimiz her lokma, içtiğimiz her yudum, attığımız her adım, soluduğumuz her nefes, bastığımız toprak, izlediğimiz manzara, orman, doğa, beslenme formülleri, oruç, duygularımız, düşünce yapımız... Hepsinde hastalıklara yakalanmadan yaşamının formülü anlatılıyor.

Ayrıca Kardiyobey’in yaşam hikayesi ve hekimlik yolculuğundan örneklerle de harmanlanan kitapta, bir doktorun, halkın sağlıkla ilgili farkındalığını eyleme dönüştürme çabasını da konu alıyor. Çünkü, ”Eyleme dönüşmedikçe, farkındalık düzeyinde kaldıkça bu bilgilerin size bir faydası olmayacaktır.” diyor Muhammed Keskin.

Başucu kitabı niteliğindeki bu sağlıklı yaşam kılavuzunda, projeye dahil ederek beni onurlandıran Hayykitap ailesine ve Doç. Dr. Muhammed Keskin’e teşekkürlerimi sunuyorum.

Keyifli okumalar dileriz...

Şükriye Özgül

İstanbul, Kasım 2022

Yazarın Önsözü

“HASTA OLMAMAK ELİMİZDE!”

Kitabın önsözüne özellikle bu cümle ile başlamak istedim, zira hasta olmamak hakikaten elimizde. Bu kitabın yazılma amacı da bu...

Ben bir kardiyologum bir diğer adı ile kalp ve damar hastalıkları uzmanıyım.

Günümüzde toplumun yüzde 60'ı kalpten ölüyor.

Kardiyovasküler hastalıklar tüm dünyada hala ölümlerin en sık nedenleri arasında.

Kalp ve damar hastalıkları; kanserden, enfeksiyonlardan, Covid pandemisinden çok çok daha fazla öldürücü...

Ben, bir kalp ve damar sistemi uzmanı olarak insanların büyük bir kısmının kalpten ölmesine razı değilim.

Olmamalı!

Yani kalp hastası olmamak bizim elimizde.

Yaş almak ile yaşlanmak farklı şeyler.

SAĞLIKLI YAŞ ALMAK ÇOK DA ZOR DEĞİL!

35-40 yaşından sonra tansiyon, diyabet, kalp gibi hastalıklar kapımızı çalmak zorunda değil.

Tamam, genetik risk faktörleri olabilir...

Eşlik eden faktörler de olabilir...

Ama tekrar ediyorum!

Hasta olmamak elimizde!

Bu kitabın yazılma amacı, “HASTA OLMADAN NASIL YAŞAYACAĞIZ?” sorusuna cevap vermek.

Sosyal medya sayfalarımda “Kardiyobey” adı ile başladığım bilgilendirici içerik paylaşımlarının geniş versiyonunu bu kitapta sizin için

hazırladık. Hatta o paylaşımlardan bazı önemli örnekleri de kitaba taşındık.

Bu kitapta yer alan tüm bilgiler ayrıntılı literatür taramaları ile okuyucuya aktarıldı.

Aslında bu kitap, sağlıklı kalp formülünün fragmanı niteliğinde...

Sağlıklı kalp serisinin ilk eseri...

Basit ama etkili küçük yaşam tarzı değişiklikleri bile, yaşam kalitemizin artması adına çok şey değiştirebilir.

Yapabileceğimiz hâlâ çok şey var!

Ülkemizde yapmak istediğim en önemli şey; önleyici tıp kürsüsünü kurmak ve önleyici kardiyolojiyle ilgili bir master programı açmak.

Bununla ilgili çalışmalarım devam ediyor.

Yurtdışında bununla ilgili kürsüler, bilim dalları, dergiler var.

Türkiye’de bununla ilgili henüz bir yapılanma yok.

Kardiyoloji birimine şikayetlerle başvuran hasta çok güzel bir şekilde tedavi edilebilir, ama kalp hastası olmadan yaşamının reçetesi henüz yazılmıyor.

Hekimliğin normal müfredatında böyle bir program yok.

Program tamamen hastalıklar ve onları tedavi etmek üzerine kurulmuş durumda.

Hasta mı oldun?

Tedavisi bu...

Ama hastayı taburcu ettikten sonra iş bitmiyormuş. Siz olağanüstü işlemler de yapsanız hasta size taburcu olurken şu soruyu soruyor, “Hocam bundan sonra ne yapmalıyım? Hocam bir daha olmaması için ne yapmalıyım?”

Burada fark ettim ki, hastalar doktorundan beslenmeyle ilgili, yaşam tarzıyla ilgili bilgi alamadığı için farklı alanlara doğru yöneliyorlar. Bilimsel bir zemini olmayan kürler, karaciğer ve böbreğe zarar verecek iksirler, değişik bitkisel gıdalar...

Vücudunuza giren her şey birbiriyle etkileşir. Siz doğru beslenerek kendinizi iyileştire de bilirsiniz, yanlış beslenerek kendinizi hasta da edebilirsiniz.

Sadece düşünerek de kendinizi hasta edebilirsiniz.

Sadece düşünerek kendinizi iyileştire de bilirsiniz.

Bu düşüncenin ve beslenmenin yaşam tarzımız üzerinde inanılmaz bir gücü var.

İşte bu felsefe ışığında şu soruların cevabını veriyor size bu kitap:

- Ben hasta değilim ama hasta olmak da istemiyorum.
- Neler yapmalıyım?
- Ne kadar yürümeliyim?
- Ne yemeliyim?
- Ne yememeliyim?
- Stresi nasıl yenmeliyim?
- Doğanın nimetlerinden kendim için nasıl faydalanmalıyım?
- Bedenimi hastalıklara karşı nasıl koruma altına almalıyım?

Sağlıklı okumalar...

Doç. Dr. Muhammed Keskin

İstanbul, Kasım 2022

Sağlıksızlık pandemisinin hüküm sürdüğü 21'inci yüzyılda kimse 30'lu, 40'lı yaşlarda şeker veya tansiyon hastası olmak zorunda değil. Evet genetik risk faktörleri ve eşlik eden diğer faktörler olabilir ama yinelıyorum: HASTA OLMAMAK ELİMİZDE!

Bu kitabın amacı da önce, "NASIL HASTA OLMAMALİYİZ?" kavramını zihinlere yerleştirmek.

Bu kitapta yer alan tüm bilgiler ayrıntılı literatür taramaları ile okuyucuya aktarıldı. Kitaptaki öneriler bilimsel kanıtlarla desteklendi.

Aslında bu kitap, sağlıklı yaşam formülünün bir fragmanı niteliğinde...

Sağlıklı yaşam serisinin ilk eseri...

Vücudunuza giren her şey birbiriyle etkileşir. Sağlıklı beslenme, yaşam tarzı değişikliği, hareket, farkındalık, topraklama ve tabiatla bütünleşmek temel sağlık ilkelerinin başında gelir.

Sadece kötü bir beslenme alışkanlığı ile hastalanabilir ve çoğu zaman akılcı, doğru ve sağlıklı beslenme ile kendinizi iyileştirebilirsiniz.

Sadece düşüncelerinizin sizi yanlış yönlendirmesiyle hastalanabilir ve çoğu zaman düşünce gücünüzü doğru kullanarak kendinizi iyileştirebilirsiniz.

Yaşam tarzı, beslenme ve düşüncelerin sağlığımız üzerine inanılmaz bir etkisi var ve bu kitapta bu etkileri doğru yönde kullanmanın ipuçlarını bulacaksınız.

İşte bu felsefe ışığında şu soruların cevabını veriyor size bu kitap:

- *Ben hasta değilim ama hasta olmak da istemiyorum.*
- *Neler yapmalıyım?*
- *Ne kadar ve nasıl egzersiz yapmalıyım?*
- *Ne yemeliyim?*
- *Ne yememeliyim?*
- *Nasıl uyumalıyım?*
- *Hangi gıdalardan destek almalıyım?*
- *Toprağın nimetlerinden kendim için nasıl faydalanmalıyım?*
- *Stresi nasıl yenmeliyim?*
- *Topraklamadan nasıl şifalanmalıyım?*
- *Bedenimi hastalıklara karşı nasıl koruma altına almalıyım?*

hayykitap

ISBN: 978-625-8222-10-4



9 786258 222104