



Dr. Sinan Korkmaz  
Mizaç Doktoru

# Karaciğer Metabolizma Bozukluğu

Önerilen **Beslenme** Listesi



Sevgili danışanım, beslenmenin, her ne kadar tam olarak doğru uygulayamasak bile ne kadar önemli olduğunu sen de farkındasındır. Senden beklentim tedavi sürecinde ve bittikten sonra da şikayetlerinin hızlıca geri gelmemesi için bu perhiz listesine uymaya çalışmandır. Bu %10 da olabilir, %90 da olabilir. Kendine çok da haksızlık yapmadan ne kadar uyumlanabilirsen...



Bu sendromlar genellikle aşırı metabolizma artışı (yang fazlalığı) ile ilişkilidir ve tedavide temel amaç ısıyı temizlemek, Karaciğerin kendisini ve Kanını beslemek ve enerjiyi vücuda dağıtan yiyecekleri seçmektir. Karaciğer metabolizmasının aşırı hızlanarak bozulması birçok semptoma kapı aralamaktadır, bunlar arasında; baş ağrısı, migren, diş sıkma, görme bozuklukları, çarpıntı, nefes darlığı, reflü, gastrit, geçirgen bağırsak hastalığı, hemoroid, kaık ağrısı, kadınlarda akıntı ve adet düzensizlikleri, ürtiker gibi cilt hastalıkları vs

Aşağıda, kaynaklara dayanarak bu durumlar için önerilen ve kaçınılması gereken yiyeceklerin kapsamlı bir listesi sunulmuştur: Ördek eti gibi bazı yiyecekleri bulmakta zorlanabilirsin. Ama günlük hayatta rahatlıkla bulabildiğimiz siyah çekirdekli üzüm vs gibi bir yiyeceği bulamadıklarının yerine günlük bir avuç tüketebilirsin.



## I. Kaçınılması Gerekenler (Kontrendikasyonlar)

Bu sendromlar aşırı metabolizma artışı olduğu için, ısıtıcı etkiyi artıran veya kurutucu özelliğiyle iç organlara zarar veren yiyeceklerden ve pişirme yöntemlerinden kesinlikle kaçınılmalıdır.

**Pişirme yöntemi olarak:** Izgara, kızartma, kavurma, alkolle pişirme. Bu yöntemler resmen karaciğerinizi yakıp pastırmaya çevirir.

**Tatlar:** Acı, aşırı baharat (zencefil, zerdeçal, kekik vs), ekşi tatlar (özellikle soğuk aylarda)

**Baharatlar:** Sarımsak, soğan, zencefil, biber, köri, tarçın, karanfil

**Etler:** Yağlı etler

**İçecekler:** Kahve, siyah çay, kırmızı şarap, yüksek alkollü içecekler

**Diğerleri:** Aşırı tatlı yiyecekler, rafine şeker, kuruyemişler, çerezler, biber salçası, beyaz ekmek ve saz arkadaşları :) ve patlıcandan uzak durmalısın

## II. Önerilenler (Tavsiyeler)

Bu sendromların tedavisinde amaç, ısıyı soğutmak, iltihaplanmaları aşağı indirmek ve Organ ve Kanı besleyerek temel dengesizliği düzeltmektir.

Aşağı doğru hareket eden ve serinletici/ferahlatıcı termal yapıya sahip yiyecekler tavsiye edilir.



## A. Soğutucu ve Isıyı Temizleyici Yiyecekler

**Meyveler:** Armut, karpuz, domates suyu, elma, yeşil çay (günde 2-3 bardak tüketebilirsiniz özellikle ballı)

**Sebzeler:** Ispanak, kereviz (kök ve sap), karahindiba (her gün çayını içebilirsiniz), maş fasülyesi, domates, salatalık, lahana.

## B. Karaciğer Dokusunu ve Kanını Destekleyen Yiyecekler

Karaciğer metabolizma bozukluğunun altında sıklıkla Karaciğer dokusundaki zayıflık yatar. Doku ve Kanı besleyen yiyecekler bu durumda çok önemlidir.

**Etler ve sakatat:** Ördek, ciğer (tavuk, tavşan, dana), dana eti ve suyu. Bunların kızartarak veya mangalda vs yüksek ısıyla değil, yemeklerde, haşlama, güveç veya yahni vs olarak tüket lütfen.

**Deniz ürünleri:** İstiridye, ahtapot, yengeç, levrek, yılan balığı

**Meyveler:** Üzüm, kuru üzüm, kiraz, erik, nar (özellikle etli yemeklerden sonra), ayva

**Sebzeler:** Karnabahar, pırasa, mantar, brüksel lahanası, maydanoz, enginar, kestane. Mesela her gün yediğin yemeğin yanında bir dal maydanoz tüketebilirsiniz.

**Tahıllar:** Buğday lapası, keşkek, kısa taneli pirinç, siyah soya fasülyesi

**Kuruyemiş, tohumlar:** Siyah susam (çörek otu), ay çekirdeği, çam fıstığı, ceviz. Çörek otunu sadece hamur işlerinin üzerine dökerek değil peynirle, çorba ve yemeklerinizin üzerine de bir tutam dökerek günlük tüketebilirsiniz.



## C. Karaciğer Enerji Akışını Düzenleyen Yiyecekler

Karaciğer Enerji Durgunluğu da ısıya yol açabilir. Yani baş ağrısı, gerginlik, diş sıkma, cilt hastalıkları, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, kadınlarda Mens ritminde veya kanama miktarında bozukluk ve/veya ağrı gibi belirtiler verir.

Hafif keskin tatlar, uygun koşullarda Enerji'nin serbest dolaşımını teşvik eder.

**Sirke:** Enerji ve Kan durgunluğunu tedavi edebilen birkaç gıdadan biridir. (İspanakla sote yapıp kullanılabilir). Elma ya da üzüm sirkesini tercih edebilirsiniz. Günde bir yemek kaşığı salatanın üzerine dökerek veya su ile karıştırıp içebilirsiniz

**Kişniş:** Hafif acı/buruk, Sindirimi uyarır, Enerji'yi hareket ettirir.

**Turp/Alabaş:** Hafif acı, Enerji'yi hareket ettirir.

**Kuru kayısı kompostosu:** İltihaplara yol açan aşırı karaciğer metabolizma artışı için faydalıdır



## Önemli Notlar

**1. Duygusal Faktörler:** Karaciğer Metabolizma Bozukluğunun en yaygın nedeni bastırılmış öfke, hiddet, kızgınlık ve stresli yaşam tarzıdır. Beslenme tedavisine ek olarak, yaşam tarzı değişikliği ve duygusal dengenin sağlanması hayati önem taşır.

**2. Karaciğer Dokusunun Zayıflığı:** Yükselen aşırı metabolizma genellikle Karaciğer veya Böbrek zayıflığı ile ilişkilidir. Bu nedenle, organ ve Kanı destekleyen (Ördek, Siyah Susam gibi) yiyeceklerin tüketimi önemlidir.

**3. HPA Eksenine İlişki:** Kaynaklarda, Karaciğer Enerji'sinin bağlanma depresyonu veya yükselen aşırı metabolizmanın, gerginlik ve stres (duygusal etkiler) nedeniyle ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Bu durum, tıpta HPA eksenine (yani vücudun hormonal aksı) aktivasyonunun etkileriyle paralel olarak, iç ısının gelişmesine yol açar.

**4. Yemeklerde Tuz Kullanımı:** Yemeklerde sadece kaya tuzu kullanın lütfen. Herhangi bir göl ya da deniz tuzu kullanmayınız

**5. Yemeklerde Yağ Kullanımı:** Yağ olarak ağırlıklı zeytinyağlı yemekleri tercih edin, kızartma zaten yapılmaması lazım ama yapılırsa her şeye rağmen yine de zeytinyağı kullanılması gerekir, kışın tereyağı miktarını biraz arttırabilirsiniz. Ayçiçek, mısır gibi tohum yağları kesinlikle kullanılmayacak.

**6. Kahvaltı:** Kahvaltıda bal, kaymak, ceviz, az pişmiş yumurtanın sarısı, zeytin vs yenebilir. Yumurtanın beyazı tüketilmeyecek.

**7. Günlük Öneri:** Günlük 1 bardak ılık suya 1 tatlı kaşığı bal, bir çay kaşığı da sirke koyup sabah aç karına içmenin bu hastalıkların önüne geçmesi için çok faydası olur.



dr.sinankorkmaz



[www.drsinankorkmaz.com](http://www.drsinankorkmaz.com)