

FONKSİYONEL TIP

Teori, Uygulama ve Tartışmalı Konular

Vaka Örnekleri ile

Cilt-II

Dr. Mustafa Atasoy



FONKSİYONEL TIP AKADEMİSİ

Türkiye’de Fonksiyonel Tıp’ın kurucu topluluğu

Fonksiyonel Tıp

Teori, Uygulama ve Tartışmalı Konular

© Bu kitabın ve içeriğinin her türlü hakları yazarına; basım, yayın, dağıtım ve satış hakları Dr. Mustafa Atasoy'a aittir. Telif hakları yasası uyarınca bu kitap yazarın izni olmaksızın kısmen ya da tamamen basılamaz, kopyalanamaz, teksir, fotokopi veya başka teknikle çoğaltılamaz, bilgisayarda, dizgi makinalarında işlenebilecek bir ortama aktarılamaz. Ancak yazardan yazılı izinle kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

“Bu kitapta verilen bilgiler sürekli değişen ve yenilenen tıp biliminin son verilerini sunmayı amaçlar. Ancak bu kitabın yazarı ve editörü olarak bunların kalıcı doğrular olamayacağını, insan hataları içerebileceğini, her bölümde verilen bilgilerin, o bölümün yazarı olan doktorun mesleki-bilimsel bilgi ve tecrübelerini aktarma amaçlı olduğunu; ancak her hasta için en iyi tanı yöntemi ve tedavi şeklini belirlemenin, tedavi ve uygulamayı yapan hekimin sorumluluğunda olduğunu, her hastanın kendi tanı ve tedavisi için kendi hekimine danışmasının gerekliliğini vurgularız”



ISBN no: 978-605-67185-5-7 (2.c)

ISBN takım no: 978-605-67185-3-3 (Tk)

Yazar

Dr. Mustafa ATASOY



Yayın Hizmetleri

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.
Ziya Gökalp Cad. 30/31, Kızılay, Ankara
Tel. (312) 431 3062
www.bayt.com.tr

Baskı Hizmetleri

Miki Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
1516/1. Sk. No:27, 06378 İvedik OSB, Yenimahalle, Ankara
Tel. (312) 395 2128
www.miki.com.tr
Sertifika No: 48302

Basım Yeri ve Tarihi

Ankara, Ekim 2026

KATKIDA BULUNANLAR

Op. Dr. Ahmet Akkoca

Doç. Dr. Recep Alp

Dr. Mustafa Apak

Prof. Dr. Dilek Çolak

Dr. Davut Dal

Dyt. Ayşen Gülşen

Op. Dr. Erduran Gür

Uzm. Dr. Cemal İncedere

Uzm. Dr. Habibe Kafes

Dr. Özgür Erдің Karakuzu

Uzm. Dr. Nagehan Katipoğlu

Prof. Dr. Selahattin Kıyan

Uzm. Dr. Onur Mert

Doç. Dr. Turan Poyraz

Uzm. Ecz. Erol Eli Simsolo

Uzm. Dr. Canan Sunay

Op. Dr. Nuri Şen

Prof. Dr. Nilüfer Yıldırım

Uzm. Dr. Adil Zorlu

Bugün fonksiyonel tıp, hormon replasmanı, SIBO, mikrobelerin ya da gıda takviyeleri üzerine konuşmak bize oldukça olağan geliyor. Bilimsel toplantılarda, hekim eğitimlerinde ve günlük klinik pratiğimizde bu başlıkların giderek daha fazla yer aldığını görüyoruz. Oysa çok değil, bundan sekiz-on yıl önce bu kavramların önemli bir bölümü Türkiye’de hekimlik pratiğine uzaktı. Bazıları yeterince bilinmiyor, bazıları ise yerleşmiş kabuller nedeniyle tartışmaya dahi açılmıyordu.

Bu değişimin Türkiye’deki sürecini anlatırken Fonksiyonel Tıp Akademisi’nden (FTA) ve onun kurucusu Dr. Mustafa Atasoy’dan söz etmemek mümkün değil. FTA’nın hikayesi aslında bir akademi kurma düşüncesiyle değil, Mustafa Atasoy’un kendi hastalığına cevap arayışıyla başladı. Aktif bir göz cerrahisi olarak sürdürdüğü meslek yaşamının içinde romatoid artrit ile karşılaşması, onu kendi hastalığını anlamaya ve iyileştirmeye yönelik yoğun bir arayışa götürdü. Modern tıbbın tanı ve tedavi olanaklarından yararlanırken bir yandan da kendisini bu hastalığa götüren zemini anlamaya çalışıyordu. Hastalığın yalnızca adını ve tedavisini değil; beslenme, yaşam tarzı, çevresel etkiler, metabolik süreçler ve kronik hastalığa zemin hazırlayan mekanizmalar arasındaki ilişkileri sorgulamaya başladı.

Bu arayış sırasında Amerika’da gelişmekte olan fonksiyonel tıp yaklaşımıyla tanıştı. Kendi branşındaki çalışmalarını sürdürürken farklı uluslararası kurumların eğitimlerine katıldı, çevrim içi eğitimleri takip etti ve yıllar süren yoğun bir öğrenme dönemine girdi. Kendi ifadesiyle bu süreç, normal koşullarda tüketici olabilecek kadar yoğun; fakat insanın geliştiğini hissetmesi onu besleyici hale getiriyordu. Üstelik öğrendiklerini kendi hastalığı üzerinde de deneyimlemiş, sonuçlarını bizzat yaşamıştı. Bilgi, kişisel deneyim ve hekimlik birikimi bir araya geldikçe bunları bir anlatıya dönüştürme ihtiyacı doğdu.

Bu birikimin ilk önemli ürünü 2017 ocak ayında yayımlanan Fonksiyonel Tıp kitabı oldu. Mustafa Atasoy ilk kitabını, meslektaşları ve tıp dünyasını kendi deyişiyle “bir durup düşünme kitabı” ile tanıştırmayı amaçlayan bir tür inisiyasyon metni olarak tanımlıyor. Kitap bilimsel bilgi ve referanslara dayanıyordu; ancak asıl işlevi kapsamlı bir referans kitabı olmaktan çok yeni bir bakış açısının kapısını aralamaktı. Bir anlamda manifesto niteliğindeydi ve o gün için ihtiyaç duyulan da buydu.

Bu dönüşümün büyüklüğünü kendisinin de başlangıçta öngörmediğini bugün açıkça söylüyor. Yoğun göz cerrahisi pratiğinden neden böylesine farklı bir yola yöneldiğini sorgulayan dostlarına verdiği cevabı hatırlıyor: “Hayatımın sonuna kadar sıkılmayacağım bir şey buldum. Bu da benim için yeterli.” Belki de sonraki yıllarda yaşanacakları en iyi açıklayan cümlelerden biri buydu. Kendisini uzun zamandır tanıyanlar yaptıklarından söz ederken gösterdiği tevazuyu iyi bilir. Belki de bu nedenle fonksiyonel tıp yolculuğumuzdaki rolünü onun kendi kaleminden yeterince okumak mümkün değil. Oysa bugün geriye baktığımızda, yıllar önce hekimlik pratiğine oldukça uzak görünen pek çok konunun gündeme taşınmasında, sorgulanmasında ve bilimsel literatür üzerinden yeniden tartışılmasında Mustafa Atasoy’un ve FTA’nın öncü rolünü teslim etmek gerekir. Öncülük zaten değişmez kurallarla yönlendirmek değil; henüz yeterince sorulmayan soruları zamanından önce sorabilmek ve cevap değiştiğinde onunla birlikte değişebilmek demek.

İlk kitabın ardından Türkiye’nin farklı şehirlerinden hekimlerin eğitim talepleri gelmeye başladı. O yıllarda bu alanda birlikte kapsamlı bir eğitim programı hazırlayabileceği meslektaş sayısının dahi çok sınırlı olduğunu anlatan Atasoy, 2018’in başında kendi ifadesiyle “kervan yolda düzülür” diyerek yola çıktı. Farklı uluslararası eğitimlerden edindiği bilgiyi yıllar içinde geliştirdiği klinik deneyimle bir araya getirerek beş modüllük ilk hekim eğitim programını hazırladı.

FTA'nın hekimlere yönelik ilk eğitimi 16–18 Mart 2018'de “Kadın Hormonları ve Hormon Replasmanı” modülü ile başladı, bunu 2019 yılında diyetisyen eğitimleri izledi. Bugüne kadar 1.825 hekim ve 606 diyetisyen FTA eğitimlerine katıldı. FTA ayrıca 2019'dan itibaren wellness koçluğu eğitimlerinin gelişimine destek verdi. Bu sayılar FTA'nın önemli bir özelliğini de görünür kılıyor. Dünyanın farklı ülkelerinde fonksiyonel ve integratif tıp çevreleri çok farklı sağlık profesyonellerinin katılımıyla gelişirken, Türkiye'de FTA çevresinde hekim ağırlığı, insan niteliği ve biriken klinik tecrübe açısından dünyada benzerine kolay rastlanmayacak bir topluluk oluştu. Farklı uzmanlık alanlarından hekimlerin aynı sistem yaklaşımı etrafında buluşması, FTA'nın yalnızca büyüklüğünü değil, Türkiye'de geliştirdiği modelin ayırt edici yönlerinden birini de gösteriyor.

Ancak FTA'nın geçen yıllardaki etkisini yalnızca bu rakamlarla anlatmak eksik kalır. Bugün Türkiye'de fonksiyonel tıp alanında eğitim veren, toplantılar ve kongreler düzenleyen, kendi çalışma gruplarını oluşturan pek çok sağlık profesyonelinde FTA'nın doğrudan ya da dolaylı izini görmek mümkün. Başlangıçta bir grup hekimin öğrenme ve paylaşma alanı olan yapı, zaman içinde kendi eğitimcilerini ve yeni eğitim çevrelerini doğuran daha geniş bir düşünce topluluğuna dönüştü. Bence FTA'nın asıl başarısı da burada yatıyor. Bir düşünceye kaynak olmak, tek kalmak anlamına gelmez. Tam tersine, bilginin yayılmasını, çoğalmasını ve kendisinden yeni yollar doğmasını mümkün kılmak anlamına gelir. Bugün fonksiyonel tıbbın Türkiye'de büyüyen, farklı eğitimler ve oluşumlarla çoğalan bir alan haline gelmesi FTA'nın önemini azaltmıyor; aksine başlangıçta yakılan ışığın ne kadar geniş bir çevreye ulaştığını gösteriyor.

Mustafa Atasoy, FTA'yı kurarken “Akademi” adını seçmesinin pragmatik bir tercih olduğunu söylüyor. Ancak ilginç olan, yıllar içinde bu tanımın gerçek karşılığını bulmuş olması. Çünkü FTA yalnızca bilginin aktarıldığı bir eğitim organizasyonu olarak kalmadı. Farklı uzmanlık alanlarından hekimlerin ve sağlık profesyonellerinin birbirlerinden öğrendiği, tartıştığı, klinik deneyimlerini paylaştığı ve zaman içinde bilgiyi birlikte üretmeye başladığı bir yapı haline geldi.

Elinizdeki kitap biraz da bu dönüşümün ürünü.

İlk kitabın yayımlanmasından bu yana geçen yıllarda yalnızca bilimsel bilgiler değişmedi; FTA'nın ortak bilgi ve klinik deneyimi de büyüdü. Binlerce hekim ve diyetisyenin buluştuğu, tartıştığı ve birbirinden öğrendiği bu yapıyı ilk kitabın kapsamı artık temsil edemez hale gelmişti. Mustafa Atasoy'un ifadesiyle, geride yeni bir “belge” bırakmak neredeyse zorunluluğa dönüşmüştü. Bu nedenle elinizdeki eser, önceki kitabın yalnızca güncellenmiş bir baskısı değil. İlk kitap yeni bir düşünme biçimiyle tanışmaya çağıran bir manifesto niteliğindeyken, bu kitap aradan geçen yıllarda biriken bilgiyi, klinik deneyimi, tartışmaları ve farklı uzmanlık alanlarından gelen katkıları kayıt altına alma çabasının ürünü. Bu kitabı, bir kişinin yıllar içinde genişlettiği ikinci bir kitaptan çok, bir akademinin olgunlaşmasının ürünü olarak görüyorum. İki cilde ve 1500 sayfayı aşan kapsamına rağmen kitabın değerini yalnızca hacmi belirlemiyor. “Teori, Uygulama ve Tartışmalı Konular – Vaka Örnekleri ile” ifadesi yaklaşımını da özetliyor. Hekimlere değişmez reçeteler vermekten çok, bildiklerimizi nedenleriyle ortaya koymayı; kanıtın güçlü olduğu alanlarla tartışmanın devam ettiği alanları birbirinden ayırmayı; klinik deneyimi bilimsel bilgiyle yan yana getirirken hekimi kendi kararını verebilecek düşünsel zemine taşımayı amaçlıyor.

Mustafa Atasoy'un FTA için kurduğu en büyük hayali gerçekleşti ve gerçekleşmeye devam ediyor: standart yaklaşımla iyileşememiş bir hastanın farklı bir bakışla iyileşebilmesi, bir hekim ya da diyetisyenin mesleğinde yeniden tatmin duygusu yaşayabilmesi.

FTA'nın bundan sonraki yolculuğunun da aynı rotada devam edeceğine inanıyorum. Çünkü bilimde kalıcı olan belirli bir görüşe bağlılık değil; soru sormaya, kanıtı izlemeye ve gerektiğinde kendi bildiğini değiştirmeye devam edebilme cesareti. Fonksiyonel tıbbın kapsamı, kullandığı araçlar, sınırları, hatta adı zaman içinde değişebilir. Ancak insanı birbirinden bağımsız organların toplamı olarak değil, sürekli etkileşim içindeki biyolojik sistemlerin bütünü olarak görme ihtiyacı ortadan kalkmayacak.

Prof. Dr. Nilüfer YILDIRIM

Bu kitap için “Eksiksiz bir Fonksiyonel Tıp textbook’u” denebilir mi?

- *Ne bugün, ne gelecekte yazılacak hiçbir kitap için bu söylenemez ve söylenemeyecek. Fonksiyonel Tıp (FT) bunun için çok fazla kapsamlı bir alan. Örneğin, uygulamada Fonksiyonel Tıp’ın en önemli saç ayaklarından ve başlı başına birer kitap ya da eğitim konusu olabilecek olan “Egzersiz” ve “Stres Yönetimi” konuları bu kitaba giremediği gibi, bugüne dek FTA modüllerinin bile müfredatına dahil edilemedi! Dolayısı ile bu kitabın böyle bir iddia taşıması mümkün değil. Bir başka örnek doğal destekler (takviyeler) konusunda. Ülkemizde FTA öncesinde bilinmeyen ve sonuçta bulunmayan onlarca doğal desteğin, tamamen ve yalnızca FTA’nın modülleri sonrası ülkede tanınır ve sonuçta raflarda bulunur hale geldiği alanın içindekiler tarafından biliniyor. Bunlar olsun diğerleri olsun, FTA eğitim modüllerinde yer alan sayısız doğal desteğin ancak bazılarını bu kitaba alabildim. Sanıyorum, her şeyden biraz biraz bahsetmek yerine toplum sağlığı açısından önemli bulduğum konulara daha çok ağırlık vermiş olabilirim.*

Bu kitabı nasıl nitelemek doğru olur? Kitabı yazarken kapsam ve derinlik olarak ne gözetildi, ne hedeflendi?

- *Kitabın potansiyel okuyucuları arasında FT ve FTA’nın yalnızca ismini duymuş olan hekim, diyetisyen ve diğer sağlık mensupları da olacaktır, bu düşünce tarzını zaten benimsemiş olan ancak elinin altında temel oluşturacak bir kaynak ve “kaynaklar için bir kaynak” bulunmasını arzu edenler de. FTA’nın tüm modüllerini tamamlamış olmasına rağmen belli konularda daha kapsamlı, en azından çok daha organize ve kalıcı bilgiyi kendisi için ulaşılır kılmak isteyenler, hatta yıllardır FT yaklaşımının hekimlik ya da diyetisyenlik planında aktif birer uygulayıcısı olanlar da olacaktır. Bu kesimlerin tümünün kitapta kendilerine göre epey bir şeyler bulmasını hedefledim ve kitabın bunu yerine getirebileceğini gönül rahatlığıyla söyleyebilirim.*

FT konusunda bu denli geniş bir hedef skalasını bir kitap nasıl yerine getirebilir? Ayrıntıcı, bilgili bir FT uygulayıcısını hedeflediğinizde bu yaklaşımla yeni tanışmak isteyen biri için anlaşılmaz, yok eğer bu yeni başlayanı hedefleyecek olsanız ilk grup için sıkıcı ve basit bir kitap haline gelmez mi?

- *Bu, hayatta karşılaştığımız diğer bazı şeyler gibi, gerçek ancak giderilemeyecek bir endişe. Bunu, olabildiğince her iki grup adına empati yaparak aşmaya çalıştım. Ayrıntıcı bir FT uygulayıcısının bile, hemen her bölümde kendisi için ya yeni, ya da daha iyi ifade edilmiş, yerli yerine yerleştirilmiş bir bilgi veya akıl yürütme keşfedeceğini, en azından mantık zincirini sağlamlaştıracağını ve dönüp baktığında kolay ulaşacağı güvenilir bir kaynak olacağını düşünüyorum.*

Kitabı yazma kararı verdiğinizde sık kullandığınız bir ifade “İlk kitap bir manifesto kitabıydı. Bu ise bir bilgi kitabı olacak” idi. Buradan, bu ikinci kitabın sıkıcı ve zor okunan bir kitap olduğunu çıkarabilir miyiz?

- *Doğrusu kitaba başlarken ben de daha sıkıcı bir kitap olacağını düşünmüş, hatta amaçlamıştım! Ancak bölümler ortaya çıktıkça bu endişem kayboldu. Bunun bir nedeni, FTA üyelerinin de şahitlik edebileceği gibi, bir konu ya da argümanı bilimsel anlamda sağlam zeminde tutsam da, işin ifade kısmında doğal tarzdan “bilimsel” tarza standart ölçüler dahilinde geçiş yapamıyor olmam. Ancak esas nedeni, FT’ın zaten temelde “neden?” sorusuna yanıt arayan sorgulayıcı yapısının metni hep akıcı tutması. Kitabı “nötr” bir tarzda değil, aksine, risk alarak kendi bireysel görüş ve anlayışımı da sakınmadan yazdığım için, bölümler bu bireysel ele alışı rezervi ile birlikte, ancak pek de sıkılmadan okunabilir diye*

düşünüyorum. Yer yer araya yerleştirdiğim “popüler bilim” diye nitelenebilecek bazı bölümler de, umarım okuyucuyu dinlendirecektir.

Bu kitapta ilk FT kitabıyla bire bir aynı paragraf ya da bölümler var mı? Varsa hangi oranda?

- İlk bölümün ancak bazı kısımlarında. Kitap genelinde sanırım %1 oranında olabilir.

Kitaptaki vaka sunumları nasıl seçildi?

- Aslında bir “seçimden” bahsedemeyiz. FTA üyesi arkadaşlardan kitaba bir vaka sunumuyla katkıda bulunmak isteyenlerin ilettikleri metinler kitapta değiştirilmeden yer aldı. Bu vaka sunumlarındaki ele alış ve tedavi yaklaşımı, bütünüyle bu meslektaşların kendi bireysel yorum ve tercihleridir ve sadece kendilerini bağlar. Bunda da şaşacak bir şey yok, çünkü FT standart yaklaşımındaki gibi “kılavuzlar ve protokoller” ile değil, bir düşünce tarzı ile yürüyen bir sistem. Her hekimin uygulamasında kendi yaklaşım ve öncelikleri öne çıkar.

Bu kitap başlı başına bütünlüklü ve yeterlilik taşıyan bir FT eğitimi sağlayabilir mi?

- Buna yanıt aslında ilk soruya verilen yanıtın içinde var. Bu kitap, FT gibi adeta sınırsız bir konunun en azından ana prensiplerini ve konularını kavramak adına, şu anda dünya piyasasında “Fonksiyonel Tıp” başlığında ulaşabileceğiniz en kapsamlı kitaplardan biri, belki de birincisi olabilir. Hatta kitabın başlı başına bir “FT eğitimi” kaynağı olduğu, örneği en yakından verecek olursam FTA’nın herhangi bir “tek” modülünden çok daha zengin bir kaynak olduğu bile rahatlıkla söylenebilir; buna karşın, FTA’nın 5 modüllük içeriğinin eşdeğeri olması tabii ki beklenemez. Gerek kapsam olarak, gerek FTA modüllerindeki onlarca birbirinden değerli eğitmenin sunum içerikleri, yaklaşım farklarının zenginliği, FTA soru cevap seanslarındaki keskinliği yakalama anlamında bu mümkün değil. Erkeklerde testosteron replasmanının uygulaması ve takibini anlatmaya gayret ettim, ancak kadında HRT uygulaması ve takibinin ayrıntısını vermeye çalışmadım bile; çünkü bu, ancak modüllerde eğitmen ve katılımcıların tecrübe ve tercihlerini yansıtan tartışma ve soru cevapları ile bütünlüklü olarak oturtulabilir. Bu kitap FTA eğitimleri türünde kapsamlı bir eğitim için iyi ve oldukça zengin bir başlangıç olabilir, ancak FTA’nın 50 ‘den fazla değerli eğitmeninin katkısını içeren 5 modülün yerine geçmesini beklemek gerçekçi olamaz.

Kitap bittiğinde ortaya çıkan sonuç yazarı mutlu etti mi?

- Sonucu bilemiyorum, ama bitmiş olması mutlu etti; çünkü, bu süreç başta öngördüğümünden çok daha uzun, yorucu ve yıpratıcı oldu.

FTA modülleri ne zaman yenilenecek?

- 2027 ilkbaharından başlayarak 2028 kış aylarına dek olan dönem içinde 5 modülün tümünü güncellemeyi planlıyoruz. Bu modüllerin video ve doküman kayıtları da diğerleri gibi eğitim sayfamıza profesyonel kalitede yüklenerek ulaşılabilir olacak.

İthaf ve Teşekkür	vii
Katkıda Bulunanlar	viii
Önsöz	ix
Kitap Hakkında	xi
Yazarın -ve Kitabın- Hikayesi	xiii
• Cilt - I	
Fonksiyonel Tıp	1
1. Fonksiyonel Tıp Nedir?	3
2. Fonksiyonel Tıp “Ağacı”	21
3. Fonksiyonel Tıp “Kanıtlı” mı?	25
4. Akut Vaka vs Kronik Kompleks Hastalık	35
5. “Pirimiz Üstadımız” Mark Hyman	41
6. Aşılar Nasıl Otizm “Yaptı”?	47
7. <i>Vaka Sunumu: Fonksiyonel Tıpta Muhabbet Tadında</i> Acı Tatlı Tecrübelerim	55
8. Fonksiyonel Tıp’a Neden İhtiyacımız Var?	61
Gastrointestinal Sistem	71
9. Sızdıran Bağırsak (“Leaky Gut”)	73
10. Eliminasyon Diyeti	85
11. Gıda Duyarlılıkları ve Mide Asidi	93
12. “Mide Koruyuculardan” Bizi Kim Koriyacak?	111
13. SIBO: İnce Bağırsakta Bakteri Aşırı Üremesi	123
14. Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) Tıbbi Beslenme Tedavileri ve FTA Yaklaşımı	179
15. <i>Vaka Sunumu: Her Şişkinlik SIBO mu?</i>	205
16. <i>Vaka Sunumu: Fibromiyalji, Kronik Yorgunluk, Tip 2 Diyabet,</i> Karaciğer Yağlanması, Alerjik Rinit, Egzama, Depresyon, Migren	231
17. Ülseratif Kolit ve Crohn: Birlikte Anılan İki Farklı Hastalık	247
18. GİS Mukoza Destekleri	259
19. Histamin İntoleransı	265
20. Tahıllar İnsanoğlunun Düşmanı mı?	281

21. Yulaf: At Yemi mi, Örnek bir Tam Tahıl mı?	291
22. Gluten ve Çölyak	295
23. Gluten Duyarlılığı ve Plasebo / Nosebonun Gücü	307
24. Fitik Asit: Dost mu Düşman mı?	315
25. Beslenme, Lektinler ve Sahte Bilim	321
26. Mısır mı Yiyorsunuz Hocam? İnanmıyorum!	335
27. <i>Helicobacter Pylori</i> : “Zararsız” mı, Katil mi?	339
28. Mide Asidi Değerlendirmesi ve Mide Kanseri Prevansiyonunda “Serolojik Biyopsi”	359
29. <i>Vaka Sunumu</i> : Gastroözofageal Reflüde Medikal ve Cerrahi Tedaviyi Neden Bıraktım?	387
30. Bağırsak Mikrobiyotası	391
31. Mikrobiyota Analizi Klinik Pratikte Anlamlı mı?	421
Tiroid - İyot	431
32. Tiroide Yeni Bir Bakış: Enerji Kapasitesi, Hormon Ekonomisi ve İyot Meselesi	433
HPA Aksı ve Bilişsel Düşüş	483
33. Fonksiyonel Tıpta HPA Aksı ve Stres Yanıtı	485
34. HPA Aksı (Sirkadyen Ritm) Tetkiki “Kortizole Nerede Nasıl Bakalım?”	503
35. Melatonin: 2,5 Milyar Yıllık Geçmiş	513
36. <i>Vaka Sunumu</i> : Kültür’ün Kronik Hastalıkların Gelişimindeki Rolü: Psöriyatik Artrit Olgu Sunumu	523
37. Sirkadyen Ritm Paterni ve Kansere Direnç	531
38. Bilişsel Düşüş ve Alzheimer	537
39. <i>Vaka Sunumu</i> : Erken Evre Alzheimer Hastalığı	561
40. Alzheimer’da Anahtar Oyuncu: HPA Aksı Disfonksiyonu	573
41. Bilişsel Düşüş ve Alzheimer’da Doğal Ajanlar ve Nootropikler	583
42. <i>Vaka Sunumu</i> : Bir Olgu Üzerinden: Parkinson Hastalığında Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı	607
43. <i>Vaka Sunumu</i> : Umut: Otizmin Değişen Dünyası	613
Fonksiyonel Tıp Pratiğinde Majistral Farmasötik Teknoloji	639
44. Fonksiyonel Tıp Pratiğinde Majistral Farmasötik Teknoloji	641
Testosteron ve Replasmanı	659
45. Testosteron Replasmanı: Moda İle Korkunun Arasında Sıkışmış Bir Tedavi	661

46. Testosteron Kaç Çıkınca “Düşük” Diyelim?	667
47. <i>Vaka Sunumu</i> : Testosteron: Erkeklik mi? Erkek sağlığı mı?	673
48. TRT ve Prostat	675
49. TRT ve Erektile Disfonksiyon	683
50. TRT, Diyabet ve Metabolik Sendrom	685
51. TRT: Kardiyovasküler Etkiler - Mizaç ve Bilişsel Durum Aromatizasyon - Osteoporoz	693
52. TRT: Uygulamada Ana prensipler ve Yan Etkiler	699
53. Testosteron Replasmanı: Uygulama	707
Tartışmalı Konular	713
54. Bitkisel Yağ Tartışması	715
55. “Bitkisel Yağ” Efsanesinde Simge Kişilik: Kanola	731
56. Bilim, Moda ve Efsane Arasında: Longevity	739
• Cilt - II	
57. İnozitol	771
58. Düşük Karbonhidrat Beslenme: “Low-carb”	779
59. <i>Vaka Sunumu</i> : “Nehir”: Primer Sjögren Sendromu Zemininde Gelişen Multisistemik Disfonksiyonun Bütüncül Değerlendirilmesi	789
60. <i>Vaka Sunumu</i> : Ciltte Rozasea ile Başlayıp Bağırsakta Sonlanan Bir Klinik Hikâye	873
61. Ketojenik Diyet	879
62. Aralıklı Açlık “Intermittent Fasting”	889
63. Paleo Diyeti: Ne Biliyoruz? Ne Sonuç Çıkarılabilir?	901
64. Herkesin Dilinde: Omega-6 / Omega-3 Oranı	909
65. Finlandiya: Büyük Tereyağı Deneyi	919
66. Doymuş Yağ: “Bize Yalan Söylemişler”	925
67. “Antioksidanlar Kanseri Yapar”	933
68. <i>Vaka Sunumu</i> : Anoreksiya Nervosa	945
69. Sosyal Medyada Sahte Bilim ve Toplum Sağlığı Bedeli	963
Toksosite	971
70. Detoks şarlatanlığı ve Toksikolojik Körlük Arasında	973
71. Fonksiyonel Tıpta GGT	981
72. Glutasyon ve “IV Glutasyon”	989
73. N-Asetil Sistein (NAC)	999

74. Ağır Metal: Bilinenler, Bilinmeyenler ve Bilinmediği Bilinmeyenler	1003
75. Alfa Lipoik Asit	1055
76. B12 vitamini	1059
77. Folat ve Folik Asit	1075
78. Magnezyum	1081
79. Glifosat, Monsanto ve “Anti-Kapitalist Bilim”	1093
80. GDO Tartışması ve “Hibrit” Domatesler	1099
81. Kolajen ve Kemik Suyu	1117
82. Mitokondri: Milyar Yıllık Köle	1127
83. KoenzimQ (CoQ10)	1141
84. Karnitin	1151
85. Kreatin	1157
86. <i>Vaka Sunumu: Juvenil İdiyopatik Artritte FTA Yaklaşımı: Mert’in Öyküsü</i>	1163

Ateroskleroz ve Kardiyovasküler Risk Yönetimi **1199**

87. Kan Lipidlerinin Temel Klinik Biyokimyası: Lipoproteinler	1201
88. Trigliserid Düzeyi: Bağımsız Klinik Anlamı Var mı? Ne Zaman?	1211
89. LDL Kolesterol Tetkiki Neden Yetersiz?	1219
90. Lipoprotein (a)	1223
91. HLD-C Ölçümü Bize Ne Verebilir?	1227
92. Kolesterol “Hipotezi”, 150 Yıllık Gecikme ve Bilimsel Gericilik	1231
93. Ateroskleroz: “Hani Bunun İlk Sahibi?”	1235
94. Koroner Arter Kalsifikasyonu: Ne Gösterir, Ne Göstermez?	1243
95. Berberin	1247
96. Kimin Kolesterolünü Düşürmek Lazım ve Ne Kadar?	1259
97. “Kolesterolün Düşükse Erken Ölürsün”	1267
98. Kolesterol İlacına Ne zaman Başlamalı? Primer Koruma vs. Sekonder Koruma; Relatif Risk vs. Absolu Risk	1271
99. Serumdan LDL Temizliği: Karaciğer LDLR Sistemi ve PCSK9 İnhibitörleri	1281
100. <i>Vaka Sunumu: Bir Psöriyatik Artrit Olgusu</i>	1285

Kadın Hormonları ve Menopoz **1287**

101. Steroid Hormonların Klinik Biyokimyası	1289
102. Women’s Health Initiative (WHI) “Kadın Tarihinin ve Talihsizliğinin Kilometre Taşı Çalışması”	1299

103. “Prestijli” Lancet Dergisi, Bilimsel Sahtekarlık ve Destekçileri	1313
104. Progesteron: Bir Hormonun Sistemik İhmalinin Anatomisi	1323
105. Jinekoloji Dünyası Bir Hormonla Bir Kimyasalı Nasıl Yıllardır Aynı Şey Sanıyor?	1327
106. Biyoeşdeğer Hormon: Dezenformasyon ve Demogojinin Verimli Toprağı	1333
107. Progesteron ve Meme	1337
108. Progesteron: Laboratuvar ve Farmakokinetik	1343
109. “Doğal Progesteron Endometriumu Korumuyor”	1353
110. Oral vs Transdermal Estrojen: Ne Fark Eder?	1365
111. Estrojen Dominansı ve Perimenopoz	1373
112. Menstruel Siklus, Ovarian Hormon Üretimi ve AMH	1383
113. DutchTest Nedir? Ne İşe Yarar, Nasıl Yorumlanır?	1389
114. Mamografi ve Kanseri Taramaları: Ezberin Konforu	1403
115. Endometriyozise Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı	1433
116. <i>Vaka Sunumu</i> : Endometriyozis	1447
117. Fitoestrogenler: Kaçınalım mı?	1449
118. HRT’de Estrojen Düzeyi Kaç Olursa Meme Kanseri Yapar	1459
119. Ailede Meme Kanseri ve HRT	1467
120. Meme Kanseri Sağkalımı Kadında HRT?	1475
121. <i>Vaka Sunumu</i> : Meme Kanseri Sonrası Hormon Replasman Tedavisi	1483
122. Kanserle Estrojen mi neden Olur, Metabolitleri mi?	1499
123. <i>Vaka Sunumu</i> : Kalp Yetersizliği Hastasında Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı	1507