

Eat Clean

Sayı : 11

eatcleanturkey.com

Mayıs 2025



Akademi Köşesi

FİZYOTERAPİST Derya Özdemir



**ÇÜNKÜ
YAZ
GELİYOR!**

İçindekiler



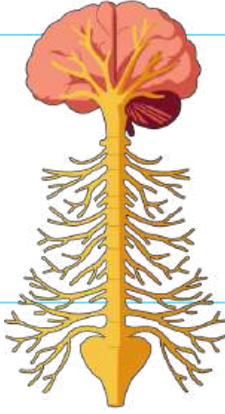
KARNİVOR DİYETİ

02



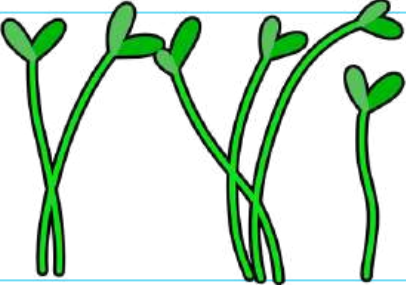
WAKE UP JUICE

05



AKADEMİ KÖŞESİ
SİNİR SİSTEMİ VE
REGÜLASYON

06



FİLİZLENDİRME

11



SUMMER IS COMING

14

KARNIVOR DİYETİ

Et Temelli Beslenme Modeli Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Son yıllarda sağlıklı yaşam dünyasında adını sıkça duyduğumuz “karnivor diyeti”, klasik diyet anlayışlarını sorgulatacak kadar sıra dışı bir yaklaşım sunuyor. Yalnızca hayvansal gıdalara dayanan bu beslenme modeli, özellikle düşük karbonhidratlı yaşam tarzını benimseyenler arasında ilgi görüyor.

Peki, karnivor diyeti nedir? Sağlığa etkileri nelerdir? Kimler için uygun, kimler için risklidir? Bu yazıda tüm yönleriyle ele alıyoruz.

Karnivor Diyeti Nedir?

Karnivor kelimesi “etobur” anlamına gelir. Karnivor diyet, temel olarak et, balık, yumurta ve hayvansal yağlar gibi sadece hayvansal kaynaklı besinleri içerir. Bu diyetle sebzeler, meyveler, tahıllar, baklagiller ve işlenmiş gıdalar kesinlikle yer almaz.

Kısacası:

- %100 hayvansal içerikli
- Sıfır karbonhidrat hedefli
- Protein ve yağ ağırlıklı bir diyet modelidir.

Bazı kişiler tarafından “aşırı” olarak nitelendirilse de, karnivor diyeti savunucuları bunun bağışıklık, sindirim ve zihinsel sağlık açısından pek çok fayda sunduğunu iddia ediyor.

Potansiyel Faydaları

Karnivor diyeti uygulayanların sıkça dile getirdiği bazı olumlu etkiler şunlardır:

- Düşük inflamasyon: Bitkisel besinlerdeki bazı antinutrient maddelerin (lektin, fitat vb.) sindirimi zorlaştırdığına inananlar için bu diyet, iltihapla savaşta destek olabilir.

- Otoimmün hastalıklarda iyileşme: Özellikle romatoid artrit, hashimoto tiroiditi ve sedef gibi rahatsızlıklarda semptomların azaldığı gözlemlenmiştir.
- Karbonhidrata bağlı semptomların azalması: Şeker bağımlılığı, kan şekeri dalgalanmaları ve insülin direnci olan bireyler için daha dengeli bir enerji seviyesi sağlayabilir.
- Sindirim problemlerinde rahatlama: Lif tüketiminin sınırlandığı bu diyetle, bazı bireylerde gaz, şişkinlik ve ishal gibi şikayetlerde azalma görülebilir.

Olası Riskler ve Tartışmalar

Bu kadar kısıtlı bir diyet modeli beraberinde bazı endişeleri de getiriyor. Uzun vadede:

- Lif eksikliği: Bağırsak sağlığı için gerekli olan lifli besinlerin tamamen çıkarılması, mikrobiyotanın dengesini bozabilir.
- Besin çeşitliliği eksikliği: Vitamin, mineral ve antioksidan alımı sınırlandığı için yetersiz beslenme riski oluşabilir.
- Kolesterol ve kalp sağlığı tartışmaları: Yüksek doymuş yağ ve kolesterol alımı nedeniyle kardiyovasküler sağlık açısından endişeler bulunmaktadır.
- Sürdürülebilirlik: Sosyal hayatta uygulanması zor olabilir ve uzun süreli motivasyon gerektirir.

Uyarı: Kronik hastalığı olanlar, gebeler ve emziren kadınlar mutlaka hekim/diyetisyen onayı olmadan bu diyeti uygulamamalıdır.

Kimler İçin Uygunudur?

- Uzun süredir çeşitli diyet modellerini deneyip fayda görmeyen bireyler
- Aşırı hassas bağırsak yapısına sahip olanlar (örneğin IBS hastaları)
- Düşük karbonhidratlı yaşam tarzını benimseyenler
- Otoimmün hastalıklar nedeniyle eliminasyon diyeti uygulayanlar

Karnivor Diyette Ne Yenir?

- Kırmızı et (dana, kuzu, keçi)
- Tavuk, hindi gibi kümes hayvanları
- Balık ve deniz ürünleri
- Organ etleri (karaciğer, böbrek vb.)
- Yumurtalar
- Hayvansal yağlar (tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı)
- Kemik suyu
- Tuz ve su

Bazı esnek yaklaşımlarda:

- Sade kahve, siyah çay
- Süt ve süt ürünleri (minimum düzeyde)

Düşünsel Boyutu: “Eliminasyon Diyeti” Olarak Karnivor

Bazı uzmanlara göre karnivor diyeti, uzun süreli bir yaşam tarzından çok, kısa süreli bir “eliminasyon diyeti” olarak da uygulanabilir. Vücuda hangi besinlerin iyi gelip gelmediğini anlamak için 1-4 haftalık bir dönem boyunca yalnızca hayvansal ürünlerle beslenmek, sindirim ve bağışıklık sisteminin tepkilerini gözlemlemek mümkün olabilir.

Sonuç: Karnivor Diyet Denemeye Değer mi?

Karnivor diyeti, radikal bir yaklaşım olmakla birlikte özellikle otoimmün hastalıklar, karbonhidrat hassasiyeti ve kronik sindirim sorunları olan bireylerde dikkatle denendiğinde fayda sağlayabilir. Ancak kişiye özel değerlendirme, doğru planlama ve tıbbi takip son derece önemlidir.

Tek tip beslenmenin her birey için doğru olmayabileceği unutulmamalıdır.

WAKE UP Juice

Malzemeler

- eyrekten daha az Karpuz
- Yeşil elma
- Limon
- Zencefil
- Salatalık

Yapılışı

1. Tüm malzemeleri blender'a ekleyin.
2. Pürüzsüz ve kremsi bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

Faydaları

- Kan basıncını düzenler.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Güçlü bir iltihap söktürücüdür.
- Mide bulantısını önler.
- İçeriğindeki zencefilden ötürü kan dolaşımını hızlandırır.

AKADEMİ KÖŞESİ

Sinir Sistemi ve Regülasyon: Polyvagal Teori, Beden ve Hareketin Gücü

Sinir sistemi, tüm bedensel ve zihinsel süreçlerin merkezinde yer alır. Bizi hayatta tutan, dünyayla etkileşim kurmamızı sağlayan, stresle baş etme kapasitemizi belirleyen ve genel iyilik hâlimizi şekillendiren bu sistem, çevremizden ve bedenimizden aldığı bilgileri işleyerek yanıtlar üretir.

Günümüzde sinir sistemi denildiğinde çoğunlukla psikolojik süreçler akla gelir. Oysa sinir sistemi yalnızca zihinsel ve duygusal süreçleri değil; hareket sistemimizden bağışıklığa, sindirimden metabolizmaya kadar tüm vücut fonksiyonlarımızı doğrudan etkileyen somut bir yapıdır.

- Fizyoterapi ve hareket bilimi perspektifinden bakıldığında, sinir sisteminin bedensel girdilerle şekillendiği açıktır. Postürümüz, omurga sağlığımız, duyuşal girdilerimiz ve hareket alışkanlıklarımız, si-

nir sistemimizin regülasyonunda kritik rol oynar. Regüle bir sinir sistemi; yalnızca duygusal dengeyi değil, metabolik dengeyi, bağışıklık sistemini ve kas-iskelet sağlığını da destekler.

Polyvagal Teori, bu sistemin çevresel uyaranlara verdiği yanıtları anlamamızda ve düzenlememizde güçlü bir rehber niteliğindedir.

Polyvagal Teori: Sinir Sistemini Anlamak ve Düzenlemek

Dr. Stephen Porges tarafından geliştirilen Polyvagal Teori, sinir sistemimizin çevresel tehditleri nasıl algıladığını ve bu algıya nasıl yanıt verdiğini açıklayan bir modeldir. Otonom sinir sisteminde üç temel yanıt mekanizması bulunur:

1. Ventral Vagal Sistem (Sosyal Bağlanma ve Güven Modu)

Güvende ve bağlantıda hissettiğimizde aktif hale gelir. İyileşme, sindirim ve sosyal bağ kurma gibi süreçleri destekler.

→ Porges et al. (2013) çalışmasında, ventral vagal aktivitenin artmasının sosyal etkileşim kapasitesi ve duygusal

düzenleme üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.

2. Sempatik Sistem (Savaş veya Kaç Modu)

Tehdit algılandığında bedeni hızlı hareket etmeye hazırlar. Kalp atışlarını ve kas tonusunu artırır.

3. Dorsal Vagal Sistem (Donma ve Çöküş Modu)

Aşırı tehdit veya çaresizlik durumunda devreye girer. Enerji seviyesini düşürerek duygusal ve fiziksel kapanmaya neden olabilir.

Sağlıklı bir birey, bu üç sistem arasında esnek geçişler yapabilmelidir. Ancak kronik stres, travma ya da olumsuz hareket alışkanlıkları bu esnekliği bozarak regülasyon kapasitesini azaltabilir.

Duyu Girdileri ve Hareket: Sinir Sistemini Besleyen Kaynaklar

Sinir sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için bedensel duysal girdilere ihtiyacı vardır. Beyin, bedenden gelen sinyalleri işleyerek çevreye nasıl yanıt vereceğini belirler.

En Önemli Duyusal Girdiler:

- **Propriyoseptif Duyu**

Kas, eklem ve bağ dokularından gelen geri bildirimlerdir. Hareket, kas kasılması, germe egzersizleri ve yüklenme çalışmaları bu duyuyu destekler.

→ Kim et al. (2021) propriyoseptif egzersizlerin otonom sinir sistemi ve duygusal regülasyon üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir.

- **Vestibüler Duyu**

İç kulaktaki denge organları aracılığıyla çalışır. Baş hareketleri, dönme ve yön değiştirme hareketleri vestibüler sistemin gelişimini destekler.

→ Smith et al. (2017), vestibüler sistemin bozulmasının sadece motor değil, emosyonel sorunlara da yol açabileceğini ortaya koymuştur.

- **Vibrasyon**

Titreşimler sinir sistemini uyarır, kas tonusunu düzenler. Titreşimli platformlar, ses terapileri ve derin nefes egzersizleri etkili olabilir.

- **Derin Dokunma Basıncı**

Masaj, ağırlıklı battaniyeler, sıkı

sarılmalar gibi uygulamalar gevşeme sağlar.

→ Mullen et al. (2022) derin basınç uygulamalarının parasempatik aktiviteyi artırdığını ve kalp atım hızı ile solunumu düzenlediğini belirtmiştir.

Bu duygusal girdilerin bir arada kullanıldığı hareket temelli yaklaşımlar, sinir sisteminin regülasyonu için en etkili araçlardandır.

Klinik Uygulama: Mutlu Omurga Eğitimi

Bir fizyoterapist olarak, bu yaklaşımları seanslarıma dahil etmenin yanı sıra daha fazla kişiye ulaşmak adına “Mutlu Omurga: Postür ve Hareket Eğitimi”ni geliştirdim. Bu eğitimde bireyler; beden üzerinden sinir sistemini tanımayı, bakımını öğrenmeyi ve uygulamayı deneyimliyor. Amacım, geçici çözümler sunmak değil; kişiye bedensel farkındalık, doğru postür ve hareket paternleri kazandırmak.

Beden-Zihin Bağlantısı: Regülasyonun Etkileri

Regüle bir sinir sistemi; hem fiziksel hem duygusal sağlığın temelidir. Aşağıda, düzenlenmiş bir sinir sisteminin yaşamımıza nasıl katkı sunduğuna dair bazı örnekler yer alıyor:

- Kilo vermeyi kolaylaştırır çünkü kronik stres, metabolizmayı olumsuz etkiler.
- Mutluluğu destekler çünkü nörotransmitter üretimi artar.
- Bağışıklığı güçlendirir çünkü inflamasyon azalır.
- Duygusal dayanıklılığı artırır çünkü stresle daha etkili başa çıkılır.
- Travmalara karşı esneklik kazandırır çünkü stresli olaylara karşı daha sağlam yanıtlar geliştirilir.

Omurga odaklı egzersizler, denge çalışmaları, nöroplastisiteyi destekleyen hareketler, nefes çalışmaları ve titreşim terapileri bu süreçte en güçlü destek araçlarıdır.

Sinir Sistemine Bütüncül Bir Yaklaşım

Sağlıklı bir sinir sistemi, dengeli bir yaşamın temel taşıdır. Onu regüle edebilmek için:

1. Doğru hareketleri hayatınıza dahil edin.
2. Propriyoseptif, vestibüler ve derin dokunma gibi duyuşal girdileri optimize edin.
3. Uyku, stres yönetimi ve beslenme gibi yaşam alışkanlıklarını iyileştirin.

Sinir sistemini yalnızca psikolojik bir kavram olarak görmek, onun bedensel ve fizyolojik boyutlarını görmezden gelmek olur. Bedenin, hareketin ve duyuların bu sistem üzerindeki etkisini fark ettiğimizde; sağlığımız, direncimiz ve yaşam kalitemiz dönüşür.

Sinir sistemi duyarlı yaklaşım konusunda bana çok şey katan değerli hocam Dr. Fzt. Görkem Dizdar'a gönülden teşekkür ederim. Bu yazıda, paylaşımlarımda ve klinik uygulamalarımda her zaman onun temellendirdiği bakış açısı vardır.



MegaMetal

KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak MegaMetal ile kurumsal iş birliği yaptığımızı duyurmak isteriz. Kurumsal Beslenme Danışmanlığı hizmetimiz hakkında daha fazla bilgi için bize ulaşabilirsiniz.

EAT CLEAN TURKEY



[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



eatcleanturkey.com



[+90 542 170 79 35](tel:+905421707935)

FİLİZLENDİRMENİN GÜCÜ

Mikrofilizlerle Beslenmene Canlılık Kat!

Daha fazla vitamin, daha fazla enzim, daha fazla hayat...

Filizlendirme (diğer adıyla çimlendirme), minik tohumların içindeki yaşam potansiyelini açığa çıkaran mucizevi bir süreçtir. Özellikle son yıllarda sağlıklı beslenme dünyasında adını sıkça duyduğumuz mikrofilizler, hem pratik hem de besleyici özellikleriyle mutfaklarda hak ettiği yeri almaya başladı.

Peki mikrofiliz nedir? Neden bu kadar popüler oldu? Nasıl yapılır ve hangi besinleri filizlendirmek en faydalıdır? Gelin birlikte keşfedelim!

Mikrofiliz Nedir?

Mikrofiliz, baklagillerin, tahılların veya tohumların suyla buluştuktan sonra filizlenmeye başlamasıyla elde edilen minik, genç bitki sürgünleridir. Tohumun içinde bulunan tüm besinler, filizlenme aşamasında

aktive olur ve daha kolay sindirilebilir hâle gelir. Bu süreç, hem içerdikleri vitamin ve mineral oranlarını artırır hem de antioksidan kapasitelerini güçlendirir.

Mikrofilizlendirmenin

Faydaları

Filizlendirmenin beslenme açısından sağladığı başlıca avantajlar:

1. Enzim Zenginliği

Filizlenmiş besinlerde, çiğ sebze ve meyvelere göre 50 ila 100 kat daha fazla enzim bulunur. Bu enzimler sindirimi kolaylaştırır ve hücrelerin daha iyi beslenmesini sağlar.

2. Vitamin ve Mineral Artışı

Özellikle B vitaminleri, C vitamini, magnezyum, demir ve çinko gibi birçok mikronutrient, filizlenme sürecinde artar. Bu da bağışıklık sisteminin desteklenmesine ve enerji seviyesinin yükselmesine yardımcı olur.

3. Daha Kaliteli Protein

Filizlendirme işlemi, tohumun protein yapısını iyileştirir. Bazı amino asitlerin oranı artarken, bitki bazlı proteinler insan vücudu için daha kullanılabilir hâle gelir.

5. Sindirim Dostu

Tohumlarda bulunan fitik asit ve lektin gibi bazı sindirimi zorlaştıran maddeler, filizlenme süreciyle birlikte azalır. Böylece özellikle hassas sindirim sistemine sahip bireyler için daha rahat tüketilebilir hâle gelir.

Hangi Besinler Filizlendirilebilir?

En çok tercih edilen filizlendirilebilir gıdalar:

- Nohut
- Mercimek (özellikle yeşil ve kırmızı)
- Kuru fasulye
- Karabuğday
- Mung fasulyesi
- Kinoa
- Ay çekirdeği
- Brokoli, turp ve alfalfa tohumları

Not: Bazı baklagillerin (örneğin barbunya) çiğ hâlde tüketilmesi uygun değildir. Filizlendirilse bile pişirme gerektirir. Bu nedenle güvenli kaynaklardan bilgi alınmalı ya da pişirilerek tüketilmelidir.

Evde Mikrofiliz Nasıl Yapılır?

Kendi mikrofilizlerinizi yetiştirmek sandığınızdan çok daha kolay!

Gerekli Malzemeler:

- Filizlendirmek istediğiniz tohum (organik ve çiğ olmalı)
- Cam kavanoz veya filizlendirme kabı
- Tülbent ya da nefes alabilen bir bez
- Temiz içme suyu

Uygulama Adımları:

1. Tohumları bir kaseye alın ve gece boyunca suda bekletin (8–12 saat).
2. Suyu süzün ve tohumları cam bir kavanoza aktarın.

3. Kavanozun ağzını tlbent ile kapatıp lastik ile sabitleyin.
4. Günde 2 kez temiz su ile durulayıp szn.
5. Kavanozu ışık almayan ama serin bir yerde baş aşağı konumda tutun (hava dolaşımı için).
6. 2-5 gün içinde filizler uzamaya başlar. İstediğiniz uzunluğa gelince yıkayıp tüketebilirsiniz.

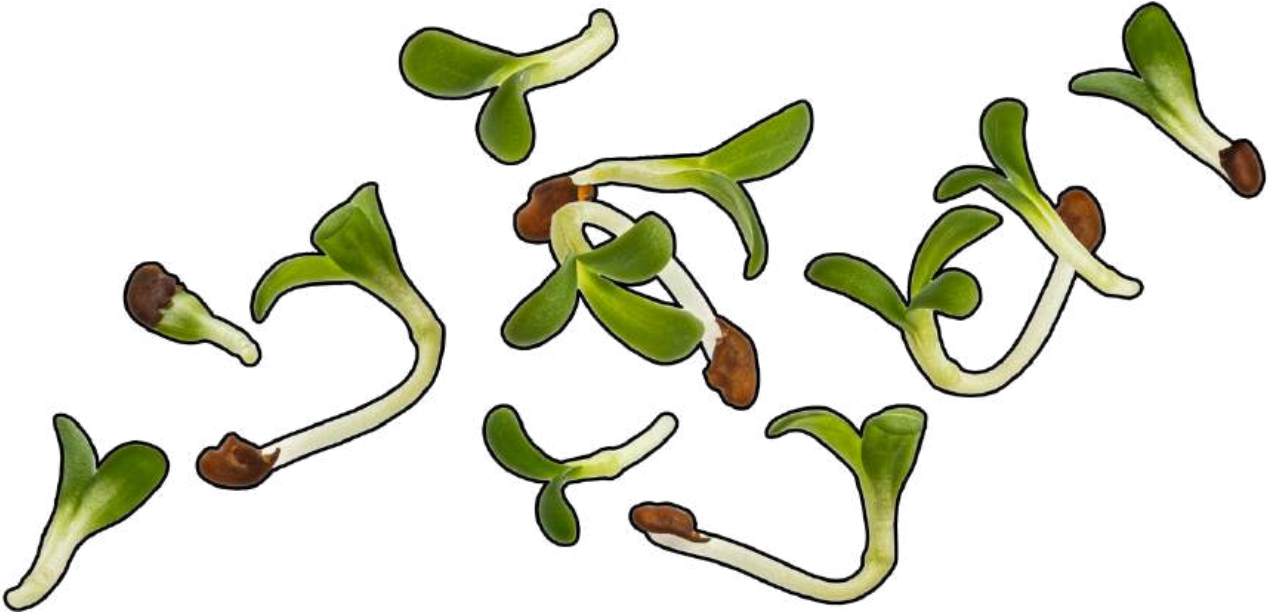
Buzdolabında hava almayan bir kapta 2-3 gün saklayabilirsiniz.

Nasıl Tüketilir?

Mikrofilizler:

- Salatalara
- Sandviç ve wrap'lere
- Smoothie kaselerine
- Omletlerin zerine
- Tahıllı kselere rahatlıkla eklenebilir. Hem lezzet hem de besin değerı katar.

Bedenine canlılık, tabağına renk gelsin!





Güneşin yüzünü daha sık gösterdiği, kıyafetlerin inceldiği ve doğanın tazelendiği bu aylarda bedenini de aynı canlılıkta olmasını istemez misin?

Kış boyunca biriken toksinlerden arınmak, enerji seviyeni yükseltmek, sindirim sistemini rahatlatmak ve hafiflemek artık çok daha kolay. Eat Clean olarak sana özel hazırladığımız diyet paketleriyle, yaz mevsimine hem bedenini hem de ruhunu hazırlıyoruz.

Hedefin Ne Olursa Olsun, Biz Yanındayız

- **Detoks Paketi**

Mevsim geçişlerinde arınmak ve ödemden kurtulmak isteyenler için tasarlandı. Toksinleri at, hücrelerine nefes aldır.

- **Zayıflama ve Sıkılaşma Paketi**

Kilo vermek isterken kas kütleni korumayı unutma! Bu paketle aç kalmadan formda kal.

- **Sporcu Beslenmesi Paketi**

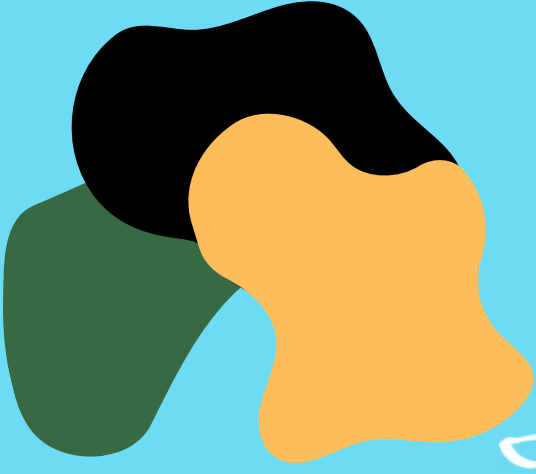
Aktif bir yaşam tarzın varsa ya da antrenman yapıyorsan, performansını destekleyen makro dengeli içeriklerle yanındayız.

- **Emziren Anne ve Doğum Sonrası Diyeti**

Anneliğe alışırken bedenine iyi bak. Hem sütün artsın, hem enerjin.

- **Menopoz Dönemine Özel Paket**

Hormon dengen için sana özel hazırlanan içeriklerle sıcak basmalarına, yorgunluğa ve ruh hâli dalgalanmalarına veda et.



E A T
C L E A N

Website

eatcleanturkey.com

Email

info@eatcleanturkey.com

Adres

Ulus, Öz Topuz Cd. No:5 D:1,
34340 Beşiktaş/İstanbul

Adres

19 Mayıs Mah. Bayar Caddesi
No:20 Açelya, Apt. D:8, 34742
Kadıköy/İstanbul

Sosyal Medya

[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)

Telefon

+90 542 170 79 35

