

# Ben sağlığımlı nasıl koruyorum?

Abdurrahman Dilipak



TÜM YAZILARI

03 Aralık 2020

Abdurrahman Dilipak

İletişim: [email protected]



Arkadaşlar soruyorlar, nasıl korunuyorsun diye. Sağolsun hanımım bu konuda benden daha fazla dikkatli. İşte genel olarak beslenme şeklim. Bunlar çok katı kurallar değil. Genel bir disiplin.

Bir defa, 2 öğün yiyoruz. Gün doğduktan sonra ve gün batmadan. Öğle vakti acıyorsanız, mevsim sebze ve meyvesi, mesela süt, hurma gibi bir şeyler. İki hayvansal gıda, endüstriyel, paketlenmiş, uzun ömürlü gıda ve iki ayrı hayvansal gıdayı aynı öğünde almamaya çalışıyoruz. Şekerli neredeyse hayatımızdan çıkardık gibi. Meyve ve tatlı bir şey yiyeceksek, ya yemekten önce ya da yemekten hemen sonra değil.

Aslında arada oruç da tutmamız gerekli. Daha fazla su tüketmemiz de gerek. İstif etmiyoruz, sünnetlemeye dikkat ediyoruz. Ekmeğimizi, yağımızı kendimiz üretmeye çalışıyoruz. GDO'lu ürünlerden uzak durmaya çalışıyoruz. Yiyip içtiğimiz şeylerin fitratına dikkat etmeye çalışıyoruz.

Sabah kalkınca, mesela birkaç damla ağzıma çay ağacı yağı ve karanfil yağı alıyorum. Sonra gece boyu **bir bardak suda bekletilmiş ceviz, sirkeli, limonlu bal şerbeti** içiyorum. Bu arada bir küçük **fincan, limon suyunda bekletilmiş ezilmiş sarımsak** içiyorum. Doğranmış ve **zeytinyağında bekletilmiş bir incir** ve **zeytinyağına damlatılmış D vitamini** alıyorum. Yine zeytinyağında bekletilmiş **kekik zahterimiz** var sabah kahvaltısında. **Zeytin yaprağı çayımız** **Osmaniye**'den geliyor. Kekik, **Adıyaman** ve **Denizli**'den. Ümmüdiye, çörek otu, kekik yağı, birkaç antiviral yağın **zeytinyağda** tutulan ve **sprey** şeklinde kullanılan gıda destek ürününü sıkıyorum boğazıma. Dışarı çıkarken **Hekimzade'nin "Hekvir"** diye anti viral bir jel şeklinde ağızda patlatılan bir gıda takviyesi var. Prof. Dr. **Abdullah Çoban**'ın başka bir **gıda takviyesi** de her zaman elimin altında. Mesela hemen her gün, bir avuç tuzsuz, kavrulmamış **kabak çekirdeği** yerim. Akşam yatarken **zerdaçallı, polenli bir bardak kefir**. Ara ara **kimyon tohumu çayı, zencefil, limon, soğan, sarımsak, brokoli, kelle paça, domates, havuç ve limon/maydonoz kuru, temr hindi, menengiç** hep aklımızda. Ne yazık ki, yasal engeller sebebi ile böyle bir zamanda en çok ihtiyacımız olan kenevirden uzağız.

## GÜNDEM

### 86 terörist etkisiz hale getirildi

İçişleri Bakan Yardımcısı İsmail Çataklı, Şubat ayı içerisinde 86 teröristin etkisiz hale getirildiğini açıkladı.

## GÜNDEM

### Kuruluş Osman'ın Aygül'ünün umre fotoğrafı gündem oldu

Kuruluş Osman dizisinde Aygül karakterini

oynayan Buse Arslan'ın yıllar önce umreye gitmeden önce çektiği kare sosyal medyada tekrar günd..

DÜNYA

### Rusya-Türkiye arasında kötü gelişme

Rusya'nın Ukrayna ile yaşadığı kriz nedeniyle Moskova-İstanbul arasındaki uçak seferlerinin süresi 5 saat uzadı.

DÜNYA

### Ukrayna kendi savaş gemisini bilerek batırdı! Sebebi bakın ne çıktı

Ukrayna ordusu Ukrayna Donanması'nın amiral gemisi olan "Hetman Sahaidachny"i Rusya'nın eline geçmesini diye demirlediği limanda batırdı...

DÜNYA

### Ateşkes olmazsa Rusya ağır kayıp verebilir

Rusya'nın Ukrayna'yı işgal girişimini değerlendiren ASSAM Başkan Yardımcısı Ersan Ergür, "Rusya, ateşkes olmaması durumunda beklemediği kayı..

DÜNYA

### Karadeniz'de neler oluyor? Uçak ve helikopter düştü, gemi battı

Romanya'ya ait savaş uçağının radardan kaybolması üzerine enkazı aramak için havalanan helikopter de aynı bölgede düşerken "her ihtimalin de..

EKONOMİ

### Henüz altın almayanlar dikkat! Ekonomist Tuna Kaya, gram altın 1200 lira olacak dedi ve tarih verdi

Rusya-Ukrayna savaşı nedeniyle dalgalanmanın yaşandığı altın fiyatlarının hangi seviyelere çıkacağı merak ediliyor. Konuyla ilgili konuşan A..

MEDYA

### Karadeniz'de bir füze "yanlışlıkla" bir Türk savaş gemisini...

Şu an için en önemli tehlikenin Karadeniz'de bir provokasyon olduğu uyarısında bulunan Yeni Şafak yazarı İbrahim Karagül, şok edici bir sena..

DÜNYA

### "Afganlar Ukrayna'ya yardıma gidebilir!"

Bunların hepsini her gün kullanmıyor.. Bir süre bunları, sonra bir süre bir başka karışım kullanıyoruz.. O kadar çok baharat çeşidimiz var ki! Mesela öksürük konusunda **meyan kökü, keçi boynuzu pekmezi** de oldukça etkili. **Yeşil çay**, olmadı ihlamur. Anadolu dağlarından toptasak 100 çeşit bitkisel çay çıkar. **Ardıç katranı** da bu **CoVID**'e karşı etkili mesela.

Size 30'a yakın formül yazdım. Aslında daha fazlası da var. Ve bunları tabii bir şekilde kullanıyoruz ve bazıları mevsimsel, bazıları daha uzun süreli ve mevsimine göre.

Mesela yılda birkaç defa **hacamat** olmaya özen gösteriyorum. **Sülük** de vurduruyorum.

Güzel, temiz, sağlıklı yani Helal şeyleri yiyip içelim.. Kesinlikle israf etmeyelim. Bir şeyin helal olması için hem kirden, hastalıktan arı olması gerekir, hem de manevi kirlilerden yani Hades'ten tahir olması gerekir. Bizde bir şeyin temiz olması için hijyenik ya da steril olması yetmez. Onun Allah'a adanmış ve Allah'ın koyduğu kurallara uygun olması gerekir. Çalınmış mal, ya da helal olmayan bir yolla elde edilmiş ya da üretiminde emeğin hakkı gözetilmemiş, dahası zekatı verilmemiş bir mal manevi bir kirlenme içindedir. Onlardan sakınmak gerekir.

Her şey mevsiminde güzeldir. Her şeyin en bol olduğu zaman en çok tüketilmesi gerek. Yumurtlama mevsiminde ya da korunmaları gereken zamanda onlara merhametle yaklaşmamız, korumamız gerek. Onları koruyacaksa fitratını bozmayacak bir şekilde korumamız gerek. Ekip-biçerken de öyle. Hayvanları ve bitkilerin nesillerine, fitratlarına zarar verecek şeylerden sakınmamız gerekir.

İnsan dokunduğu her şeye kendi enerjisini de yükler ve onların enerjisinden de alır. İnsan "**ünsiyet peydah edendir**" yani dokunduğu şeyi dönüştürür ve onu içine aldığı ölçüde dönüştür.

**5G**'ye geçilirken (İnşallah vazgeçerler) radyasyon konusunda herkesin daha dikkatli olması gerek. Bu bela, oksijen atomlarının frekansını değiştirmekle kalmıyor, sadece insana değil, hayvan ve bitkilere de zarar veriyor. **Starlink**'ler tepemizden radyasyon yağıdır. Bugün piyasadaki gıdalar, ilaçlar, aşı ve genetik yapımıza zarar veren her şey hayati bir risk oluşturuyor.

Birileri şunu görmeli. Hayat eve sığmaz. Çocukların kasları gelişmeyecek, yaşlılar kas tembelliginden çökecekler. Ölüm korkusu insanları intihara sevk edecek. Daha az oksijen sebebi ile birçok hastalık daha ölümcül olacak. Maske salgını önlemiyor, artırıyor. **5G, CoVID** komplosunun öteki yüzü olarak insanlığın hayatını kaybetmek için Şeytani bir senaryo olarak önümüzde duruyor.

Birileri taşları toprağa bağlamış, köpekleri sokağa salmış sanki!

ABD'nin eski Afganistan hükümetine yardım amacıyla eğittiği Afgan askerlerin, Rusya'ya karşı savaşmak için Ukrayna'ya gönderilebileceği belli.

EKONOMI

## Herkesin ağzının içine baktığı isimden flaş "Türkiye" açıklaması

Uluslararası Finans Yatırımcısı Mark Mobius, küresel düzeyde muhtemel enerji krizi ve risk süreçlerini yorumladı. Mobius, "Ukrayna Krizi Tür..

Bugünkü gidiş kör bir gidiş. Kılavuzu **DSÖ, FDA** olanların bu gidişle akıbetleri hayr olmayacak. **FDA** ya da **DSÖ CIA**'dan ya da **FETÖ**'den daha masum bir örgüt değil. Bakın bu GDO'lu ürünler DNA'yı dönüştüren gıda ilaç ve aşı ya da o her ne ise o Riba'dan daha az tehlikeli ya da ifsad edici değildir.

Genetiğimiz ilaç, gıda, kozmetik ve aşı belası ile geri dönüşü mümkün olmayacak şekilde değiştirilmek isteniyor. Bu tarihin en büyük meydan okumalarından biridir. **Dijital diktatörlük** ve **dijital köleliğin** yolunu açan tarihin en büyük komplolarından, kitle imha operasyonlarından biridir. Atom bombasından daha büyük bir tehlike ile karşı karşıya insanlık.

İçimizdeki beyinsizlerin işledikleri yüzünden bizi helak eder misin Allahım!. Ya Rab bize hayırlı bir ömür ve hayırlı bir ölüm ver! Esselamü menittebal hüda ve dua ile.



0

0

17

6



Haberle ilgili yorum yapmak için tıklayın.

Yorumlar



**Siz aşı olmayacak mısınız yaa Hacı?**

*Benim bildiğim devlet herkesi mecbur tutacak... askerlik gibi...*



Yanıtla



**sema emine aydinelli**

*Beslenme sisteminizi çok beğendim.Doğru beslenme ile hastalıklar yüzde doksan önlenir.Günümüzde maske,sosyal mesafe,hijyen ve doğru beslenme bizi virüs, mikrop ve diğer olumsuzluklardan korur.*



Yanıtla

TÜM YORUMLARA GİT

[Gündem](#)[Siyaset](#)[Dünya](#)[Ekonomi](#)[Teknoloji](#)[Kadın - Aile](#)[Seyahat](#)[Aktuel](#)[Spor](#)[Otomotiv](#)[Medya](#)[Yaşam](#)[Sağlık](#)[Yerel](#)[Eğitim](#)[Kültür Sanat](#)[Avrupa](#)[E-Gazete](#)[Video](#)[Fotoğraf](#)[Yazarlar](#)[Kurumsal](#)[Sosyal Medya](#)[Bize Ulaşın](#)[Künye](#)[RSS](#)[Reklam Ver  
Hedef Kitleye Ulaşın](#)[Gazeteye Abone Ol  
Başvuru İçin Tıklayın](#)[Iphone Uygulamasını  
Hemen İndir](#)[Android Uygulamasını  
Hemen İndir](#)

Akit haber güncel son dakika gündem haberleri ve haber arşivi.

Biz her vakit, hakikati haykırdık ve gerçeğin izinde olduk. Her devrin gazetesi olmadık, milletin gazetesi olduk.

www.yeniakit.com.tr internet sitesinde yayınlanan yazı, haber, röportaj, fotoğraf, resim, sesli veya görüntülü sair içeriklerle ilgili telif hakları Uğurlu Gazetecilik Basın Yayın Matbaacılık Reklamcılık Limited Şirketi'ne aittir. Bu içeriklerin iktibas hakkı saklıdır. İzinsiz ve kaynak gösterilmeksizin iktibas olunamaz; hiçbir surette kopyalanamaz, yeniden yayıma konulamaz. Yükleme süresi 0.0186 sn.