



MAYR YÖNTEMİ ile SİNDİRİM SANATI

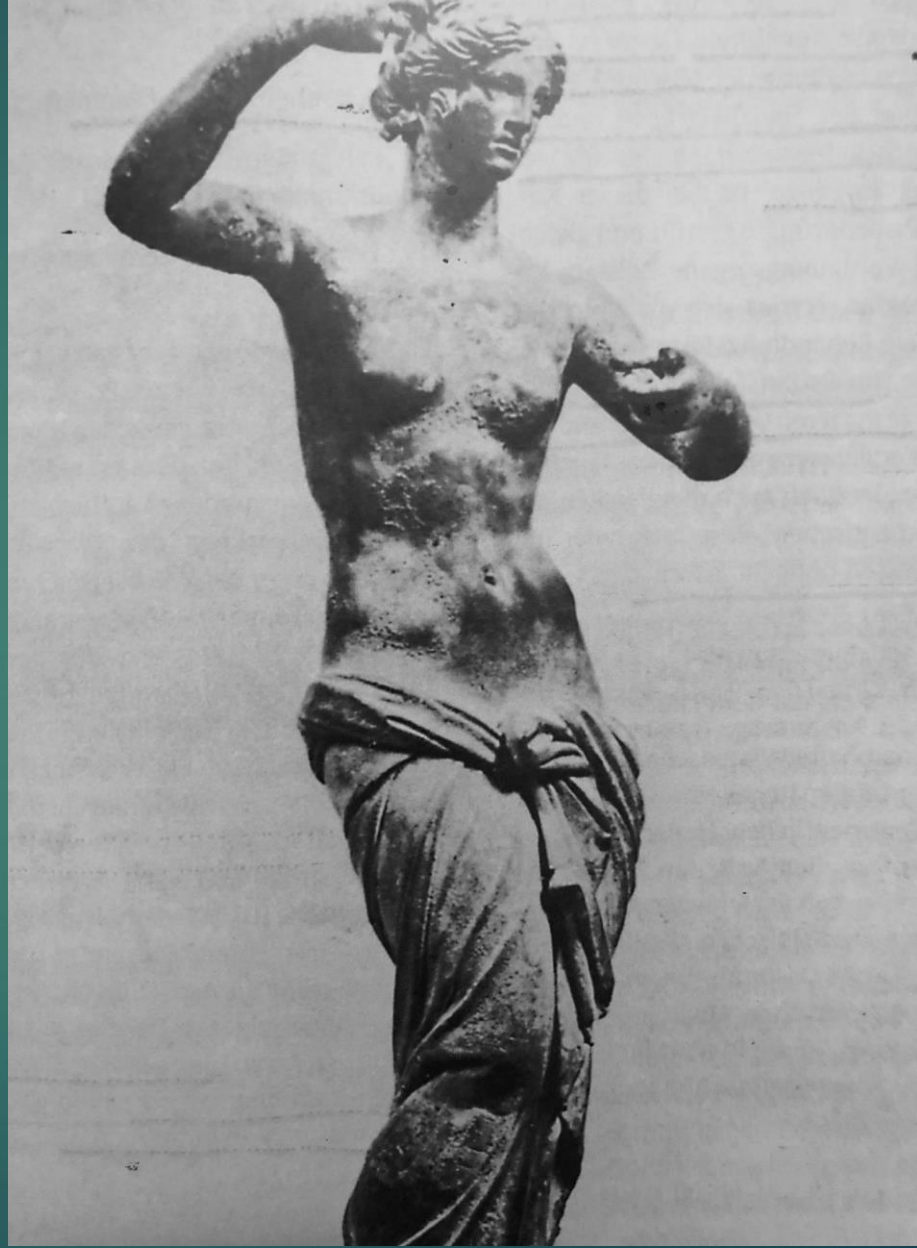
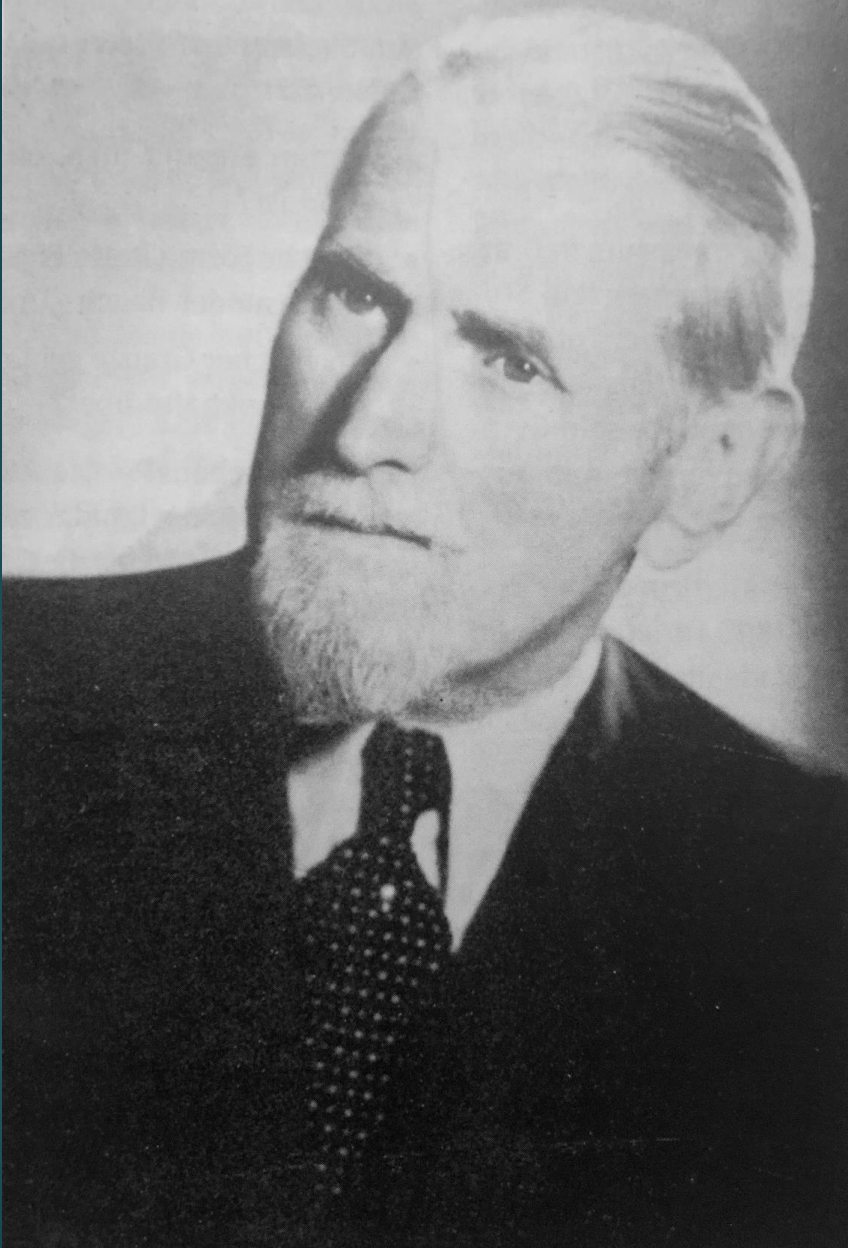
Dr. HASAN İNSEL

Biz ne yersek o'yuz...

Biz ne yersek o'yuz...acaba

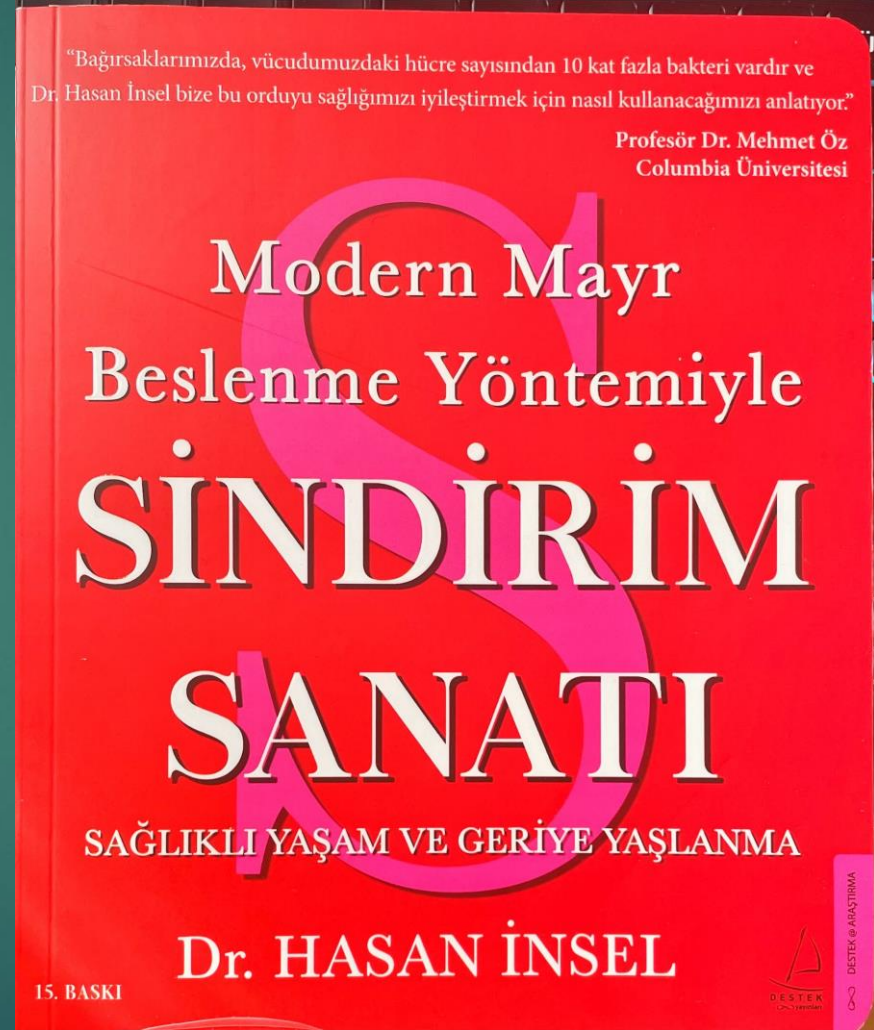
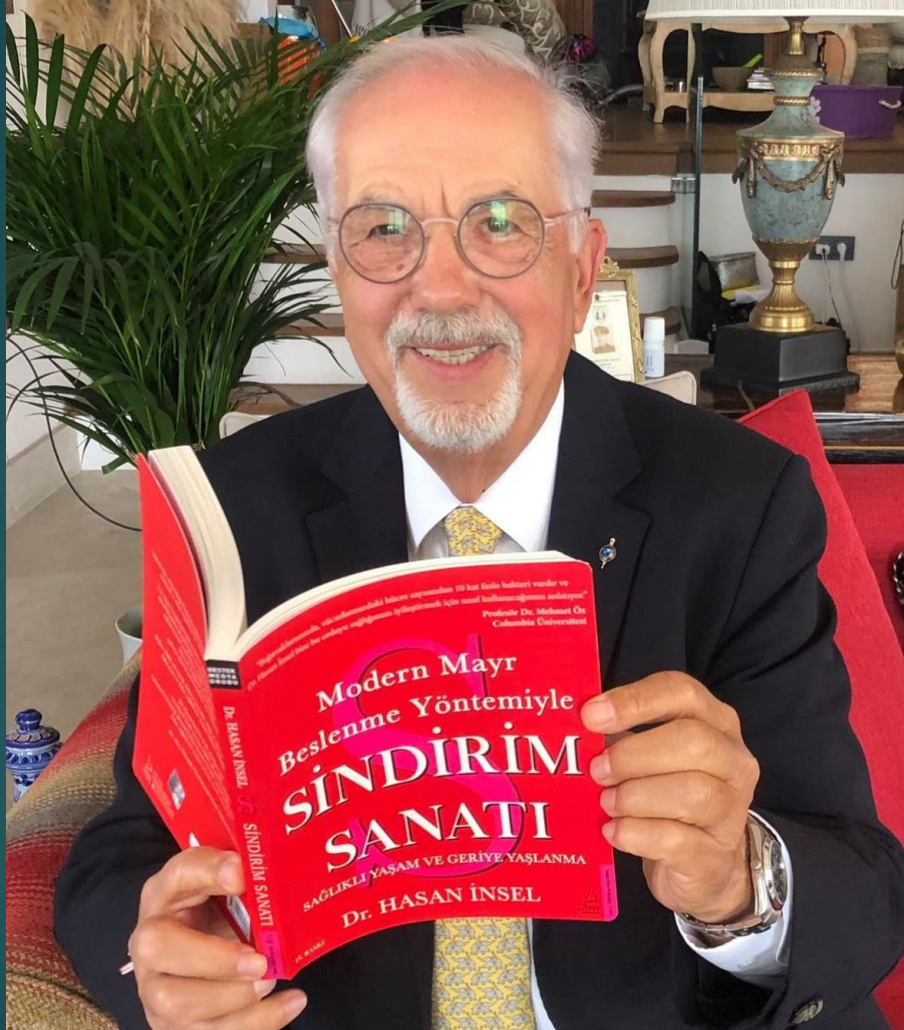
Yediklerimiz bizi yaşatır,

Sindirdiklerimiz ise bizi
sağlıklı yaşatır





Ausgezeichnet durch die
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE 2018



Ağaç için kök ne ise,
insan için de
bağırsak odur

Dr. F.X.Mayr

SAĞLIKLI BESLENME

ALINAN GIDA

ile

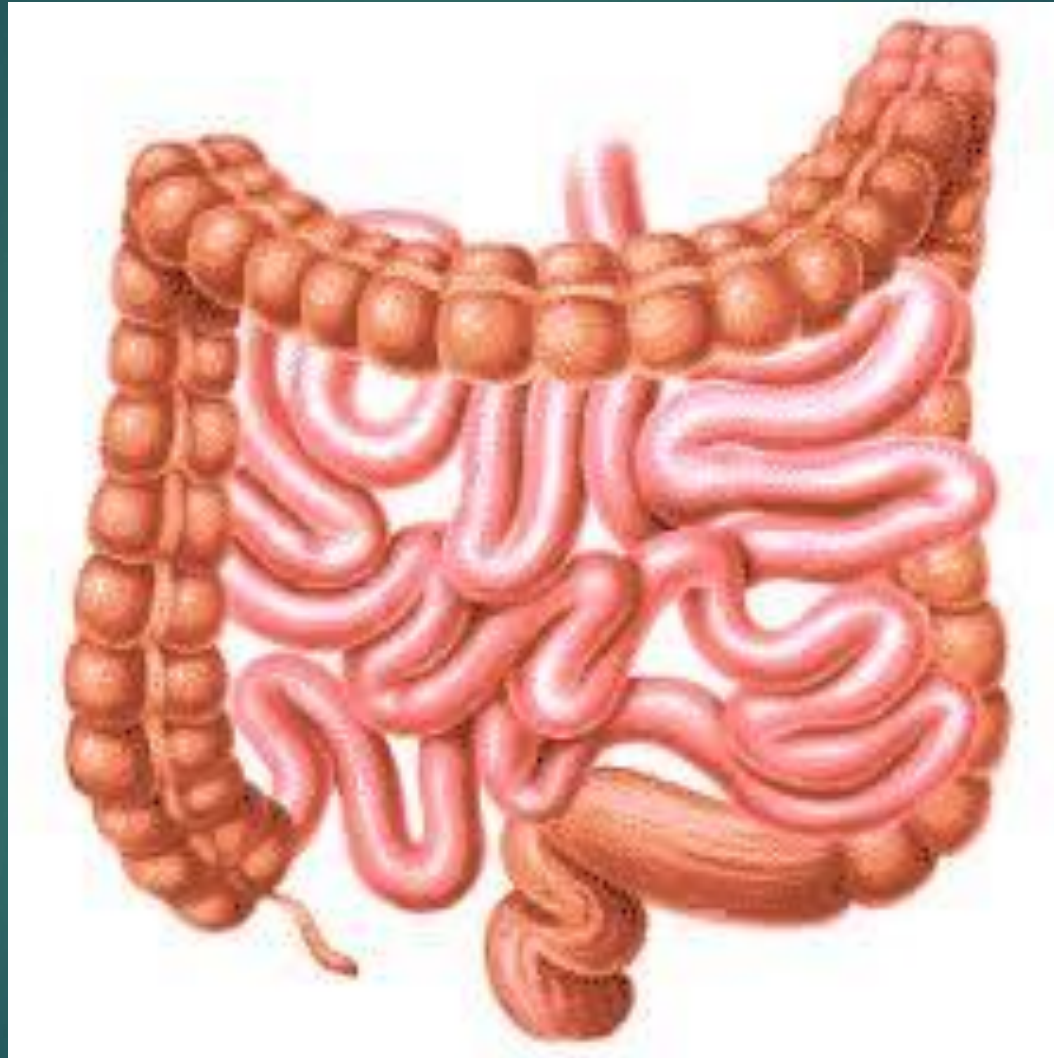
KİŞİSEL SİNDİRİM PERFORMANSININ

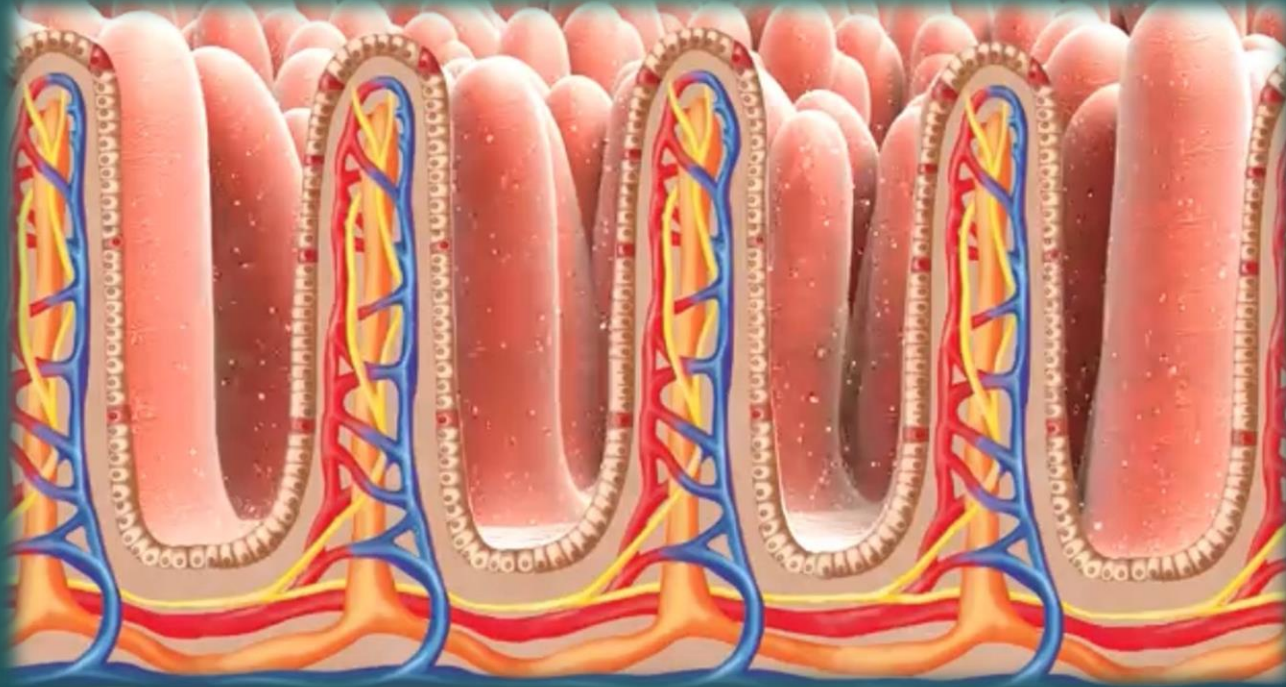
bileşimidir.

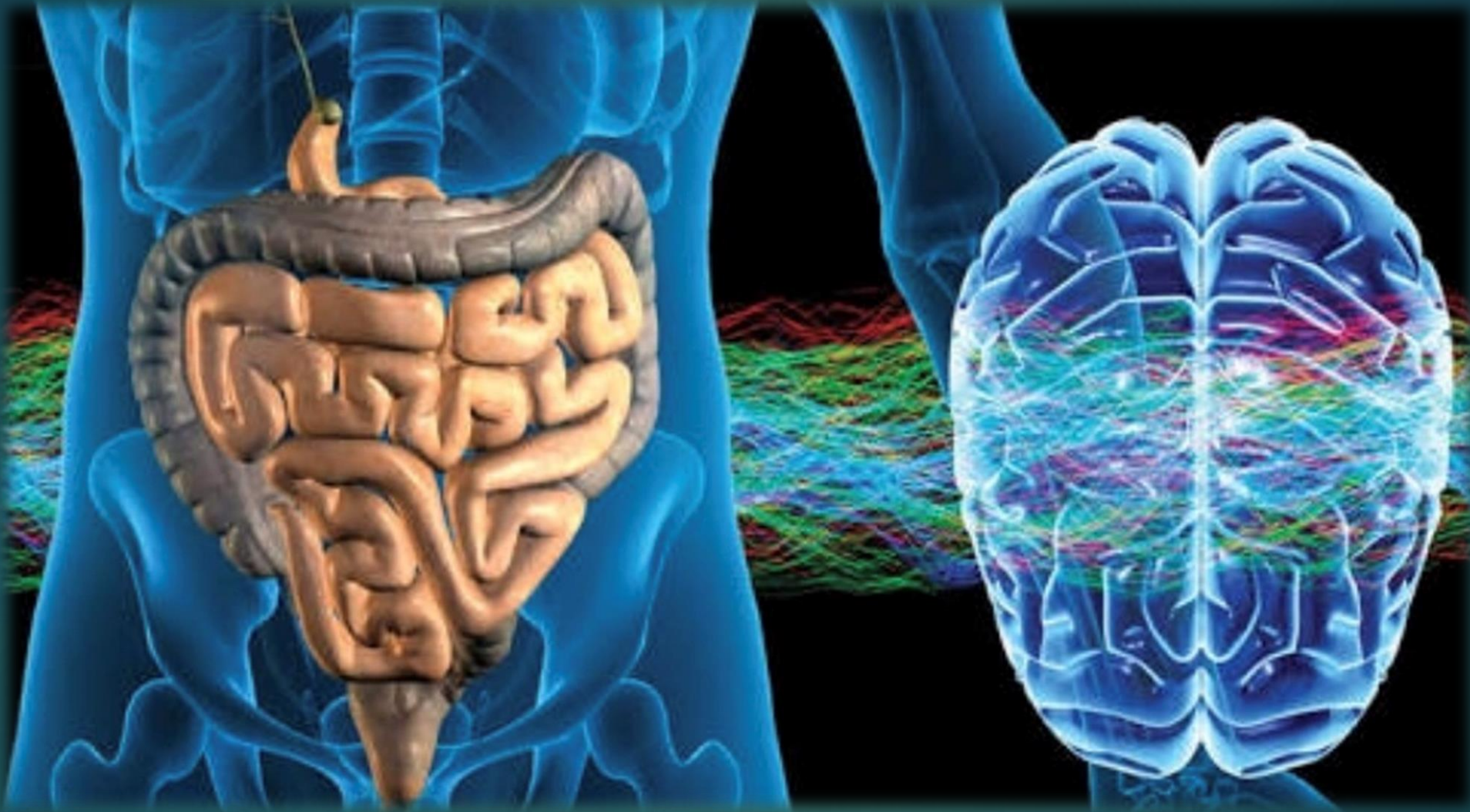
Yeme tarzımız ve
yeme şeklimiz
ile ilgili
yanlışlar yapıyoruz

Bu yanlışlar,
bağırsaklarımızda değişik
sindirim sorunlarına yol açarak,
bütün vücudumuzu ilgilendiren
birçok kronik hastalığın kaynağı oluyorlar

**Bizim yaptığımız bu yanlışlarla
Sindirim Sistemimiz'de
neler ters gidiyor acaba?**







Bağırsak Savaşları

Hidrojen Sülfid

X

Bütirat

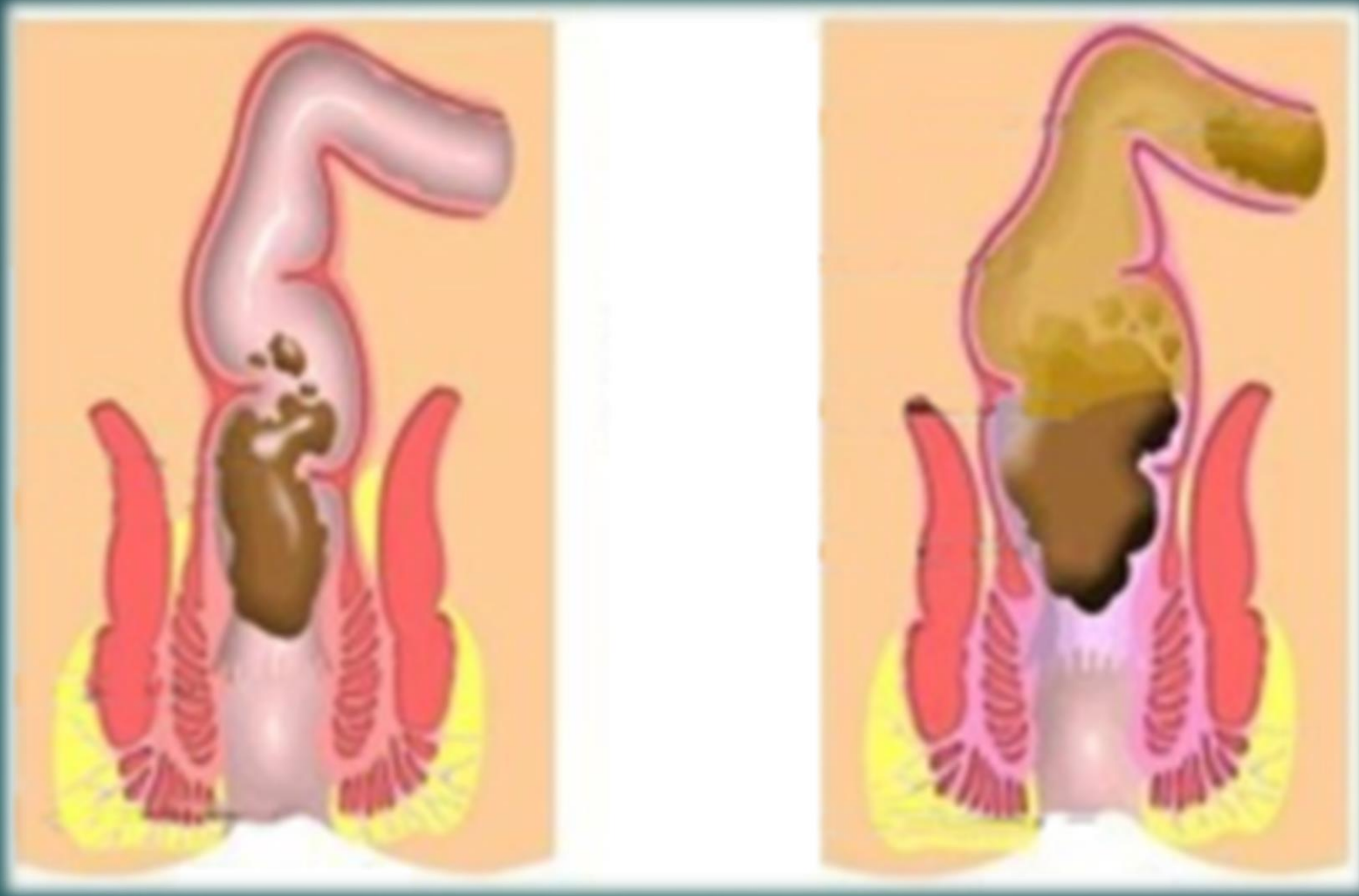


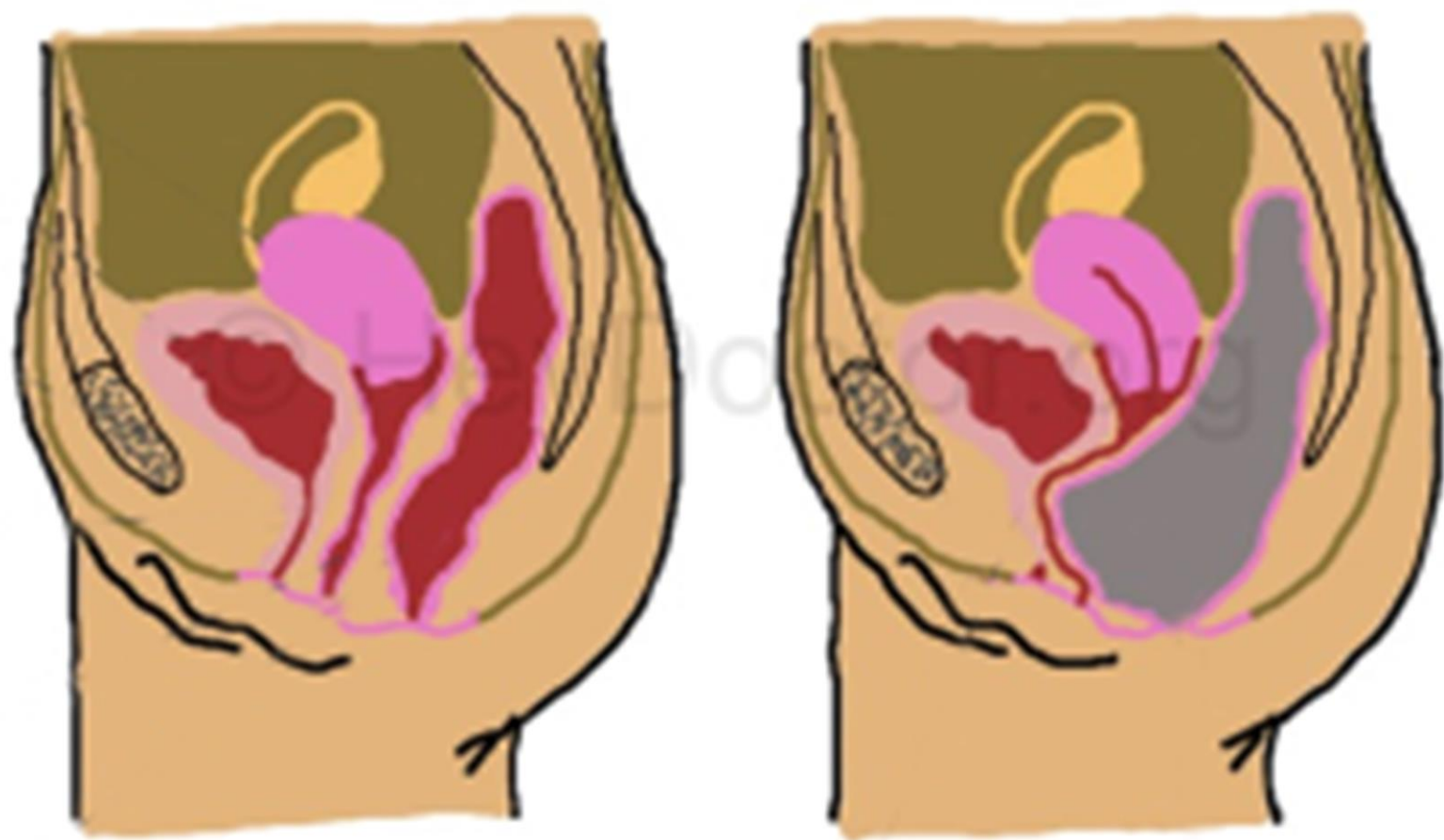


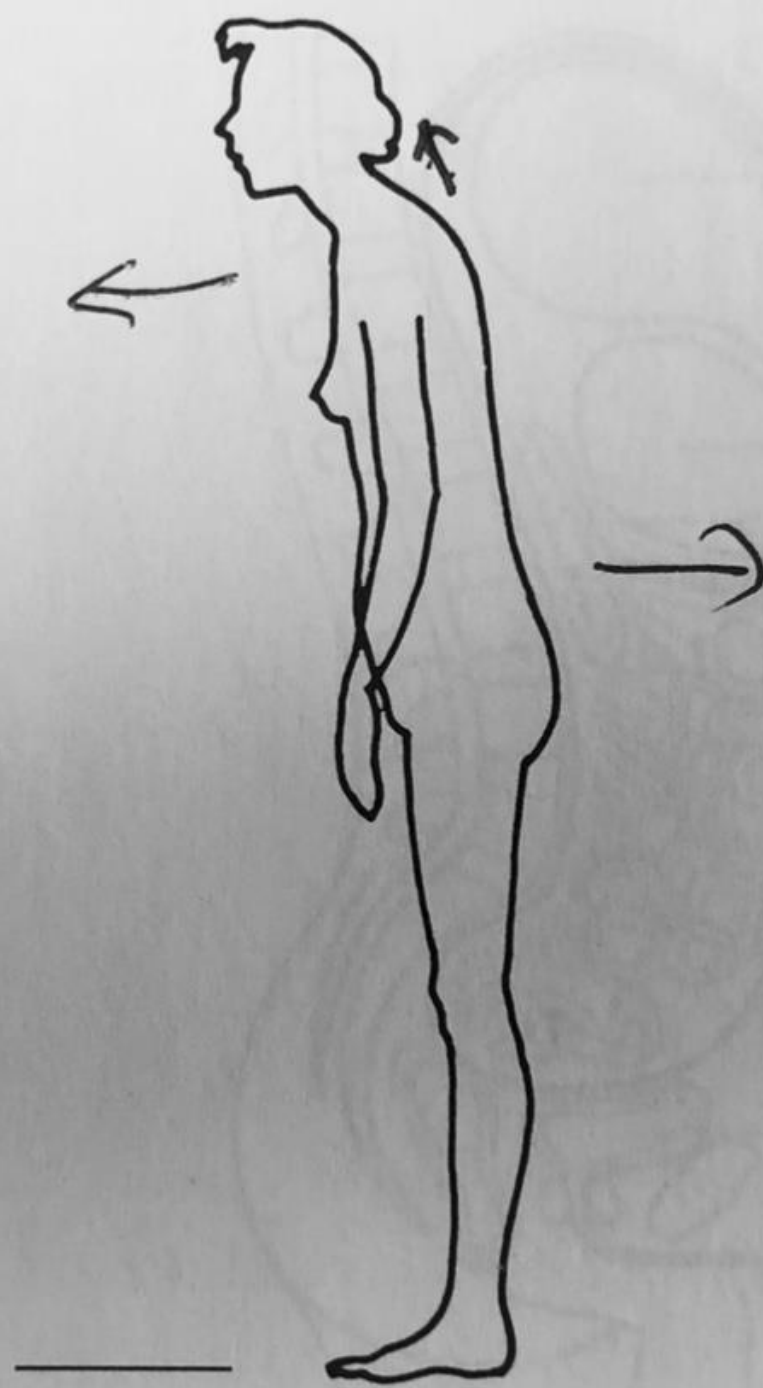
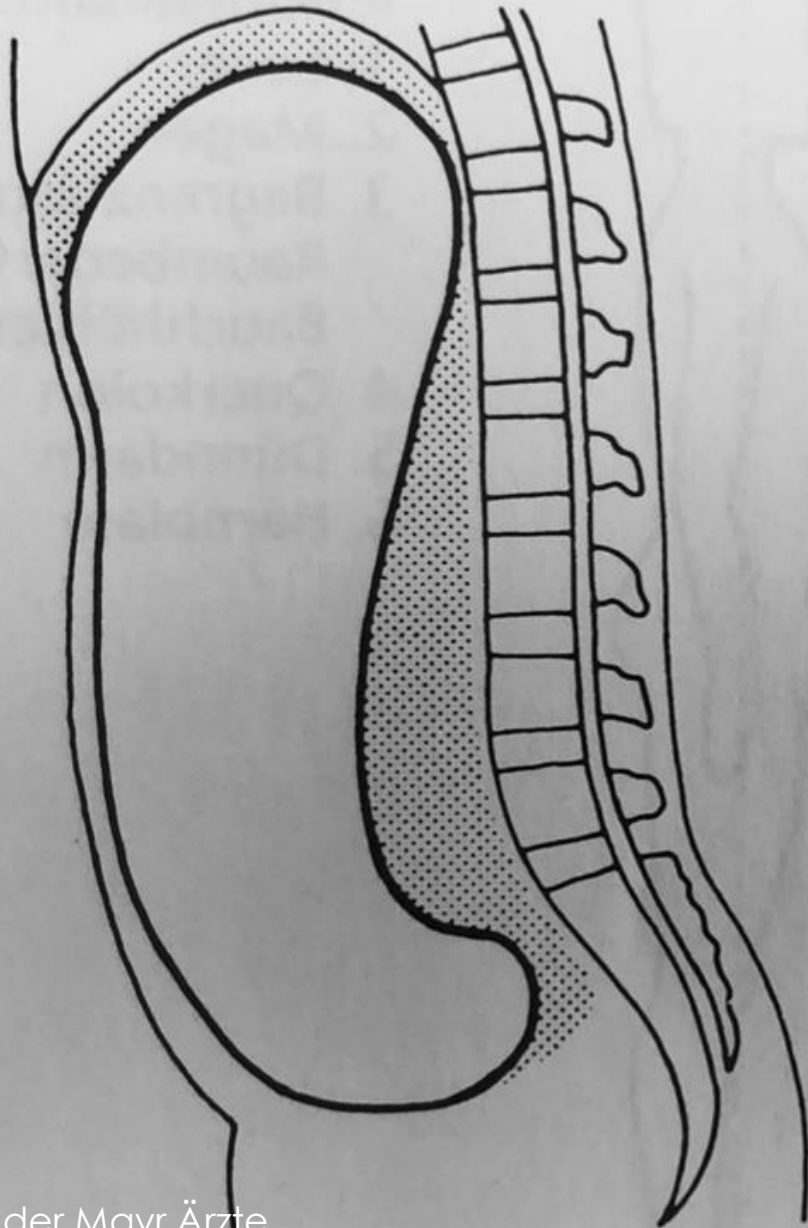


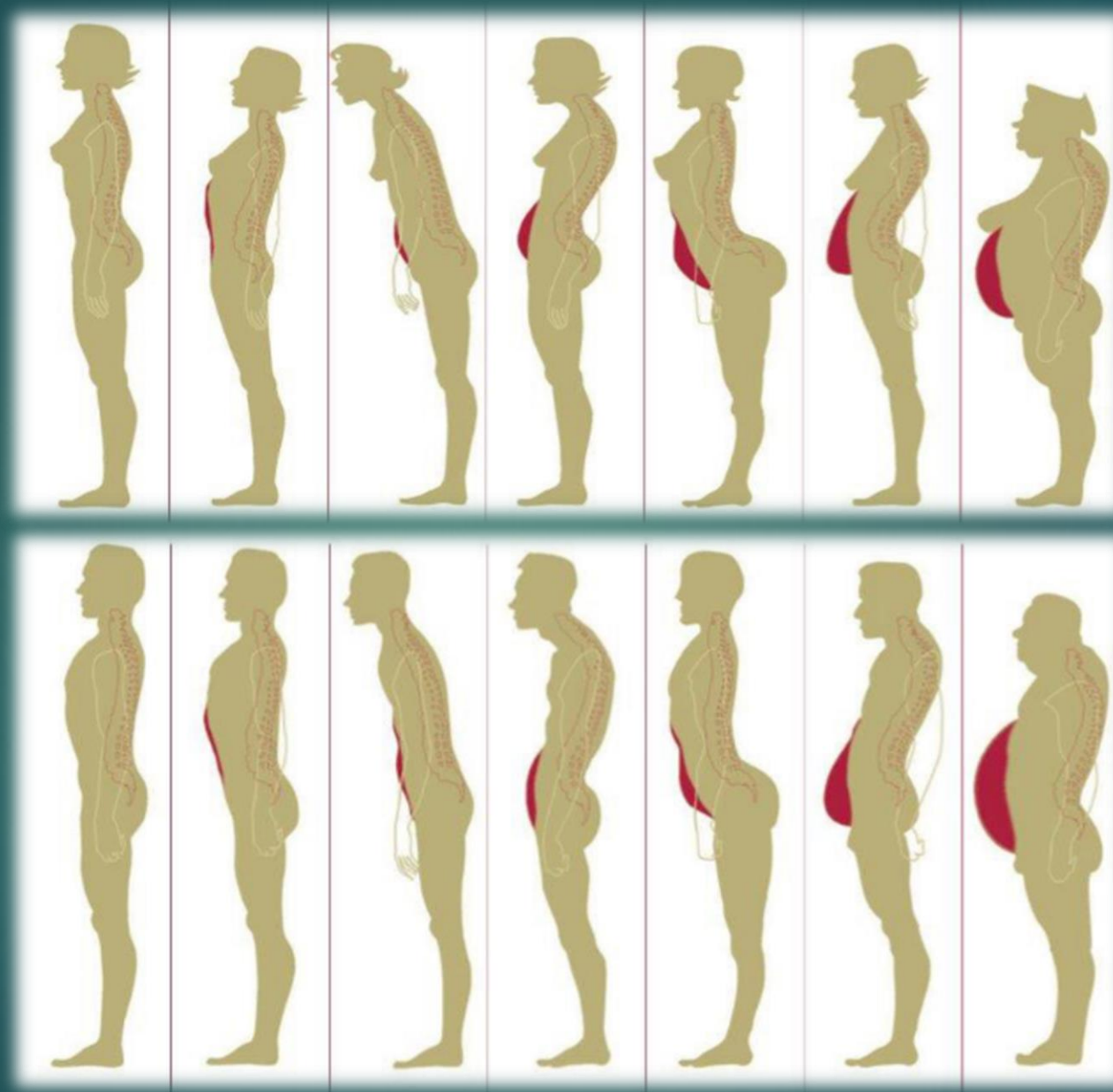


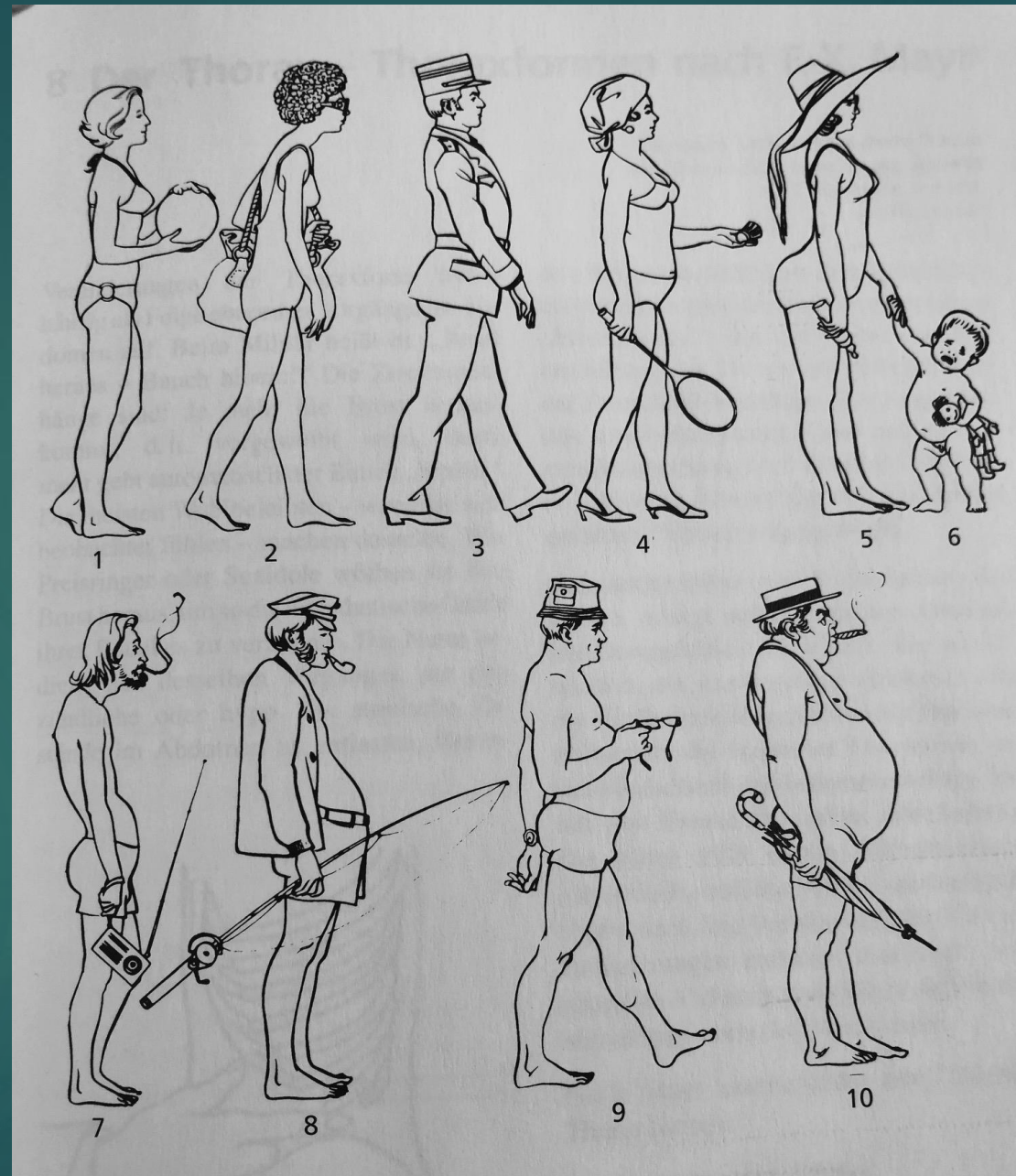












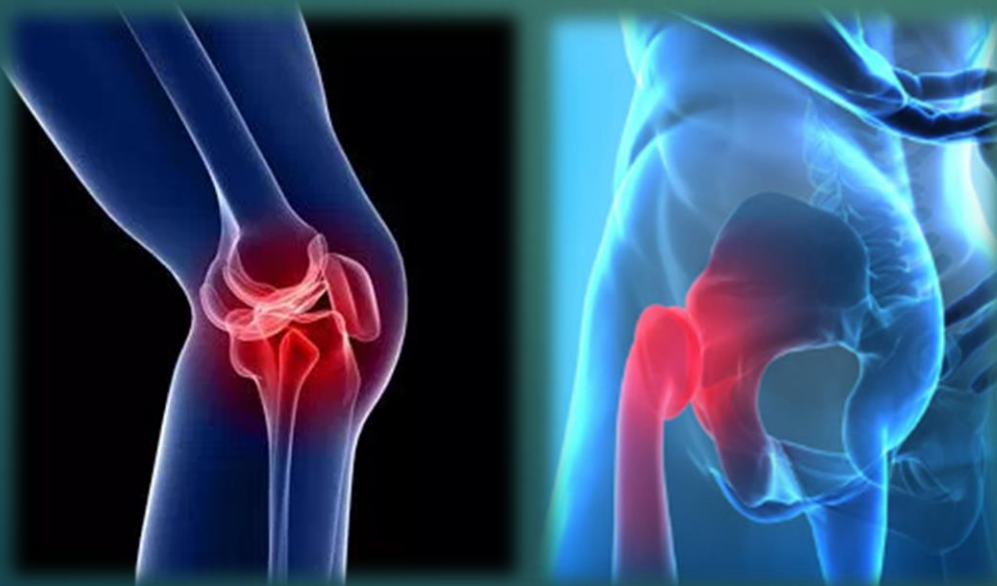
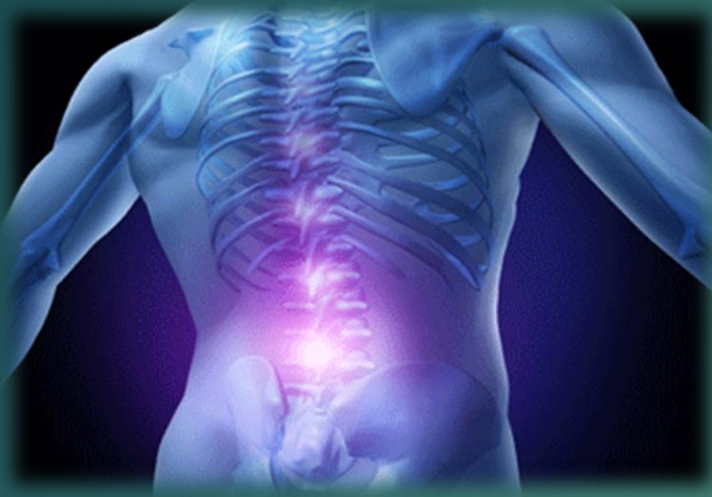




Abb. 27: Eiförmiger Gasbauch (links) und dessen Rückbildung.⁶

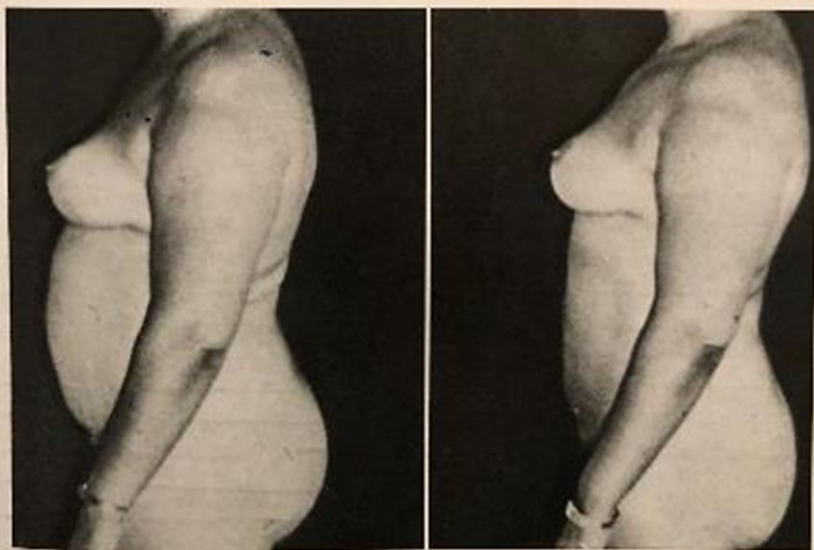


Abb. 28: Kugelförmiger Gasbauch (links) und dessen Rückbildung.⁶







Facies normalis



Facies spastica



Facies rotunda 1



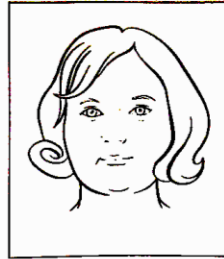
rotunda 2



rotunda 3



rotunda 4



Facies plicata 1



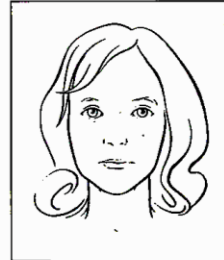
plicata 2



plicata 3



plicata 4



F. atroph. plana 1



atroph. plana 2



atroph. plana 3



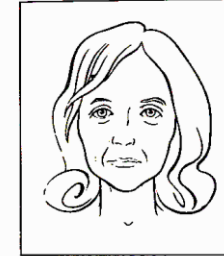
atroph. plana 4



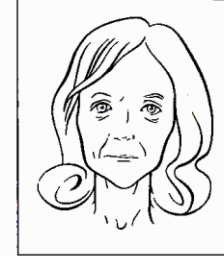
F. atroph. striata 1



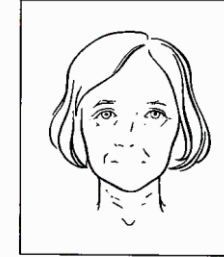
atroph. striata 2



atroph. striata 3



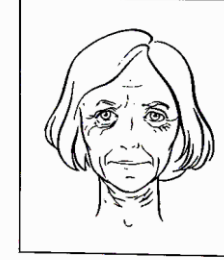
atroph. striata 4



F. atr. plic. plic. 1



atroph plic. plic. 2



atroph plic. plic. 3



atroph plic. plic. 4

**SAĞLIKLI SİNDİRİM
İÇİN**

NE YAPABİLİRİZ ?

SİNDİRİM BEYİNDE BAŞLAR



Çok az çiğniyoruz,
Tükürüğümüzü yetersiz kullanıyoruz,
Acele içinde yiyoruz
Sinirli iken yemek yiyoruz
Yemek yerken başka şeylerle meşgul oluyoruz
Yanlış zamanlarda su içiyoruz
Fazla miktarda yemek yiyoruz
Aynı zamanda çok karışık yiyoruz

Çok sık yemek yiyoruz

Gördüğümüz herşeyi ağzımıza atıyoruz

(MMC, migrating motor complex yani gezici motor kompleks)

Yanlış zamanda yanlış şeyler yiyoruz

Çiğ sebze ve meyveyi yanlış zamanda yiyoruz

Geç saatlerde yemek yiyoruz

Yemeklerden sonra hareketsiz kalıyoruz

Bize dokunduğunu bildiğimiz şeyleri yiyoruz.

**3 Haftalık bir değişim..
Kırılan bileği alçıya almak
gibi
(Kesinlikle hekim veya diyetisyen onayı ile)**

MAYR YEMEK YEME YÖNTEMİ.....

- ▶ Yemeğe oturmadan veya otururken neyi ve nasıl yiyeceğinizi muhakkak planlayın, gözünüzde canlandırın.
- ▶ Yemeğe sinirli şekilde oturmayın, sinirliyseniz bekleyin 10 dakika kadar, huzurlu halde masaya oturun.
- ▶ Yemekleri küçük lokmalarla alın, çok çiğneyin (30-40 kez), lokmanızı tam boza kıvamına getirin. Boza kıvamına getirmeden yutmayın. Yuttuğunuz lokmada tane kalmamasına özen gösterin.
- ▶ Her lokma arasında çatal, kaşık ve bıçağı masaya bırakın.

- ▶ Çorbayı küçük kaşıkla için ve yudumlar arası kaşığınızı daima masaya bırakın.
- ▶ Yemekler arasına 4, daha da iyisi 5 saat kadar ara koyun, arada atıştırmayın.
- ▶ Doyma hissini tanımayı öğrenin, huzurlu halde, bir ritüel şeklinde yemeğinizi yerken, doyma hissine de dikkat edin, doyduğunuzu hissettiğiniz an bırakın. Doymazsanız, aynı yemekten biraz daha alın, yemek değiştirmeyin.
- ▶ Yemekleri başka şeyle meşgul olmadan, tadına vararak yemeye alıştırm kendinizi. TV, gazete, dergi gibi şeylerle meşgul olmayın. Tabağı elinize alıp acele bir şekilde yemeyin, masaya oturarak, rahat bir ortamda, sadece yemekle meşgul olun.
- ▶ 1 porsiyon et veya benzeri yerseniz yanında hacim olarak 2-3 porsiyon sebze yiyin. Vücudun asit olmasını önlemek için bir porsiyon protein yanında onun 2-3 katı hacmi kadar pişmiş sebze yenmeli.

- ▶ Sabah kahvaltınız ve öğle yemeğiniz güçlü olsun, akşam yemeği mümkün olduğunca hafif olsun
- ▶ Gün içinde yeterince su ve sarışın çaylar içmeyi ihmal etmeyin.
- ▶ Yemekten önce su içebilirsiniz, yemekten yarım saat sonra da içebilirsiniz ama yemek sırasında suyu yudumlayarak için (şarap ta keza, rakı da).
- ▶ Çok karışık yemeyin, yemek seçiminiz ne kadar monoton olursa, o kadar iyi olur.
- ▶ Saat 16:00 dan sonra çiğ sebze, meyve vb yemeyin (Pişmişini de yemeyi ihmal etmeyin).
- ▶ Yemek pişirmede haşlama, fırın, buğulama gibi yöntemleri tercih edin. Kuru sıcakta yanmış besinlerden uzak durun.

Sindirim Meditasyonu Yapın

Koku hissi

Tad hissi

Dokunma hissi

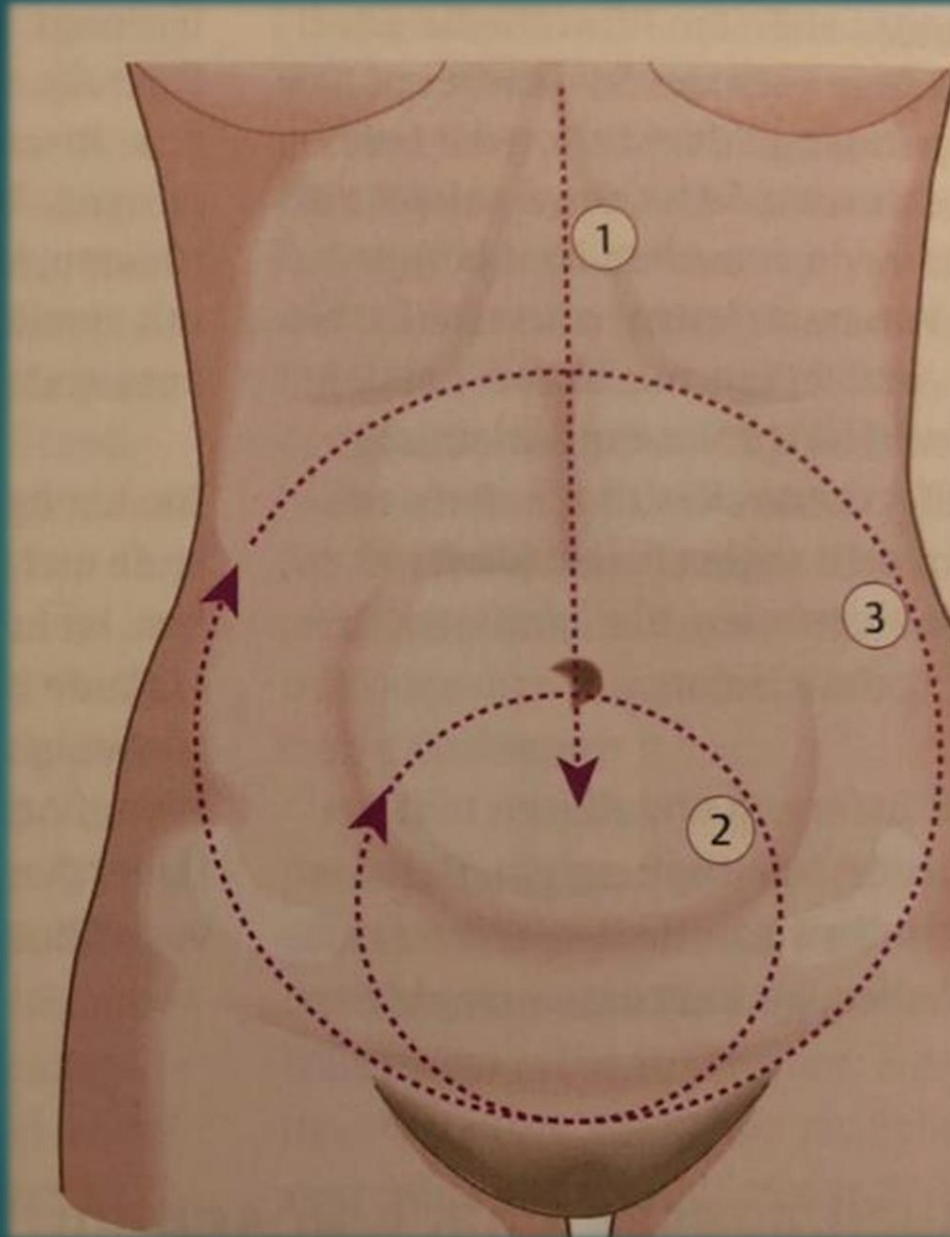
Doyma hissi

Mutluluk hissi

İLGİNİZE CANDAN TEŞEKKÜR EDERİM



Dr. Hasan İnsel



Source: Dr.med. Erich Rauch – Peter Mayr