

Vücut sağlığında 'bütüncül' başarı: Alkali Life Center...

“İnsanlar sürekli bir iksir arayışı içinde ve obezite ameliyatları çare değil. İnsanlık tarihi boyunca midemiz lazımdı da, şimdiden sonra mı gerekli olmamaya başladı? Biz mekanik varlıklar değil, yaratılmışlarız. Acele etmesinler, doğru teşhis ve tedavi uygulamalarıyla sorunlarına çözüm bulsunlar.”

Sağlıklı yaşam yolculuğuna başlayan herkes için, uyguladığı özel programlarla sağlık düzeyinde bütüncül bir yaklaşımla iyileştirme sağlamak ve yaşam kalitesini arttırmak üzere yoğun çalışmalarını tüm hızıyla sürdüren Klinik Biyokimya Uzmanı Dr.Emine Akın ile Alkali Life Center kapsamındaki hizmetlerini ve ömür boyu sağlıklı yaşamının sırlarını konuştuk.

Emine Hanım, bize kendinizi kısaca tanıtarak, Alkali Life Center'in kuruluşundan ve hizmetlerinden bahsedermisiniz?

İ. Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve sonrasında tıpta uzmanlık branşı olarak Klinik Biyokimya alanında uzmanlığını tamamladım. Klinik Biyokimya, tüm hastalıkların teşhis, tedavi ve ayırıcı tanısı kapsamında bütün testlerin yapıldığı bir tıp branşı. Uzmanlığımı takiben çeşitli devlet hastanelerinde ve özel hastanelerde görev yaptım. Alkali Life Center Sağlıklı Yaşam & Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'ni kurma hikayem ise şöyle, gerek tıp fakültesindeki öğrenimim sırasında insan vücudunu tanımakla başlayan süreçte, gerekse daha sonra uzmanlık eğitimim boyunca vücudun işleyişine olan hayranlığım giderek arttı. Uzmanlık eğitimim sonrasında hastaliksız yaşamın yollarıyla ilgili çok çeşitli araştırmalarım oldu. Hastalıklardan korunmada beslenmenin ve vücudun iç dengelerinin önemine yönelik, vücudun kendi iyileşme potansiyelini ortaya çıkartmayı amaçlayan farklı bir yaklaşımla çalışmalarımı devam ettirdim. Hatta bu süreçte yurt dışında hücrenel sağlıkla ilgili özel analizler, fonksiyonel beslenme, özel detoks programları ve sağlıklı mutfak konularında eğitimler aldım. Asıl ilgi alanım, vücudumuzun yapı taşı olan hücrelerimizin sağlığı, bunu koruma yolları ve genel olarak koruyucu tıp yöntemleriydi. Literatürde 'bütüncül tıp' veya 'fonksiyonel tıp' olarak da geçiyor adı. Yaşam ve



beslenme alışkanlıkları, sosyo-kültürel çevre, psikolojik durum kişinin bütün vücut sağlığını şekillendiren önemli belirleyiciler. Çünkü bunların hepsi en temelde hücrelerimizi etkiler..

“Aslında her şey hücrede başlar”

Alkali Life Center olarak amacımız, merkezimizde sağlıklı yaşam yolculuğuna başlayan herkes için sağlık düzeyinde genel anlamda iyileşme sağlamak ve yaşam kalitesini arttırmak. Bu amaçla, kişiye özel ve bütüncül bir değerlendirme yaparak net ve uygulanabilir çözümler içeren bir destek programı hazırlıyoruz. Bu programda biz hücrenel sağlığa odaklanıyoruz. Çünkü "herşey aslında hücrede başlar". Bunun için kişinin beslenme ve yaşam alışkanlıklarında tamamen kişiye özel adım adım uyguladığımız düzenlemeler yapıyoruz. Bu düzenlemeleri hayatında uyguladıkça sağlığında günden güne olumlu değişimler yani iyileşmeler

oluyor. Örneğin, fazla kilo veya obezite için gelen bir kişi herhangi bir diyet ve kalori hesabı yapmadan çok sağlıklı bir şekilde ve en önemlisi de kalıcı bir şekilde kilo veriyor. Çünkü bizim odaklandığımız nokta hücrenel sağlık. Dolayısıyla kişi hem kolayca ve sağlıklı bir yöntemle kilo verirken, bir yandan da kabızlığı, alerjik problemleri, baş ağrıları vb gibi bağlantılı şikayetleri de ortadan kaldırıyor. Bize başvuranların ve program uyguladığımız kişilerin hem şaşkınlıkla hem de mutlulukla en çok ifade ettikleri bu konu. Hücre sağlığı genel vücut sağlığı için en temel noktadır. Dolayısıyla hücreleriniz sağlıklı oldukça, genel vücut sağlığınız da günden güne çok daha iyiyi gidiyor, enerjiniz artıyor ve yaşam kaliteniz çok daha yükselmiş oluyor. Bunu uygularken, aynı zamanda eğitiminizi de veriyoruz.

Kliniğe en çok kimler başvuruyor, hasta profilleriniz hakkında bilgi verir misiniz?

Ağırlıklı olarak, birçok yol denemiş ama çare bulamamış hastalar geliyor. Özellikle obezite, fazla kilo ve diyabete yönelik diyet uygulamalarından yorulmuş, bıkmış ve hatta bu diyetlerden zarar görmüş, depresyona girmiş insanlar başvuruyor. Ayrıca insülin direnci, kabızlık, alerji, astım problemleri olanlar, bağırsak problemleri ve migren şikayeti yaşayanlar, fibromiyalji, akne ve cilt problemleri olanlar, ayrıca kanser hastaları da geliyor.

Biz, hücrenel sağlığa odaklı hizmet veren bir kliniğiz. Hücrenel sağlık, gelecek tıbbın temeli aslında. 2018 yılında ve hatta içinde bulunduğumuz bu yılda da Nobel Tıp Ödülü hücre çalışmalarına verildi. Hücre sağlığı, sağlığın temelidir. Hücrelerimizde her saniye gerçekleşen binlerce yaşamal olay var. Bunların gidişatı olumluysa, eksik ve problem yoksa sağlığınız devam ediyor. Ancak aksaklık ve problemler varsa, olumsuzla doğru değişimler başlamışsa işte bu noktada hastalıklar da hücrede başlamış oluyor zaten. Önce dokulara yayılıyor ve sonra organlara ve sistemlere... Belirtilere dönüştüğü noktada kişi kendini hasta hissetmeye başlıyor. Bu doğrultuda hastalarımıza hücrenel sağlık odaklı birtakım analizler ve testler uyguluyoruz. Mevcut sağlık problemlerinin temel sebeplerini gösteren ve potansiyel sağlık problemleri hakkında detaylı bilgiler veren özel bir analiz yapıyoruz. Bir de bağırsak iç ortamı ile alkalı durum değerlendirmeleri yaptığımız özel testlerimiz mevcut. Tüm bunların bileşkesinde kişiye özel bir programla hedefe doğru yürüyoruz.

Vücudumuzda birçok iç denge var. Bunlardan biri de asit-alkali dengesi. Vücut hücrelerimizi bir fabrika gibi düşünebilirsiniz. Beslenmeyle birçok besleyici madde girer vücuda. Bunlar fabrikanın hammaddeleri gibidir. Fabrikaya giren hammaddeler birçok süreçten geçiyor. Sonuçta bir enerji üretimiyle birtakım gerekli maddeler ve atıklar üretiliyor. Aynı fabrika gibi düşünün. Asit olarak nitelendirdiklerimiz de fabrika atıkları aslında. Dolayısıyla vücuda giren ve çıkan maddeler arasında bir denge söz konusu. İyi ya da kötü beslenmede vücutta olan biten fizyolojik bir denge bu. Kötü beslenmede denge olumsuz tarafa kayıyor. Vücutta asitleşme dediğimiz durum oluşmaya başlıyor. Bu da genel olarak hastalıklara zemin hazırlıyor. Kliniğimizdeki çalışmalarımızda da bu asit-alkali dengesini gözeterek uygulamalar ve planlamalar yapıyoruz.

Ne kadar sürelik bir programdan bahsediyorsunuz?

Bu sistemde en az üç aylık takipli bir program uyguluyoruz. Seanslarımızı haftalık yapıyoruz. Hastaların eline ezbere bir liste vermiyoruz. Programın başarısı da tamamen kişiye özel olmasından kaynaklanıyor. Bu çerçevede beslenme ve yaşam alışkanlıkları konusunda rehberlik hizmeti de veriyoruz. Örneğin, hastaya doğru su içmenin yollarını anlatıyoruz. Bizde yöntemler ve alternatifler bitmiyor. Suyu A yöntemi ile içmeyen hastamıza B yöntemini, C yöntemini de

önerebiliriz çünkü. Bu sayede hastanın yaşam alışkanlıklarını çok etkin bir şekilde tamamen kişiye özel olarak değiştiriyoruz. Dolayısıyla bu bilgileri ve uygulamaları tek-rarlayarak yaşam alışkanlığı haline dönüştürdüğünde hücrenel düzeye kadar inen olumlu etkilerini görme imkanımız oluyor.

“Bir hastanın insülin direncini 40 günde çözdüm”

Geçici planlar, programlar, diyet listeleri o yüzden işe yaramıyor. Bilgi güçtür, insanlara da bu bilgiyi veriyorum. Japonların "balık verme, balık tutmayı öğret" diye bir atasözü vardır, ben de aynen bunu yapıyorum. O kadar planlı ve nokta atışlı ilerliyoruz ki, programın da başarısı buradan geliyor aslında. 40 günde insülin direncini çözdüğüm bir hastam var mesela. Hatta bunu bir kongrede de yayın olarak sundum. Olay tabii kişinin iyileşmeyi istemesi ve bu konuda kararlılık göstermesinde bitiyor. Ben sadece bir yol göstericiyim rehberim yani, kaptan onlar.

Günümüz beslenme koşullarını ve alışkanlıklarını ne şekilde değerlendiriyorsunuz? Biz ne kadar sağlıklı beslenebiliyoruz, gıda ürünleri bu ihtiyacımıza ne kadar karşılık gelebiliyor?

Birçoğumuz şehirde yaşıyoruz. Bunun eksileri de var, artıları da. Günümüzde insanlar beslenmenin gerçekten ne anlama geldiğini çok da bilmiyor. Beslenme ve yaşam alışkanlıklarını hücre sağlığına odaklanarak düzenlediğimizde işte bu noktada gerçekten sağlıklı olmaya başlamışız demektir. Önemli olan hücreleriniz için doğru seçimler yapmak. Hangi besinleri, nasıl ve neye göre seçmeliyiz ve nasıl sağlıklı pişirmeliyiz, bütün bunlar çok önemli. Kanaatimce bu bilgileri almış bir kişi nereye giderse gitsin, besleyici değeri yüksek seçenekler bulabilir. İster Afrika'ya ister Rusya'ya gitsin, bir şekilde o dengeyi sağlayabilir. Ben kendim aynı şeyi kendi hayatımda uyguluyorum. Yurt dışı kongrelere sıklıkla gidiyorum. Aç kalmadığım gibi sağlıksız da beslenmiyorum. Bilgi çok kıymetli bu yüzden. Hücrelerimize neyin yarayıp neyin yaramadığı çok önemli bir bilgi gerçekten. Vücudumuzda en az 100 trilyon hücremiz var. Kliniğimizde yaptığımız plan, programın esas amacı bu. Siz vücudunuzu her yediğinizde ve içtiğinizde yeniden inşa ediyorsunuz. Bu muazzam bir güç, mucize ve çok iyi değerlendirmemiz gerekiyor.

“Diyet yapmanın bir mantığı yok hatta birçok yönden zararı var”

Bir de günümüzde herkes o kadar bilgi bombardımanını altında ki, insanların zihinleri karmakarışık. Eğitimlerimizde sebepleriyle ve bilimsel temelleriyle doğru bilgileri aktarmaya çalışıyorum. Mesela, "ekmek yemeyin, 10 tane yumurta yiyin" şeklinde bir söylem var. Ancak bu kadar çok hayvansal protein alırsanız özellikle biraz önce bahsettiğim fabrika örneğinde o atık madde-

leri yani asitleri vücutta çoğaltırsınız. Asit maddeler vücudu hastalıklı ortama hazır hale getirir. Vücutta asitleşme arttığında enfeksiyonlar artar, veya da daha uzun bir süreçte böbrek taşı ve damar sertliği gibi durumlar oluşur. Bunların hepsi vücuttaki asitleşmenin bir yerlerde toplanmasıdır. Vücut, tampon ve dengeleme sistemleriyle ortadan kaldıramayınca kendine göre bir tarafa depolama yapar. Karın yağlanması da böyledir. Çünkü vücut zararlı toksinleri yağlarla paketleyerek hayati organlardan uzak yerlere depolar. O yüzden diyet yapmanın, kalori hesabının bir mantığı yok. Dolayısıyla hücrenel sağlığa odaklanmak en temel noktadır sağlıklı olmaktır. Neyi, niçin, ne kadar ve ne zaman yapmanız veya yapmamanız gerektiğini öğrenirsiniz ve bunu uygularsınız çünkü.

Bu konuda yazılmış kitaplarınız da var. Hatta uzun zamandır beklenen yeni kitabınız da raflarda. Yayınlarınızdan da bahsedermisiniz biraz?

Ben diyorum ki, sağlıklı olmak isteyenler ve özellikle kilo vermek isteyenler kısa yoldan iksir aramasınlar. Çünkü vücudumuz iksirle çalışmıyor. Vücudumuzun bir çalışma hızı var, kendine özgü bir döngüsü var, önce bunu anlamak lazım. İnsanlar kendileri dışında pek çok konuyla ilgililer ama lütfen biraz da kendi vücutlarının nasıl çalıştığına dönüp baksınlar.

Bu anlamda 'Alkali Vücudun Sırları' ve 'İdeal Vücudun Sırları' olmak üzere iki kitap yazdım. Haziran ayında çıkan ikinci kitabımda okuyucuya vücudun nasıl çalıştığını anlatmayı hedefledim. İdeal Vücudun Sırları kitabım ve çalışmalarımı ilgili olarak geçtiğimiz temmuz ayında Birleşmiş Milletler Cenevre'de 2019 Dünya Sağlıklı Yaşlanma Yılı kapsamında yapılan Health and Wellbeing başlıklı bir oturuma konuşmacı olarak davet edildim.

