



Dr. Sinan Korkmaz  
Mizaç Doktoru

# Saç Dökülmesinde

Önerilen **Beslenme** Listesi



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



Saç dökülmesi (alopecia) doğrudan kan, vitamin ve minerallerdeki eksiklikler, karaciğer organında kan eksikliği, genel dehidratasyon veya organların güçlenmesi için yeterli rezervlerin olmamasından kaynaklanır. Kanın temel amacı, diğerlerinin yanı sıra saçları, cildi ve gözleri beslemek ve nemlendirmektir. Kronik kan zayıflığının (laboratuvar sonuçları normal görünebilir) semptomları arasında kuru cilt, kuru saç, saç dökülmesi, saçlarda zayıflık ve kırılabilir tırnaklar bulunur.

Bu bağlamda, saç dökülmesini gidermeye yönelik beslenme listesi, kanı ve rezervleri güçlendirmeye ve dehidratasyonu nemlendirmeye odaklanan beslenme prensiplerine dayanarak oluşturulmalıdır. Aşağıda, bilgilere göre saç dökülmesine karşı yardımcı olabilecek gıdaların listesi ve bu gıdaların etkileri detaylı olarak sunulmuştur. Lütfen bu yazıyı ara ara okumayı ihmal etmeyin!



## Saç Dökülmesi İçin Beslenme Listesi: Kan ve Rezerv Takviyesine Odaklanma

Saç dökülmesi genellikle vücudun beslenme maddeleri (kan) ve nem (sıvılar) eksikliğini gösterdiğinden, diyet bu eksiklikleri giderecek şekilde düzenlenmelidir.

### 1. Kanı Güçlendiren Gıdalar

Kanı güçlendirmek için önerilen gıdalar genellikle tatlı-nötr veya tatlı-ılık lezzete ve termal yapıya sahip olmalıdır.

**Etler ve Sakatatlar:** Kuzu eti (özellikle suyu veya yahnisi), tavuk, ciğer (kuzu, dana veya tavuk ciğeri), ördek, tavşan ciğeri, koç yumurtası. Kanı ve enerjiyi destekler. Et suyu veya yahnisi havuç, kereviz, ıspanak veya pazı ile kan takviyesi için çok iyidir. Ancak bu tarz protein ürünleri kızartma, kebab, ızgara, döner vs. tarzında tüketilmemelidir.

**Tahıllar:** Pirinç, yulaf, buğday, karabuğday, kinoa. Pirinç, ısıtıcı termal doğası nedeniyle enerji ve kan takviyesi için uygundur. Yulaf ve buğday da kan ve rezervleri takviyesini sağlar.

**Meyveler:** Kırmızı üzüm (özellikle kuru üzüm), tatlı kiraz, erik, kayısı. Kuru üzüm böbrek ve karaciğer üzerinde daha fazla güçlendirici etkiye sahiptir; enerji ve kan oluşturur. Kiraz ise kanı besler.

**Sebzeler:** Kırmızı pancar, kırmızı lahana, havuç, ıspanak, rezene. Yeşil sebzeler (fasulye, brokoli, pazı, ıspanak, domates gibi sebzeler). Havuç, domates gibi sebzeleri salatada çiğ olarak tüketmekten ziyade fırınlamak veya haşlayarak tüketmek çok daha faydalıdır.

**Deniz Ürünleri:** İstiridye, midye, kalamar, ahtapot, levrek. Yine deniz ürünlerinin de kızartarak yemekten ziyade fırında, güveçte veya çorba olarak tüketmeye çalışın.



**İçecekler:** Kırmızı pancar suyu, tatlı vişne suyu, erik suyu, kuşburnu çayı, havuç suyu, domates suyu. Bunları mevsimine göre bulup tüketmeye çalışın.

## 2. Rezervleri Besleyen ve Dehidratasyonu (Sıvı Kaybı) Nemlendiren Gıdalar

Saç dökülmesi ve kuru cilt, kuru mukoza zarları gibi semptomlarınız varsa, bunlar kuruluk ve rezerv boşluğunun belirtisidir. Bu durumlar için nötr veya serinletici, nemlendirici gıdaları tüketmeye çalışın.

**Kuruyemişler:** Siyah susam (çörek otu), ceviz, ayçiçeği çekirdeği, yer fıstığı, çam fıstığı. Siyah susam karaciğer ve böbrekleri destekler, dehidratasyonu nemlendirir. Ayçiçeği çekirdeği dehidratasyonu tedavi eder. Ceviz akciğerleri ve böbrekleri güçlendirir.

**Meyveler:** Armut, mandalina, muz, üzüm, elma, kayısı.

**Süt ve yumurta:** Yumurtanın sadece sarısını tüketiniz. Süt ve peynir çok az, yoğurt ve ayran sadece yazın tüketilebilir.

**Sebzeler:** Domates, salatalık, kuşkonmaz.

**Diğer:** Bal hemen hemen her gün tüketilecek; kışın hafif sıcak bal şerbeti şeklinde (1 bardağa 1 tatlı kaşığı kadar), yazın ise oda ısısındaki suya konularak şerbet şeklinde içilmesinin faydası saymakla bitmez.



### 3. Saç ve Saç Derisi Sağlığı İçin Doğrudan ve Bitkisel Uygulamalar

Saç dökülmesine ve saç derisi sağlığına yönelik kaynaklarda geçen spesifik uygulamalar da mevcuttur:

1. **Isırgan Otu:** Isırgan otu kökünden elde edilen su, saç diplerine masaj yapıldığında kepeksiz, sık, canlı ve parlak saçlar elde edilmesine yardımcı olur. Ayrıca taze ısırgan otu çayı kürü yapmak, vücuttaki demir potansiyelini artırarak (kan takviyesi ile ilişkilendirilebilir) yorgunluk ve tükenme belirtilerine iyi gelir.
2. **Ceviz Yaprağı Suyu:** Ceviz yapraklarının haşlanarak elde edilen özlü suyu, saç derisine sık sık yedirildiğinde saç dökülmesine ve saçlardaki kepek/uyuz gibi kaşıntılı sorunlara iyi gelir.
3. **Biberiye Suyu:** Banyodan önce bir kaşık kadar biberiye suyunu saçlarınıza 5 dakika kadar masaj yapın, daha sonra banyoda yıkayıp çıkabilirsiniz; uzun süre bekletmemelisiniz.

### 4. Kaçınılması Gereken Gıdalar (Rezerv ve Kanı Tüketenler)

Kan ve rezervlerin zayıfladığı durumlarda, vücudu dehidrate eden, ısı üreten ve gerginliği artıran, metabolizma dengesini bozan gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu, saç dökülmesi tedavisinde önemlidir:

**Baharatlar:** Biber, bol sarımsaklı yemekler, zencefil, tarçın, acı biber, köri.

**İçecekler:** Kahve, siyah çay, alkollü içecekler, sigara.

**Pişirme yöntemleri:** Izgara, kızartma, kebab, kavurma.



## 5. Gıdaların Hazırlanması ve Pişirme Yöntemleri

Saç dökülmesi tedavisinde rezerv ve kan eksikliklerinin tedavisi için doğru pişirme yöntemleri hayati önem taşır:

- Rezerv ve kanı destekleyen gıdalar genellikle buharda pişirme, haşlama, bol suda kaynatma gibi yöntemlerle hazırlanmalıdır.
- Kuruluk ve rezerv boşluğu çeken kişiler sıcak ve baharatlardan ve soslardan tamamen kaçınmalıdır.
- Tahıllar (pirinç, yulaf vb.) bütün olarak, kaba veya ince öğütülmüş (tercihen kullanım öncesi taze öğütülmüş) veya lapa halinde kullanılabilir.
- Pişirmeden önce tahılları 3–10 saat suda bekletmek, pişme süresini kısaltır, daha sindirilebilir hale getirir, fitini azaltır ve mineralleri daha kullanılabilir hale getirir (darı, karabuğday, pirinç veya öğütülmüş mısır için bekletme gerekli değildir).
- Örneğin pirinç çorbasını, mide ve dalak kanalını güçlendirmek için tavsiye ederim; eğer zamanınız varsa uzun süreli, kısık ateşte pişirme (4–6 saat) ile hazırlanırsa daha iyi olur. Bu tür uzun süreli pişirme yöntemleri enerjiyi güçlendirir.

## 6. Tüketim Zamanı ve Miktarı

- Gerçek açlık olmadan asla besin almamalısınız.
- Yiyeceği ihtiyaçtan daha fazla tüketmek, hazımsızlık, tıkanma ve bağırsakların bozulmasına sebep olur.
- Yazın nispeten serin olan yiyecekler en iyisidir. Kışın yemekler sıcak veya ılık yenmelidir.
- Yemekten sonra yapılan hafif egzersiz (yürüyüş gibi) midede yiyeceğin daha iyi sindirilmesine yardımcı olur. Yemekten sonra fazla egzersizden kesinlikle kaçınılmalıdır.
- Mide ve ince bağırsaklar bir önceki yemeğin kalıntısından tamamen boşalmadan tekrar yemek yememelidir.

Özetle, saç dökülmesi tedavisinde beslenmenizi kanı besleyen (özellikle hayvansal ve kırmızı gıdalar) ve dehidratasyonu yeniden nemlendiren (meyve, nemli kuruyemişler, yağlar) gıdalara dayandırmalı; rezerv ve sıvıları kurutan sıcak baharatlar, kahve ve alkolden kaçınmalısınız.



dr.sinankorkmaz



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