

Neden Yanlanıyoruz Neden Hastalanıyoruz
Nuri Kızıltas
www.nurikiziltas.com
nurikiziltas@hotmail.com
ISBN :978- 975-286-341 -5
00107-34- 006815 Bulut Yayınları. 2010
Birinci Baskı: Bulut Yayınları Haziran 2010
Kapak ve Ofset Hazırlık: Bulut Yayınları
Baskı: Yazın Matbaacılık Çiftelhavuzlar Caddesi Prestij İş Merkezi
No: 27/806 Bayrampaşa-İstanbul
Sertifika No: 120281
Bulut Yayın Dağıtım Tic. ve San. Ltd. Şti.
Caferağa Mah. Sala Sokak No: 8 Moda 34710 Kadıköy-İstanbul
Tel: (0216) 330 59 24 - 414 21 75
Faks: 0216 330 30 59 E-Mail: bulutyayinlari@bulutyayin.com
& bulutyayinlari@gmail.com
www.bulutayin.com

Nuri Kızıltas
NEDEN YAŞLANIYORUZ
Neden Hastalanıyoruz

Nuri Kızıltas kimdir?

1961 Ankara doğumlu olan Nuri Kızıltas M.Ü. Basın Yayın Yüksek Okulu mezunudur. Liseyi akşam bölümünde okuyan Kızıltas pazarcılık ve manav dükkânı işleterek çalışma hayatına başlamış ve üniversite mezuniyeti sonrasında Eczacıbaşı İlaç şirketinde tıbbi mümessillik, bölge müfettişi, bölge yöneticisi ve tanıtım müdürlüğü görevlerini üstlenmiştir.

Neden-Sonuç ilişkilerini irdelemeyi seven ve insanları gözlemlemeye "erken çalışma hayatı" ile birlikte başladığını belirten Kızıltas en büyük kazancının; mesleği gereği, "binlerce doktoru yakından tanımak " olduğunu düşünmektedir.

İçindekiler

1. BÖLÜM

A- HASTALIKLAR ARTIYOR MU.	13
Sağlık Harcamaları	14
Sağlık Personeli Verileri	15
B-SAĞLIK DÜNYAMIZDAN PORTELER	16
C- PLASEBO (yalana ilaç) ETKİNLİĞİ	18
Babaannemle İlaç Hikâyem	19
Çift kör Çalışma ..	20
Plasebo Ne Demektir.	21
D- TIPTA İLGİNÇ YAKLAŞIMLAR	24
İlginç Uygulama	24
Vitamin Ne Yapar.	25
Gıdalar ve Vitaminler	26
Prima non nocere	26
İlginç Tedavi Örneği Homeopati	28
Sahne..	28
Benzer Oyunlar Sahnede	29
Sisi Sendromu Uydurması	31

Herkes Hasta	32
Hastalık Ticaretinde Beş Kural	34
En Önemli Rol Psikiyatri silerde	36
Bir Yılda 27 Farklı İlaç	37
ilaç Endüstrisine Kalırsa Yalnızca Ruhumuz Değil	
Bedenimiz de Hasta	37
Kolesterin Ticareti	37
Tek Araştırma Var mı	38
Çalışmada Eksiklik	39
Kolesterin Damar Sertliği İlişkisi?	40
Hatalı Tanı: Osteoporoz	40
Dünya Sağlık Örgütü Limiti	41
İnsanlar İlaç Bağımlısı Yapılıyor	42
2.BÖLÜM	
A-NEDEN HASTALANIYORUZ	45
Serbest Radikal	45
Hastalık ve Yaşlanmamızın Nedeni	46
A ntioksidanlar	46
B- BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZ	48
Bağışıklık Sistemi Nedir.	48
Akyuvarlar	49
Neden Bağışıklık Sistemi Zayıf/lar.	53
Ne bekliyoruz	54
3.BÖLÜM	
A-SU NEDEN ÇOK ÖNEMLİ.	57
Neden Su içmeliyiz	59
Hücre	61
Hücre Yapısı	62
Hücre Nasıl Beslenir.	64
On Bilgi	74
Endositoz	76
Eksositoz	76
Difüzyon ve Osmos	76
AktifTransport	77
Su ve Enerji	79
B-SU KAYBI NEDİR	80
Su Kaybı İle İlgili Veriler	81
Su Kaybı Olduğunda Vücut Ne Yapar	82
Nasıl Su içmeliyiz.	84
Suyu Na.'ıl içmeliyiz	86
4.BÖLÜM	
A-SUve HASTALIKLAR	89
Mide Şikâyetleri	91
Asidik ve Bazik Ortam	93
Obezite	96
Beyin ve Beyin Sağlığı	98
Depresyon- Beyin İlişkisi	103
Depresyon Stres ve Kronik Yorgunluk	106
Kolesterol	112
Kabızlık	114
B- SU DIŞINDAKİ İÇECEKLER	116

2.BÖLÜM

A-SAĞLIĞIMIZ ve TUZ	119
Tuz Zararlı mı	119
Tuz Faydalı mı	120
Tuz ve İyot	20
B- TUZUN FA YDALAR1	125
Canlı Olmanın Gerekliliği	125
Tuz ve Yüksek Tansiyon	126
Ne Kadar Tuz Tüketiyoruz	129
Neden 3 Kat Fazla Tuz Tüketiyoruz	130
Hiç Tuz Kullanmazsak	132
C- TUZUN TARİHİ	135
NaCl Bulunuyor	13 7
D-TUZ NEDİR	139
E- TUZKAYNAKLARI	140
Kaya Tuzlan	140
Suda Eriyik Halde Bulunan Tuzlar	142
Göl tuzlan	142
Deniz tuzu	142
BİTİRİŞ	143
Kaynakça	144

Yazar notu

Bu kitapta bazı isimler, ilgili kişilerin mahremiyetleri düşünülerek verilmemiştir. Özellikle öğrenilmek istenen isim ve adresler için yazarın mail adresinden yazı ile istenebilir.

Bu kitap içerdiği konu ile ilgili olarak bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Bu kitapta yer alan öneriler okuyucunun sağlık sorunları ile ilgili teşhis ve tedavi yerine geçmez, yazarın 25 yıla yakın sağlık sektöründeki gözlemleri neticesinde oluşan fikirlerini yansıtmaktadır. Fikirlerin ve önerilerin yanlış kullanılması ve yorumlanması nedeniyle meydana gelebilecek olumsuz neticelerden ve veya zararlardan yazar ve yayıncı sorumlu tutulamaz.

Bu kitap, yazarın yıllarca içinde bulunduğu sektöre karşı ve yazarın emekli olduğu mesleğe karşı kesinlikle husumet ve nefret düşünülerek tasarlanmamıştır. Bilakis cefakâr tıbbi mümessillik yazarın en saygı duyduğu mesleklerden birisidir."

9

ÖNSÖZ

Sağlık konusu günümüzde en çok reyting alan konulardan birisi belki de birincisidir özellikle görsel basınımızda. Yazın dünyasında da gün geçmiyor ki yeni bir kitap yayınlanmasın sağlık ile ilgili. Tabii ki sadece ülkemizde değil tüm dünyada bu böyle. Amerika'da da Türk olmasından gurur duyduğumuz Mehmet Öz çok izlenen TV programı yapıyor toplum sağlığı uğruna. Hem de yemek tarifleri bile yaparak.

Sağlıklı olmamız için uzmanların her gün söylediklerini hepimiz ezberledik değil mi? Çok yemeyin, kilo verin, hareket yapın, stresten uzak durun (nasıl olacaksa), sigara içmeyin, teiniz hava soluyun ve son zamanlarda moda "olumlu düşünün"...

Tüm bu gerçekleri hepimiz gayet iyi biliyoruz ve eh işte elimizden geldiğince uyguluyoruz ya da en azından uygulanması gerektiği konusunda hemfikiriz. Bir başka deyişle "uygulayacağız inşallah" ama nasıl? Derken hastalanıyoruz işte. Çünkü niyet hiçbir zaman fiiliyata dönüşmüyor daha doğrusu dönüşemiyor. Dönüşemez de. Nasıl dönüşsün ki; hem tüketim toplumuyuz diyoruz hem de tüketmeyeceğiz. Hem "al" diye reklam - tanıtım bombardımanı sürecektir hem de "almayacağız". Sakın

almayın diye bir reklam olmadığına - olmayacağına göre...

Yaklaşık 25 yıl önce ülkemizin en güzide ilaç şirketlerinden birinde, İstanbul'da tıbbi mümessil olarak göreve başladım. Yani doktorlara ve eczacılara ilaç tanıtım elemanı. Üniversite öncesi iş yaşamım (Manav dükkânım vardı, gece lisesinde okurken) ve üniversitedeki branşım (gazetecilik yüksek okulu) tıbbi mümessillik yıllarımda pek çok arkadaşşıma göre artı bir değer kazandırmıştı bana. Bu artı değer

11

kısaca; gözlem ve analiz diye ifade edilebilir. Bu gözlem değerim sayesinde ilaç tanıtımına gittiğim doktor ve eczacılarımızı hiçbir zaman "sadece bir müşterim" gözü ile görmedim. Unutmadan, bir avantajım daha vardı; doğuştan parmaklarımın özürülü olması nedeniyle, özellikle hekimlerimizin diğer meslektaşlarıma göre bana daha sıcak davrandıklarını hep hissettim. Onları tanımaya ve anlamaya yönelik çabalar içerisinde oldum, empati yapmaya çalıştım. Yaklaşık 4,5 yıl tıbbi mümessillik ve sonrasındaki yöneticilik hayatımda 2000 e yakın hekimimizle tanıştım ve onlarla ilaç, hastalıklar ve dolayısıyla hastalar üzerine söyleşilerimiz oldu. Hem işim gereği şirketimden hem de 25 yıl önceki satış müdürümün betimlemesiyle; "ayaklı kütüphanelerinizi" dediği hekimlerimizden çok şey öğrendiğimi düşünüyorum. Şirketimde, amirlerim de öyle düşünmüş olmalı ki - yani çok şey öğrendiğimi - lisans eğitimim tıp ile ilgili bir alanda olmamasına rağmen beni tanıtım müdürlüğü görevine getirmişlerdi.

Yılların tecrübesi, yaşanmışlıklar; "sağlık konusunda toplumsal faydaya nasıl dönüştürülür" diye kendime sorduğumda verdiğim karar, şu anda okuduğunuz satırları kaleme almam oldu. Umarım size, sevdiklerinize yani toplumumuza bir faydam olur.

Nuri Kızıldaş

İstanbul 2010

12

1. BÖLÜM

A-HASTALIKLAR ARTIYOR MU?

Evet artıyor. Çevremizde hiç bu kadar çok hasta olmamıştı. Her geçen gün kanserden kalp hastalıklarına, astımdan diyabete hastalıklar adeta çığ gibi büyümekte.

İsterseniz gelin resmi rakamlarla bakalım hastalıkların dolayısıyla hastaların nasıl arttığına;

Örneğin, tüm kanser çeşitleri nedeniyle hastaneye yatan hasta sayısı 1995 yılında 146 bin iken, 2004 de aynı kanser türlerinden hastaneye yatanların sayısı 351 bin. İki katından fazla. 2004 ten bu güne kim bilir daha ne kadar arttı? Bu arada hastalıklar artıyor ama bir taraftan da teknoloji gelişiyor ve dolayısıyla tıp gelişiyor. Ama hastalıklar artıyor! Sevgili okurlar çok ilginç bir veriyi paylaşmak istiyorum. Bu gelişen tıp maalesef kanser gibi hastalıklara hiç çare olamıyor. 1995 de toplam hastaneye yatanların %3,88 ini kanserli hastalarımız oluştururken bu oran 2004 yılında %5,75 ini oluşturmuş. Yani hastaneye yatan kanserli hastalarımızın toplam hastaneye yatan hastalara oranı bile %50 ye yakın artmış. Ölüm oranlarındaki artışta benzer şekilde. Hastanede vefat eden hastalarımızın 1995 de %7,25 ini kanserli hastalarımız oluştururken bu oran 2004 de % 11,73 ü. Yani 2004 yılında hastanelerimizde vefat eden hastalarımızın %11,73'ü kanser hastası.

Değerli okurlar, teknoloji gelişiyor, tıp gelişiyor, harcamalar (!) gelişiyor ama dertler artıyor. Sizce de çelişkili değil mi bu durum? Sağlık harcamaları katlayarak gidiyor neredeyse ama yine de hastayız, giderek artan bir şekilde. Hem de çok hastayız. Bakın hipertansiyon nedeniyle hastaneye yatan hasta sayısı 1995 de 51 bin, 2004 de 98 bin. Hi-

pertansiyonlu sayısı demiyorum, sakın yanlış anlaşılmasın o rivayete göre 20 milyon. Burada sadece hastaneye yatanların sayılarını kıyaslıyorum. Aynı şekilde iskemik kalp hastalığına bakalım. 1995 de 83 bin insanımız iskemik kalp hastalığı nedeniyle hastaneye yatarken 2004 de bu sayı olmuş 198 bin. Diğer kalp hastalıkları açısından rakamlara baktığımızda da görüyoruz ki 112 binden 222 bine artış var. Bu arada bir de tanımlanamayan hastalıklar var. Tanımlanamayan hastalık olarak kayda geçen hastaneye yatan sayısı 1995 de 75 bin, 2004 de 160 bin. E, hani tıp geliyordu? Şu dediklerinizi duyar gibiyim; nereye gidiyor paralarımız? Boşa mı tüm bu buluşlar? Her gün gazeteler de okuduğumuz o müjdeli haberler balon mu yoksa? Bu arada, boşa giden paralarımız deyince gelin bir de harcamalara bakalım isterseniz.

Sağlık Harcamaları

İnternette tuik'in sayfasına girdim. Yani, Türkiye İstatistik Kurumunun internet sayfasına girdim. Oradaki hazır bilgilere baktım. Şimdi, sırasıyla 1999 dan 2004 e 6 yılın yıllık toplam sağlık harcamalarını USD bazında sizinle paylaşayım:

1999	12,5	milyar	USD
2000	13,8	milyar	USD
2001	11.0	milyar	USD
2002	13.5	milyar	USD
2003	18,5	milyar	USD
2004	23,0	milyar	USD

2004 den bu güne oluşan harcamaları ben sormaya cesaret edemedim moralim bozulmasın diye. Benden cesur olanlarınız sorar öğrenir. Bu arada zannetmeyin ki bu artışta paraların büyük kısmı yatırımlara yani sağlık altyapı yatırımlarına gitmiş. Yok böyle bir şey. Yaklaşık değerlerle, her

yıl toplam sağlık harcamalarının %4 civarı yatırım giderleri.

Sevgili okurlar isterseniz bir de sağlık personeli açısından bakalım. Hastalıklar artıyor, harcamalar artıyor, acaba sağlık personeli mi azalıyor? Paramızın daha çok gittiği bir durumda hastalıklarımız artacak mı?

Sağlık Personeli Verileri

İsterseniz yine 1995 ile 2004 yıllarını inceleyelim sağlık personeli açısından da.

Önce hekim sayısından, daha doğrusu hekim başına düşen kişi sayısından başlayalım daha anlamlı olması için; 1995 de hekim başına düşen kişi sayısı 921 iken bu sayı 2004 de 683 e düşmüş. Yani % 23 azalmış hekim başına düşen kişi sayısı. Hemşirelere bakalım birde, 1995 de 961 kişiye 1 hemşire düşerken 2004 de 861 kişiye bir hemşire düşmekte. Sağlık memurları açısından da benzer bir durum var. Şöyle ki, 1995 de 1569 kişiye bir sağlık memuru düşerken bu % 21 azalarak 1 sağlık memuruna 1233 kişi düşmeye başlamış 2004 de.

Tekrar rakamları değerlendirelim. Harcamalar artıyor, tıp ilerliyor, sağlık personeli sayısı nüfustan daha çok artıyor ama hastalıklar azalmıyor. Bilakis artıyor. Neden daha çok hasta oluyoruz tüm bunlara rağmen?

Sevgili okurlar benim fikrim; 25 yıl ilaç sektöründeki tecrübem ve araştırıp incelediklerim çerçevesinde oluştu: SU İÇMİYORUZ. Su içmeyi unuttuk milletçe hatta insanlıkça. Unuttuk. Unutmaktan da öte angarya geliyor bize su içmek. Susayınca bile içmiyoruz ki. önümüzdeki sayfalarda da göreceğiz susadığımız anlar vücudumuzun artık isyan ettiği anlar susuzluk nedeniyle. Tüm kitap boyunca hemen hemen bunu işleyeceğiz. Ama önce...

B- SAĞLIK DÜNYAMIZDAN PORTELER

Değerli dostlar. Hiç uzağa gitmeyelim. Hepsi de Hürriyet gazetesinde ve 4 gün boyunca çıkan 3 haberi birlikte irdeleyelim.

Birinci haber; 8 Ocak 2010 tarihli Hürriyet gazetesinin 24. Sayfasında Sayın Yalçın Bayer'in köşesinde. Başlık şöyle; "Bir doktor 80 hastaya bakar mı?" haberin devamında ise adının belirtilmesini istemeyen ve Kartal Koşuyolu İhtisas Hastanesinde kardiyoloj i asistanı olarak görev yaptığını söyleyen doktorumuz, tam tabiriyle çılgın atıyor. Diyor ki: "Polikliniklerde dünyada hiçbir yerde rastlanmayacak şekilde sınırsız sayıda numara verilmekte ve hastalara yeteri kadar vakit ayıramamaktayız."

Gelin bir önceki konuda irdelediklerimizi hatırlayalım. Hekim başına düşen kişi sayısı hızla azalıyordu. 1995 den 2004 e bile %23 azalmış hekim başına düşen kişi sayısı ve 921 den 683 e düşmüş. Ama gelin görün ki yukarıda doktorumuz feryat ediyor poliklinikte baktığı hasta sayısına. Ve devam ediyor aynı doktorumuz; "Akşama kadar 80 hastanın bakıldığı nerede görülmüş?" diye soruyor ve bir hesap yapmış, hasta başına ayırdığı zaman 3 dakika 20 saniye. Bir itirafta bulunuyor doktorumuz, diyor ki; "Hastaların muayene edildikleri filan yok açıkçası, yetiştirmek için rutin tahlil istiyoruz." Yani diyor ki sevgili okurlar, "gerekli gereksiz zaman ve para dolayısıyla emek harcıyoruz." Yazık değil mi?

Gelelim şimdi 11 Ocak 2010 tarihli Hürriyet gazetesinde ki ikinci haberimize. Haberci Sayın Sefa Kaplan'ın haberinde başlık şöyle: "Doktorlara Nataşa da var umre seyahati de". Aynen böyle başlık ve başlığın üzerinde bir kitap ve yanında da yazarının resmi var. Kitabın adı; "Adamın biri doktora gitmiş... Gidiş o gidiş!" kitabın yazarı da Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta. 23-24 yıl önceden tanı-

16

duğım ve en az 20 yıldır görüşemediğim, bununla beraber hani deriz ya "adam gibi adam" ya da "doktor gibi doktor" olarak benim hafızama kazınmış bir isim. Tabii sadece kendisi değil, benim kendisini tıbbi mümessil olarak ziyaretlerde bulunduğum yıllarda o bölümün tüm hocaları - hekimleri; Faruk hocamızdan Mustafa, Müzeyyen, Firuz hocalarımıza kadar yüce değerler.. Ve sevgili Rasim hocamızın bir solukta okunan kitabından alıntılar yapmayacağım, kitabı sizler nasılsa okursunuz bir şekilde. Ama ben gazetede ki haberden alıntıları size kısaca aktarayım. Haberci, kitabı tanıtırken diyor ki; "Bilhassa tıp dünyasında olup biten tuhaflıklara dair ilginç tespitler yer alıyor. Ancak en dikkat çekici olan ilaç firmaları ile doktorlar arasındaki promosyon ilişkisi". Ve soruyor haberci Rasim hocaya;

- "Doktorlara yönelik promosyonlar sizi neden rahatsız ediyor?" diye.

Ve anlatıyor Rasim hoca bazı şeyleri. Her şeyi mi anlatıyor? Bence hayır. Aslında hocanın da anlatacağı pek çok örnek var belki ama O da herhalde sonraya sakladı pek çok örneği. Yine habere dönelim. Rasim hoca ne yanıt veriyor bu soruya;

- "Tek tek sorarsanız promosyondan rahatsız olmayan bir doktor bulamazsınız. Ama promosyon kabul etmeyen bir doktoru da bulmanız mümkün değildir." diyor Rasim hocamız ve ekliyor,

- "Rahatsızlığımın nedeni bu işin çığırından çıkmış olması!" diye devam ediyor ve ilişkilerin artık seviyesiz boyutlara geldiğini belirtiyor Rasim hoca. Nasıl bir seviyesizlik mi? Diyor ki; "İlaç firmaları hiçbir fedakarlıktan kaçınmıyor ve doktorların meşrebine göre değişiyor, kimine Nataşa, kimine umre..."

Peki! Sevgili okurlar, ilaç firmaları niçin veriyorlar bu

17

hediyeleri doktorlara? Kendi ilaçlarını yazsın doktor reçetelere diye veriyorlar

bunca hediyeleri. Özellikle yeni yeni çıkan ilaçlarını yazsın reçeteye doktorlar diye. Ama hatırlayalım yine isterseniz. Yeni yeni ilaçlar çıkıyor, tıp ilerliyor ama yine de durmadan artıyor hastalıklarımız. Ne yaman çelişki. Biliyor musunuz, ilaç sektöründen çıktı sayılabilecek bir yatırımcının, sırf bu yaman çelişki nedeniyle bu kararı aldığını düşünüyorum. Bence, iyice rahatsız oldu bu gidişten...

Lafı fazla uzatmadan üçüncü habere gelelim. Bu haber bir önceki haberin ertesi günü yayınlandı. Yani 12 Ocak 2010 ve daha öncede belirttiğimiz gibi yine Hürriyet Gazetesi ve bu sefer başlık üstü manşetten haber; "SAHTE GRİP SALGINI İLAÇ FİRMALARININ İŞİ" diyor. Kim diyor bunu? Avrupa Konseyi Sağlık Birimi başkanı, Wolfgang Wodarg diyor. Ne için diyor? Domuz gribi salgını için diyor. Peki, ne yapmış bu sağlık konseyi başkanı? Sahte bir salgın olduğunu rapor etmiş. Nasıl sahte bir salgın? Fayda sağlamak isteyen ilaç firmalarının başlattığı...

Sevgili dostlar. Gelin, sakın olun. Sinirlenmeyin. Hemen iki bardak su için. Lütfen. Hemen için yoksa pişman olacaksınız şimdi içmediğinize ileriiki sayfaları okurken. Tamam. Ben de sizi daha fazla yormayacağım. Kapatıyorum bu bahsi. Bir gazetede 4 günde 3 haber. Yeter. İşte sağlık dünyamızdan porteler... Durun ben de 2 bardak su içeyim.

Gelelim şimdi bir başka konuya.

C- PLASEBO (yalancı ilaç) ETKİNLİĞİ

Üniversite mezunuyum ama duymamıştım plasebo filan. Bilmiyordum. Tamam, tıp okumadım ama mühendislikte okumuş değildim hani. Gazetecilik okumuş birisinin duymuş olması gerekirdi diye düşünüyorum şimdiki aklımcı.

18

İlaç firmasına girebilmek için katıldığım kurstaki çok değerli hocamız Sn. A. Ayalp, ilk plasebo kelimesini kullandığında ve açıkladığında, oldukça garipsemişim nasıl bir şeydir bu diye. Yani nasıl oluyordu da içinde "ilaç etken maddesi" olmayan ilaç hastalık tedavi edebiliyordu? Ama öyleydi. Hem de yan etkisi bile vardı.

Değerli okurlar bu plasebo olgusunu biraz geniş ele alacağız. Hatta bu konuda Türk Psikiyatri Dergisinin 2002 13 (1) sayısında yer alan Dr. Erol Göka'nın plasebo ile ilgili derinlemesine ve fakat çok net anlaşılır çalışmasından da bazı alıntılara yer vereceğim. Çünkü ileride değineceğimiz bazı konularla birleştirme yapacağız.

Önce size plasebo ile ilgili yaşadığım iki olayı anlatmak istiyorum. Biri tıp içerisinde biri aile içerisinde geçen iki olay.

Babaannemle İlaç Hikâyem

Benim rahmetli babaannem 80'li yaşlarında iken ben ilaç firmasına girmiştim. İlaçlarımızı öğrenirken bir de baktım ki. sevgili babaannemin devamlı kullandığı ve o bela ağrılarını kesen ilaç ile birebir aynı etken maddeli ve miktarlı bir ilaç da bizim ürünlerimiz arasında var. Tabii çok sevindim. Babaannem parası ile alıyordu ilacı ve ben artık, firmamızın doktor numunesi olarak bana verdiği ilaçlardan O'na verecek ve böylelikle O'nun mutlu olmasına vesile olacaktım. Çünkü rahmetli dedemle birlikte bana hep derlerdi ki; "Yavrum, sen çalış çabala oku. oku da kalem ekmeği ye".

Yani sizinde anladığınız gibi, bedeninle değil kafanla çalış demek isterlerdi. İşte, kalem ekmeği yiyen torunu O'na ilaç verecek ve ağrılarını kesmesinin yanında mutlu olmasını da sağlayacaktı, kalem ekmeği yediğini babaannesine gösterdiği için.

19

O sevgi ve övünç dolu duygularla ilacı babaanneme verdiğimi ve kullandığı ilaç ile birebir aynı olduğunu anlattığımı bugün gibi hatırlıyorum. Babaannem ilacı aldı ama hoşnutsuzdu. Sıkılmıştı. Bir şeyler ters gidiyordu ama ben bir anlam veremiyordum. Sordum babaanneme neydi problem? "Yavrum bu ilaçlar aynı olamaz benim içtiğim pembe..." dedi bana. Neyse, ben anlatmaya çalıştım dilim dön düşünce. Birkaç hafta sonra sordum babaanneme, ağrıları var mıydı, kendisini iyi hissediyor muydu, kısaca verdiğim ilaç iyi gelmiş miydi? Babaannem, ilacın hiç iyi gelmediğini üstelik böbreklerini çok ağrıttığını söyledi bana. Yıkılmışım.

Çiftkör Çalışma

Babaannemin hikâyesinde ilacımın O'na iyi gelmemesi ve üstelik yan etki göstermesi gücüme gitmişti. Bir başka gücüme giden olguyu babaannemin hikayesinden 2-2,5 sene sonra yaşadım.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi ilaç tanıtımı yaptığım hastanelerden birisiydi. İç hastalıkları bölümünde ihtisasını tamamlamak üzere olan ve kişiliğine, doktorluğuna çok saygı duyduğum -çünkü polikliniklerde servislerde görürdüm kendisini tüm hastalarına sanki onların kardeşiymiş, oğluymuş gibi davranırdı- Dr. Atilla Ş., yeni bir ürün tanıtımı için kendisini ziyaret ettiğimde bana dedi ki; "Takip ettiğim literatürlerden bu ürünü biliyorum —peptik ülser tedavisinde kullanılan tidin türevi bir ilaç- bir çalışma da ben bu üniteye yapmak isterim". İsteği hemen şirketimde amirlerime ilettim ve hiçbir beklenti ya da ön şart koşmadan şirketim, doktorumun "çiftkör" çalışma talebine olumlu yanıt verdi. Yanılmıyorsa 150 adet ilacı doktora getirdim ve bunların üzerlerinde keçeli kalemle yazılmış sıralı numaralar vardı. Bu ilaç kutularının yarısı, etken maddeli ilaç diğer ya

20

rısı boş yani etken maddesi olmayan, ilaç görünümlü ilaçlar. Çiftkör çalışmanın özelliği; çalışmayı yapan kişinin de bilmemesi hangi kutuda ilaç var hangi kutu ilaç görünümlü boş ilaç. Bilen sadece üretim müdürü ve ürün müdürü.

Sizi fazla sıkmayayım, tedaviler tamamlanıp da doktor ve ürün müdürü sonuçları karşılaştırdığında ben yine yıkılmışım. Çünkü başarı oranları neredeyse aynı idi plasebonun ve ilacın.

Plasebo Ne Demektir?

Sayın Dr. Erol Göka, yukarıda bahsettiğim, dergide yayınlanan çalışmasında; plasebonun, Latince "hoşnut edeceğim" anlamına geldiğini belirtiyor. Hatta Plasebo kavramının tersi olarak "nocebo" kavramı olduğunu ve bunun da "zarar vereceğim" anlamına geldiğini, değerli çalışmasında belirtmiş.

Bu çalışmada, plasebonun hiçbir zaman tek bir tanımlama ile sınırlandırılmayacağını pek çok bilim adamından aldığı örneklerle açıklayan Sn. Göka, plasebonun; "Deneye dayalı bilimsel tıbbın savlarının test edilmesine yarayan ilaç." olarak ifade edildiğinde bile bu ifadenin yetmediğini örneklemiş.

Yine bir bilim adamının savını aktarmış araştırmacı ve bu sav şöyle; "Plasebo etkisi güç ilişkileriyle de bağlantılıdır. Hekimlik mesleğinin rolü ve hekimin hastasının daha iyi hissetmesini sağlama gücü de Plasebo etkisinde rol oynamaktadır" şeklinde.

Hemen burada bir ara verelim. 2500 sene öncesine gidelim. Yani Hipokrat'a atfedilen bir söze gidelim. Hipokrat; "Doktorun görevi doğa hastayı iyileştirirken onu eğlendirmektir" demiş. Yani iki mesaj var. Birincisi doğanın hastayı iyi edebilmesi İkincisi de doktorun Plasebo etkisi yarata-

21

cak sözleri. Buradan da hareketle benim iki hikayeme gidelim. O Çiftkör çalışmayı yapan Dr. Atilla Ş.'nin de poliklinikte doktor olarak hastalarına verdiği güveni düşündüğümde, plasebonun neden ilaç kadar etkili olduğuna bir başka anlam

verebiliyorum. Yani Dr. Atilla Ş. sevgisini de katıyordu hastasına ilaçları tarif ederken...

Sn Dr. Erol Göka'nın bilimsel çalışmasında da bahsettiği gibi, bu gün tartışılan plasebo etkisinin varlığı değil, hangi hastalıkta ve hangi ilaçta (hap mı, iğne mi) ne düzeyde bir etkinliğe sahip olduğudur. Bu gün zaten plasebo etkisi ile ilgili fikir yürütmenin güçlüğünün tek nedeni, onun hastalıklara ve ilaçlara göre değişken sonuç vermesinden kaynaklanmaktadır. Hatta bu değişkenlik hastalıktan hastalığa olmakla kalmayıp, ülkeden ülkeye, bölgeden bölgeye değişkenlik gösterdiği tespit edilmiş.

Plasebo konusunda diğer ilginç durum da plasebonun yol açtığı yan etkilerdir. Plasebo kontrollü birçok çalışmada plasebonun yan etkileri, ilaç kullananlarda görülen yan etkilerden bile daha çok olduğu gözlemlenmiştir. Düşünebiliyor musunuz? Bir tarafta ilaç ve diğer tarafta etken maddesiz ilaç. Ama etken maddesiz ilaç daha çok yan etki yapabiliyor. Bu. şu demek değil midir? Yan etkisi bile daha çok olabiliyorsa ustaca ve sevgiyle uygulandığında ne yüksek tedavi gücü olacaktır.

Benzer bir durum, bu plasebo araştırmasının "tartışma" bölümünde şu şekilde incelenmiş. Tıpta "simgesel etkinin" tedavideki rolünün yeniden değerlendirilmesi gerekliliğidir. Yani bir yerde tedavinin sadece görgül araştırmalarla ifade edilemeyeceği vurgulanıyor. İnsanın "anlam" ağı içerisinde olan bir varlık olduğu ve bilincinin açık olduğu sürece anlam dünyası içerisinde olacağı vurgulanıyor. Yani insanın yorum yaptığını ve yorumundan anlam ürettiği vurgulanıyor bu

22

çalışmada. Anlam ağı çerçevesinde, tedavisi yapılan bir hastanın. ilaçların ve iyileştirme girişimlerinin iyi geleceği inancı, hekimi, diğer sağlık personelinin ve hasta yakınlarının da içine aldığı ölçüde plasebo etkisinin artacağı bu araştırmada dile getirilmekte.

Değerli okurlar, plasebo etkisi ile birleştirmek istediğimiz konular ileride ele alınacak ama gelin hep beraber bu bilgiler ışığında, gazeteden alıntı yaptığımız ilk haberi irdeleyelim. Hani hastaları muayene bile edemediklerinden yakınan, sadece rutin tetkikleri istemek zorunda kaldıklarını belirten doktorumuzun haberini. Aslında doktorumuz diyor ki; "Ben plasebo etkinliğimden hastalarımı faydalandıramıyorum. hastayı değil tetkik sonuçlarını tedavi etmeye çalışıyorum".

Var mı bunun başka izahı? Çünkü bakın, plasebo kavramı çalışmasının tartışma bölümünün sonlarında uzmanımız şöyle diyor; "İyileşme beklentisinden söz edebiliyorsak hoşnutluktan da bahsetmek zorundayız. Hoşnutluk kavramını tıbbi işlemleri değerlendirmede kullanmamız gerektiğini şu olguları değerlendirirken daha iyi anlarız; bu gün çağdaş hekimler bırakın binlerce yıldır süregelen geleneksel tedavileri, birkaç on yıl önceki tedavilerin bile hastalara faydadan çok zarar verdiği inancını taşımakta. " Ve soruyor uzmanımız; "Günümüzde hangi ruh hekimi, zamanın Nobel ödülü kazanmış malarya ateş tedavisini ve insülin koma tedavisini hastalara uygulamaya cüret edebilir?

Binlerce yıldır insanlara pek faydalı tedaviler uygulandığı günümüzde düşünülmemekle beraber, cevaplanması gereken. hastaları neyin iyileştirdiği sorusuna doktorumuz "hoşnutluk" kavramının oldukça açıklayıcı olacağını belirtmektedir. Değerli çalışma şu sözcüklerle son buluyor; "Eğer

23

hoşnutluğun kavramsal sınırları ve tanımı bilimsel bir şekilde belirlenebilirse, plasebo etkisi konuşulurken hep gündeme gelmiş ama bilimsellikten henüz uzak kavramlar olan umut ve beklenti gibi etkilerinde değerlendirilebileceği çatı kurulabilecektir. Niye iyileşme beklentisi ve umudu fazla olanların olmayanlara göre tedaviden daha çok yararlandıkları açıklanabilecektir.

Değerli okurlar, şimdi bu bilgileri cebimize koyduk. İleride çıkarıp kullanacağız. Şimdi 2'ser bardak doğal kaynak suyu içmeye. Lütfen...

D- TIPTA İLGİNÇ YAKLAŞIMLAR

İlginç Uygulama!

Suyumuzu içtik bir güzel. Ama eskiden olsaydı suyumuzla birlikte bir şeyler daha içerdik. Örnek mi? Vitamin içerdik örneğin. Şimdi içmiyoruz eskisi gibi vitamin. Neden? Doktorlar yazmıyorlar, sosyal güvenlik sistemi "geri ödemiyor diye... yanılmıyorsam 1-2 özgün vitamin dışında -ki bence hepsi özgün- hiçbir vitaminin ödemesini yapmıyor sosyal güvenlik kurumları. Vitamin istiyorsan kendi paran ile alacaksın deniyor. Bu kararın temelinde tasarruf yatıyor fikrimce.

Orta ve uzun vade de bu tasarrufun işe yaramayacağını düşünüyorum. Çünkü vitaminler bizi pek çok hastalığa karşı güçlü kılmakta. Hasta olduğumuzda semptoma (hastalık belirtisine) yönelik (!) ilaçlarla birlikte kullandığımızda da iyileşme sürecini kısaltmakta vitaminler. Şimdi ne olacak? Pek çok dar gelirli ve üstüne birde çoğu yaşlı olan insanlarımız, geri ödemesi yapılmıyor diye, vitamin alamayacaklar. Ama bu nedenle daha sık ve uzun süreli hastalık hali yaşayacaklar

24

ve böylelikle, üstelik vitaminlerden çok pahalı olan ilaçları kullanarak sosyal güvenlik kurumlarına daha fazla yük olacaklar. Nerede kaldı tasarruf?

Vitamin Ne Yapar?

Vitamin hastalığın oluşumunu önler. İlaç ise hastalığı tedavi eder. Daha doğrusu, ilaçların çok az bir kısmı hastalığı tedavi eder. Örneğin; Antibiyotikler. Vücuda alınan antibiyotik enfeksiyona neden olan bakterileri öldürürler ve zararsız hale getirirler böylece enfeksiyon, yani hastalık ortadan kalkar. Bunlar dışında pek çok ilaç, maalesef hastalığı tedavi etmez. Hastalığın belirtisine (semptomuna) - ki ileride bu konuya çok değineceğiz- yöneliktir. Hipertansiyon, romatizma, kolesterol v.b. tedaviler de; "ilaç kullandım, iyileştim" diye bir şey yoktur. Durmadan yutarız hapı...

Vitaminler ise vücudumuzun sistemlerini güçlendirmesi ile bizi hastalıklardan korumakla beraber hasta olduğumuzda da yine vücudumuzun kendisini tamir etmesine yardımcı olur.

Bir de şu açıdan bakalım: önceki bölümlerde tespit ettiğimiz bir durum vardı. Teknoloji geliyor, tıp geliyor, harcamalar geliyor (artıyor) ama yine de hep hastayız demistik. Ama tüm bunlarla beraber, özellikle gelişmiş ülkelerde ömür uzuyor. Yani ortalama ömrümüz artıyor. Bunun, bence en büyük nedeni vitamin, multivitamin + mineral kullanımının artmış olması. Çünkü her şey aleyhimize gelişirken lehimize gelişen bir sonucu - ortalama ömrün uzamasını - yorumlamamız gerekiyor.

Sosyal güvenlik sistemimiz vitaminleri geri ödeme kapsamından çıkardığını ilk duyduğum zaman, duygularım ilaç firmaları adına üzülmek olmuştı. Düşünmüştüm; "Vitamin satışları düşeceği için çok ciro kaybedecek ilaç firmaları!"

25

diye. Sonra sonuçlarını düşündükçe bu kararın, şimdi diyorum ki; "Ne iyi bir karar ilaç firmaları için, hastalıklar artacak ve ucuz vitamin yerine pahalı ilaç satacaklar."

Unutmayalım ki, vücudumuzda 90 bin kilometrelik - evet yanlış okumadınız- damar uzunluğumuz var ve bir yerde sağlığımız damar sağlığımıza bağlıdır. Şimdi kim tersini söyler ki C vitamini damar sağlığı için önemli değildir diye.

Ben almadım zamanında yeterince C vitamini. Şimdi pişmanım. Neyse. Hadi sağlık için, sağlığınıza su içelim dostlar...

Gıdalar ve Vitaminler

Pek çoğumuz, hele birde büyük şehirlerde yaşıyorsak beslenme yoluyla

vitamin ve mineralleri almamız imkânsız. Her şeyden önce doğal beslenemiyoruz. Donmuş ve konserveleşmiş yani işlenmiş gıdalar, rafine edilmiş ürünler, hormonlu etler, antibiyotikli tavuklar ve bunca zararlı içecekler ve üstüne üstlük birde stres. Sorarım size. Nereden bulacağız vitamini, minerali de bu besinlerden, alacağız?

Prima non nocere

Her şeyden önce hastaya zarar vermeyeceksin. Günümüz tıbbının ana prensibi bu. Ancak günümüz tıbbında kullanılan ilaçlar için benzer söz söylemek güç. Çünkü çoğu çok yan etkiye sahip.

Ben üç yıl önce by-pass oldum. Su içmiyordum. C vitamini almıyordum, sigara içiyor ve kötü besleniyordum. Ameliyat kaçınılmaz oldu. Sonrasında da ömür boyu kullanacağım - hepsini de yakinen bildiğim, çünkü bazılarının tanıtımını bizzat yaptığım - ilaçları bu kez bana yazdı doktorlar. Yan etki olarak, öksürükten tutun bronşların doluluğuna pek

26

çok sıkıntı çektim. Mide bağırsak sistemi şikâyetlerimde, tabiri caizse işin cabası. Sakın yanlış anlamayın! Hiç kimseye, asla ilaç içmeyin demiyorum. Bilakis onların ne hayatlar kurtardığını bizzat biliyorum. Benim söylemek istediğim, ne olur, sadece; suyu da bol için...

Su içmiyoruz. Uzmanlar bir yetişkinin en az 2-2,5 litre su içmesi gerektiğini söylemekte. Eğer kilonuz oldukça fazla ise bu da yetmeyecektir. Çünkü bir başka söylemde kilogram başına 30-40 mililitre denilmekte. Yani 100 kilogramlık bir kişinin en az 3 litre su içmesi anlamına gelmektedir bu değer.

İlginç Tedavi Örneği Homeopati

Yayınlar, homeopati'yi şöyle tanımlamaktadır. "Homeopati; bedenın kendi iyileştirme gücünü harekete geçiren bir şifa yöntemidir. Cerrahi müdahale gerektiren durumların dışındaki hastalıkların büyük çoğunluğunda Homeopati kullanılabilir. Genellikle iyileştirir. İyileştirmediklerine ise kesinlikle zarar vermez."

Şimdi bir önceki konuya dönelim. Neydi Latince sözümüz? "Prima non nocere." Günümüz tıbbının felsefesi... Önce zarar vermeyeceksin!..

Dönelim Homeopati'ye. Bir önceki paragrafın son cümlesi nasıldı? "iyileştirmediklerine ise kesinlikle zarar vermez".

Homeopati'yi biraz daha açalım isterseniz: Yok denecek kadar küçük dozlarla bir hastada iyileştirme tepkisi uyandırma tedavidir Homeopati. Bu tedavideki temel prensip, hastalığı, o hastalığa neden olan maddenin kendisiyle gidermektir. Şöyle ki; hastalığa neden olan maddeyi alıp sulandırılıyorsunuz. O kadar ilginç ki. sulandırdıkça etkinlik kazanıyor. Bu sulandırılan maddeyi aralıklarla şiddetli çalkalamak

27

yöntemiyle dinamize ediliyor. Böylelikle immün sistem uyarıcısı moleküllerin varlığı ortaya çıkmış oluyor. Yani bedenın kendisini doğal yoldan iyileştirmesine yardım eden bir sistem işliyor. "Prima non nocere."

Değerli okurlar, 200 yıldan buyana bilhassa Almanya'da etkin bir şekilde kullanılan bu tedavi yöntemi geçte olsa ülkemizde de uygulamaya başladı. Ben de önümüzdeki günlerde bu tedavinin uzmanlarına ulaşip detaylı bilgiler almayı arzuluyorum.

Sıkıldınız mı? Gelin biraz başka konulara değinelim. Bu arada su içtiniz mi, unutmadınız değil mi?

Sahne

33/2003 sayılı Der Spiegel dergisinden çevrilen ve Cumhuriyet Bilim Teknik dergisinde yayınlanan bir yazı. Bu yazıdan bazı noktaları sizinle paylaşacağım.

Bu arada gelin birlikte bir şaka yapalım. Birkaç kişi anlaşalım ve bu anlaşmadan habersiz birisine şu soruları soralım:

-Neyin var?

-Çok solgun görünüyorsun, hasta mısın?

-Problem ne, ne bu halin?

Şimdi diyelim ki üç kişi anlaştınız ve birbirinden ayrı anlarda, belirlediğiniz bu arkadaşınıza yukarıda ki bu soruları sordunuz. Yani kısaca bu sorularla O'na dediniz ki; "hastasın". ileriki sayfalarda paylaşacağız, sözcüklerin su molekülünde bile yaptıklarını. Ee biz insanların %75 i su. Hatta beynimizin %85 i su. Hastasın, görüşünü ima eden sorulara muhatap olan kişinin yapısını bir düşünün. Hani deriz ya, "kimyam bozuldu" diye, insanın gerçekten de kimyası bozulur. "strüktürü" bozulur insanın.

Şimdi dönelim Der Spicgel'de çıkan yazıya.

28

Tam 1300 kez sahnelenen, galası 1923 de Paris'te yapılan ve birkaç kez de filme alınan bir oyun. Yazarı, Fransız. Jules Romans. Oyunun konusu; sağlıklı insanların hastalara dönüştürülmesi. Kurnaz bir doktor ve bu durumdan faydalanan diğerleri... Oyunun adı "Knock veya Tıbbın Zaferi". Şöyle ki; genç doktor Knock bir köye atanır. Ne var ki köy halkı son derece sağlıklıdır. Knock ile hiç işleri olmamaktadır. Şimdi Knock ne yapsın? Bunca okumuş, taş kırığı mı yiyecek? Gitmiş köy öğretmenine ve O'nunla anlaşıp köylüleri toplantıya çağırtmış. Bu toplantıda köylüleri; köylerinde sinsice yayılan hastalık konusunda uyarılmış. İşte bu toplantıdan kısa bir zaman sonra Knock'un hastaları dolup taşmaya başlamış. Sonunda tüm köy, hastaneye dönüşmüş. Çoğu hasta köylülerin, az sayıda hasta olmayan köylülerde, hastaların bakıcısı durumunda. Bu arada, oyun bu ya, köyün eczacısı da köşeyi dönmüş. Sadece eczacı mı. revir gibi görev yapan pansiyonun sahibi de köşeyi dönmüş. Pansiyon olmuş sanki özel hastane.

Sevgili okuyucular. İşte 3 perdelik güzel bir hikaye. Ama o da ne. bu hikayenin farklı versiyonları da mı alıyor sahne?

Ben demiyorum dergi diyor. Der Spiegel. Bakın başka neler yazmakta.

Benzer Oyunlar Sahnede

Zaman zaman bazı derneklerin uyarıcı reklamları, pardon bilgilendirici yayınları var televizyonlarda, sağlıkla ilgili, sağlığımızla ilgili... Hani bazıları renkleri de kullanır mor, mavi... Uyarıcı yayınlar. Hep merak etmişimdir, TV kanalları acaba bu tanıtım yayınlarını hayır işi olarak mı yapıyor. yok değilse bu kuruluşlar uyarıcı reklam, yine pardon bilgilendirici yayın paralarını nereden karşılıyorlar? Neyse, dergide diyor ki:

29

"Kurnaz Doktor Knock'un yerini, modern tıp. tıp dernekleri ve ilaç firmaları aldı. Sağlıklı insan tanımayan yeni bir yüzyılın başlangıcı ilan ettiler." Yani yeni bir çağ başladığını "Hastalık Çağı" nın başladığını müjdelemişler.

Hastalık çağı deyince hatırıma bir şey geldi. Öyle orta çağ falan değil, daha yakın bir zamandan hatırıma gelen. Çünkü ben de vardım. Ben henüz tıbbi mümessil iken -1980'li yılların sonları- dislipidemik (-kan yağları düzensizliği - kolesterol ile ilgili) bir ilaç çalışıyoruz, heyecanlıyız, yeni bir yaklaşım var. söylemlerimiz; "Helsinki Heart Study" filan... ve bir değer veriyoruz. Diyoruz ki, LDL / HDL oranı 5 e 1. Yani, şunu kastediyorduk tanıtım yaparken, HDL. 50 ise. LDI. 250 olabilir. Bu bizim 250 lik LDL var ya. HDL'den orantısız bir ayrılık yaşadı ve ayağa düştü. (HDL iyi, LDL kötü denilen kolesterol) Bahsettim. By-pass'lıyım. Operasyon sonrası doktorum demişti ki; aman sakın, 70 in altında olmalı LDL değerini. 250 nere 70 nere.

Hatta sevdiğim bir arkadaşım anlatmıştı, bir başka ilaç firmasında çalışan. Yurt dışından bir konuşmacı (otorite) gelmiş bizim doktorlara klinik çalışmalarını

anlatacak. Bir ara kendisini çok kaptırmış olacak ki şöyle demiş; "Elimde yetki olsa şehir şebeke suyuna bu ilaçtan - kolesterol düşürücü - katarım". Arkadaşım bunu anlatınca çok heyecanlandım, hemen sordum; BEDAVAYA MI? O'lar soramamışlar. konuk doktor'da söylememiş bedava mı katacak parayla mı katacak şehir şebeke suyuna ilacı. Yine dönelim dergiye.

Der Spiegel'de diyor ki yazar; "Bu evrensel kuruluşlar ve dernekler, sağlığı yeniden irdeliyorlar ve yaşamdaki normal değişimler, normalden çok az bir farklılık gösteren özellikler ve davranış biçimleri hastalık olarak tanıtılıyor". Bir örneği detaylı bir şekilde anlatmışlar dergide.

30

Sisi Sendromu Uydurması

Bu hastalık önce tek sayfalık bir ilanla reklamla çıkıyor. Reklam veren Smith Kline Beecham firması - şimdi Glaxo firmasıyla birleşerek Glaxo Smith Kline GSK adını aldı - 1998 yılında veriyor bu tek sayfalık ilanı. Der Spiegel yazarı diyor ki; "Kuruluşa göre ruhsal çöküntü içinde olan sözde hastaların ilaçla tedavi edilmesi gerekiyordu. Ancak kuruluş, sendroma (hastalık belirtileri) Avusturya İmparatoriçesi Elisabeth'in adını vererek (Sisi) adeta bir soylu hastalığı olarak göstermeyi de ihmal etmedi. Sisi sendromu o zamandan bu yana medyalarda eksik olmadığı gibi, psikiyatrlar tarafından da desteklendi. Ve tahminlere göre bugün sadece Almanya'da 3 milyon kadar Sisi hastası var" diyor yazısında.

Yani 2003 de 3 milyon kişi Sisi hastası. Bizde mi? Yok canım Almanya'da. Bizim ülkemizde olmaz öyle sisi misi. Çünkü biz ne yapıyoruz? Su içiyoruz. Hadi su içelim. Biliyor musunuz, su hücrelerimizde hidroelektrik enerjisi üretiyor. Evet, evet! Aynı baraj gibi, tribünlerimiz var. Su içersek devre kapanmaz. Kontak atmaz. Konuşuruz daha bu konuyu detaylıca. İçtik mi suları. Hadi gelin o zaman. Konumuza dönelim.

Bu arada ne olmuş? Münster Üniversitesi Psikiyatri kliniğinden Markus Burmer ve arkadaşları, bu hastalığın - sisi - gerçekten de endüstrinin bir uydurması olduğunu ortaya çıkarmışlar. Doktorların literatür değerlendirmesine göre, sözde hastalık "bilimsel olarak kanıtlanmış" kabul edilemezmiş.

Neymiş? Milyonlarca hasta, milyarlarca dolar para ve en önemlisi bir sürü yan etki. Su içelim arkadaşlar su. Ama birazdan, çünkü yeni içtik.

31

Herkes Hasta

Der Spicgel dergisi, bu arada birçok şey daha anlattıktan sonra, ilginç bir araştırmaya da değiniyor. Şöyle ki, "Almanya 'da yapılan bir araştırmaya göre sadece Ruhr bölgesinde 45 yaşını aşkın kişilerin 3 de 2 sinde enfarktüs riski bulunuyor. En az 3 milyon Alman kronik yorgunluktan (Chronic Fatigue Syndrom) şikâyetçi. Tüm Alman halkında ise vitamin eksikliği söz konusu. Normalde çocuklarıyla sabırlı bir şekilde ilgilenen babaların 5 de 1 i zaman zaman "kafes kaplanı sendromuna "yakalanmakta. Yani, şimdiye dek bilinmeyen özel bir durumdan dolayı babalar. doğru kararlar almakta zorlanıp, tıpkı kafese kapatılmış bir kaplan gibi saldırganlaşmakta(!) " dediğini yazmış Medical Consulting Group firmasının. Ve Der Spiege'de ki yazar devam ediyor; "Özel Köln Kliniği ise 822.595 hiperhidroz (aşırı terleme) hastası saymış! Kliniğe göre sözde hastalar tedavi gerektirecek derecede terliyorlar..."

Çok terliyorlarsa çok su içmişlerdir. Acaba, çok su içmeyelim mi istiyorlar? Terlemek. Bedenimizin müthiş denge sistemi. Konuşuruz bu konuyu da hep beraber.

Devam ediyor Der Spicgel, daha pek çok şey anlattıktan sonra, diyor ki; 'Günümüzde sadece kadın olmak bile hasta ilan edilmek için yeterli. Özellikle de genç kızlar sorunlu olarak kabul ettirilmeye çalışılmakta. Kadın Sağlığı gibi

broşürlerde Jinekologunuz yaşamınızın tüm evrelerinde size hizmet edecektir. ' diyor ve gerçekten de bu hizmetten yararlanan kadın sayısı hiç de az değil. Kadının bazı dönemlerde yaşadığı doğal süreçler bile uzun süredir hastalık olarak görülüyor. Mesela hamileliklerin çoğu riskli kabul edildiğinden sezaryenle doğumda günden güne (kadınların kendi istekleri üzerine) önemli bir artış yaşanmaktadır. Uzmanlar en azından 60 bin ameliyatın

32

gereksiz olduğunu söylemelerine rağmen her yıl 160 bin rahim alınmakla. Regl öncesi dönemi ve değişim yılları da tabii ki artık ilaçla tedavi edilmekte. Yararı bilimsel açıdan bir türlü kanıtlanamamasına rağmen 40 yaşını aşmış kadınların çoğu östrojen hapi kullanıyor "

Dergi anlatmaya devam ediyor...

"Hiperaktivite olayı: Bilimin acizliği, doktorların ilaç firmalarına hizmet için uzmanlıklarını satmaya hazır olmalarına dayanıyor. Sonuçta araştırmaları finanse edenler büyük ilaç firmaları. Ve birçok bilim adamı araştırmalarını ancak bu şekilde sürdürebilmekte.

Özel kuruluşlar ve klinikler tarafından elde edilen sonuçlar kısıtlı deneylere dayansa da, hesaplar toplumun tümüne göre yapılıyor ve bir hastalığın ortaya çıkma sıklığı genelde gelişigüzel tahminlere dayanmakla.

Psikolog Alexander Dröschel geçtiğimiz yıllarda bir milyon kadar çocuğun Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite ' (DEHA) çektiğini öne sürünce haber en çok da ilaç firmalarının işine yaradı.

Dahası Novartis firması DEHA ile ilgili bir masal broşürü bastırarak kadar ileri gitti. Masalın kahramanı dikkatsiz ve çok hareketli olduğu için başı bir türlü dertten kurtulmayan Hippihopp adındaki bir kalamar.

Doktor kaplumbağa, bir şans eseri kalamarın DEHA sendromuna yakalandığını fark eder. Hatta onun 'küçük beyaz bir hapla' iyileşeceğini de bilir. "

Bundan sonra Der Spiegel'in hiç sözünü kesmeden yazısını aynen aktaracağım aşağıya. Siz bunu okurken ben biraz dinleneyim. Ama ne olur, söz verin bana su içeceksiniz değil mi. unutmayacaksınız değil mi? Sevdikleriniz aşkına...

33

Estetik Vajina

Kendi pazarını yaratan firmalardan biri de Biolitec. Firma, bir yıl önce estetik cerrahide yaşanan bir gelişmeyi açıklamıştı: ""Biolitec lazerle vajina gençleştirme operasyonu. " Firmaya göre Almanya ve Avusturya'daki bazı klinikler vajinanın biçimini değiştirerek "gençleştiriyordu" ve kadınlar bu girişim sayesinde cinsellikten daha fazla zevk alıyordu. Ne var ki ortada vajina estetiğiyle ilgili hiçbir kanıt bulunamadı, ayrıca basın kuruluşunun açıklamış olduğu kliniklerdeki doktorlar da bu tür bir girişimden haberdar değildi. Fakat söylediklerinin altında kalmak istemeyen basın kuruluşu. birkaç gün sonra bir cerrah buldu. Viyanalı doktor sonunda estetik vajina girişimini doğrulayacaktı.

Hastalık Ticaretinde Keş Kural

Avustralyalı eleştirmen Ray Moynihan ve iki doktorun değerlendirmesine göre hastalık ticaretinde başlıca beş kural geçerli:

1)Yaşamın doğal süreçleri tıbbi sorun olarak satılmakta. Mesela Merck & Co. firması saç dökülmesine karşı bir ilaç keşfettiğinde, evrensel basın ajansı Edelman bir kampanya başlatarak gazetecilere araştırma sonuçlarını dağıttı: "Erkeklerin üçte biri saçlarının dökülmesinden şikayetçi. Ayrıca son araştırmalar saç dökülmesinin paniğe ve duygusal bozukluklara yol açtığını ve saçları dökülen kişilerin iş bulmakta zorlandıklarını göstermiştir." Gazetecilere ulaşmayan bilgi ise araştırmanın Merck&Co tarafından finanse edildiği ve açıklamada bulunan doktorların da Edelman tarafından

seçildiği idi.

2)Ender görülen semptomlar, yaygınlaşan hastalıklar olarak tanıtılmakta. İktidar hapi Viagra'nın piyasaya sürül-

34

mesinden sonra nedense iktidarsızlık sorununda önemli bir artış yaşandı. Pfizer'e göre ereksiyon bozukluğu günden güne artış gösteren ciddi bir hastalık. Yaşları 40 ila 70 arasında değişen erkeklerin %50'sinde ereksiyon bozukluğu yaşanmakta. Fakat dünyanın önde gelen ereksiyon uzmanı Harmut Porst, bu verinin kesinlikle abartılı olduğunu söylüyor.

3)Kişisel ve sosyal problemler, tıbbi sorunlara dönüştürülmekte. Sağlıklı insanların hastalara dönüştürme çabası en çok da nörolojide hedefine ulaşıyor. Ruhsal bozuklukların ne kadar hızlı geliştiğini Amerika'daki "Veteran's Administration" araştırması gösterdi: İkinci dünya savaşından sonra sadece 26 tane ruhsal bozukluk türü bulunurken. Amerikan psikiyatr birliğinin son verilerine (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders/DSM-IV) göre bugün 395 farklı nörolojik hastalık söz konusu.

4)Riskler, örneğin kolesterol ve kemik yoğunluğuyla ilgili değerlerin düşürülmesiyle hastalığa dönüştürülmekte. Dahası insan genomunun çözülmesinden sonra risk faktörlerinin daha da artması beklenebilir. Neredeyse her hafta, yaşlılıkta, çeşitli hastalıkları doğurabilecek yeni bir "hastalık geni" keşfedilmekte.

5)Hafif sendromlar önemli "hastalık belirtileri olarak sunulmakta. Ağrıya, ishale veya karnın şişmesine neden olan irritabl Bağırsak Sendromu/ IBS (spastik kolon sendromu) şimdiye dek psikosomatik hastalık olarak kabul ediliyordu. Ancak yeni ilaçların ortaya çıkmasıyla ilaç endüstrisinin ilgisi de arttı. "British Medical Journal" dergisi geçtiğimiz yıl Viva Communications basın kuruluşunun gizli bir strateji önerisiyle ilgili bir yazı yayımladı. Birden üç yıla çıkartılan bir eğitim programıyla IBS ciddi bir hastalığa dönüştürülecekti. Vivo Communications kuşkuya yer vermemek için tıp dergilerinden makaleler ve röportajlara yer verdi. So-

35

nuçta doktorlar kadar hastalar da IBS'nin ciddi bir hastalık olduğuna ikna olmalıydı. Eczacılar, hemşireler ve hastalar reklam malzemesi olarak kullanılmalıydı ve bir "Hasta Destek Programı" da üretici firmaların tüketiciler üzerinde güven kazanmasını garantileyecekti.

En Önemli Rol Psikiyatristlerde!

Yeni hastalıkların keşfedilmesinde en önemli rolü üstlenenler psikiyatristlerdir. Günden güne ortaya atılan "saçmalıklar" yalnızca nörologları ve psikoterapistleri değil, ilaç firmalarını da zengin edecek türden. Endüstri daha çok geniş kitleye hitap edecek hafif ruhsal bozuklukların tanıtımıyla ilgileniyor. Böylece inatçı çocuklara örneğin "Oppositional Defiant Disorder" bozukluğu yakıştırılmakta. Regl öncesi dönem de psikiyatristler ruhsal bozukluklar listesinin başında yer alıyor ve Eli Lilly firması bu amaçta eski bir ilacı "yeniledi". Prozac'ın patent süresi dolunca firma aynı maddeyi Sarafem adıyla regl öncesi sendromuna yönelik olarak pazara sundu. Oysa İngiliz psikiyatr David Healy'nin de dediği gibi, "yeni ruh hastalıkları" yaşamın doğal değişimlerinden başka bir şey değil. Ama ne var ki çekingenlik "asosyal kişilik" olarak kabul edilirken doğal üzüntü de psikiyatride "uyum bozukluğu" olarak anılmaya başlandı. Sözde ruhsal bozukluklar için ilaç endüstrisi zengin bir ilaç seçeneği sunuyor. En başta Prozac olmak üzere serotonin seviyesini yükselten ilaçlar iç sıkıntısı, üzüntü ve korkuya karşı kullanılan moda ilaçlar haline geldi. Prozac hapları beyindeki serotonin seviyesini yükselterek hastanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlıyor.

(Dayanamadım müdahale etmeden serotonin denince. Nerede serotonin ibaresi görürseniz su içiş serbest. N.K.)

36

Bir Yılda 27 Farklı İlaç

Aslında ağır depresyonlar için üretilmiş olan serotonin hapları şimdi, korku bozukluğu, panik bozukluğu veya akut stres bozukluğu gibi daha önce hiç duyulmamış hastalıklar için önerilmekte. Serotonin hapları ve diğer bazı ilaçların davranışlar üzerinde etkili olduğunun bilinmesinden bu yana özellikle de "korku", ilaç üreticilerinin iştahını kabarttı. Ve böylece sadece 2002 yılının başında 27 farklı madde keşfedildi. Özellikle de kabul görmüş hastalıklarla ilişkili sendromlar daha çok tercih edilmekte. Mesela yeni keşfedilen bir depresyon türü olan "Dysthymie", yorgunluk, ruhsal çöküntü ve kişinin kendisine güvensizlik duyması gibi belirtiler göstermekte.

İlaç Endüstrisine Kalırsa Yalnızca Ruhumuz Değil Bedenimiz de Hasta

Mesela Almanya'da birkaç yıl önce normal kolesterol değeri düşürülünce "normal" kolesterol seviyeli insanlar "anormal" kolesterol seviyeli insanların yanında azınlıkta kaldı. Böylece yaşları 30-39 arasında değişen Alman erkeklerin %68'i, kadınların ise %56'sı yüksek kolesterol seviyesine sahip oldu. 50-59 yaş grubundaki erkeklerde ise bu oran %84'e, kadınlarda ise %93'e fırlamış durumda.

Kolesterolin Ticareti

Kolesterol araştırmaları sayesinde doktorlar ve ilaç firmaları inanılmaz kazançlar elde ediyor. Kardiyologlar, Unilever firması (Beçel margarinin üreticisi), Pfizer ilaç firması ve Roche Diagnostic kuruluşu düzenli olarak sağlık broşürleri hazırlıyorlar. Eczanelere dağıtılan bir broşürde ör-

37

neğin: "Otuz yaşına gelmiş herkes kolesterol seviyesini ölçtürmeli" diyor. Oysa bu balmumu kıvamındaki madde beden için yaşamsal bir önem taşımakla birlikte, beyin önemli bir gereksinimidir de. Besinde bulunmaması durumunda birçok beden hücresi kolesterol üretebilir. Çünkü bu molekül olmasaydı hücreler ölebilirdi. Birçok insan buna rağmen kolesterol sözcüğünü duyar duymaz kalp hastalığından öleceğini sanır ve kahvaltıda yumurta ve tereyağından vazgeçer. Düşük Kolesterol kampanyasından sonra bir milyonu aşkın Alman gerçekten de kolesterol seviyesini ölçtirdi ve bu kişilerin yarısında kolesterol seviyesi beklenilenden yüksek çıktı. Roche Diagnostics firması bu sonuçtan sonra kolesterol seviyesini ölçen aletler çıkardı, kardiyologlara başvuran hasta sayısı arttı ve bunlara tereyağından vazgeçmeleri önerildi ki bu da doğal olarak Becerin işine yaradı. Pfizer ise kolesterol seviyesini düşüren ilaçlar sayesinde milyarlarca euroluk kazanç elde etmeyi sürdürüyor.

Tek Araştırma Var mı?

Bu gelişmeler ışığında halkın aydınlatılmasına yönelik programlarla kolesterol teorisi tıpta kesinleşmiş bir bulgu gibi gösterildi. Oysa doktorların birçoğu kalp enfarktüsünde başrolü oynayanın kolesterol olduğu konusunda hala kuşkuludur. Almanya'da normal kolesterol değerinin 200'e düşürülmesinden sonra, kardiyolog Harald Klepzig gibi birçok uzman itirazda bulundu. Ve Klepzig. "Eğer kolesterol seviyesinin düşürülmesiyle insan yaşamının kurtarıldığını gösteren tek bir araştırma bile gösterilseydi mutlu olurduk," diyor. Hatta kolesterol seviyesinin düşürülmesinden sonra ölüm oranlarının arttığını gösteren en az on araştırma bulmak bile çok daha kolay. Amerikan Stres Enstitüsü ve New York Tıp Koleji profesörü Paul Rosch'a göre kamuoyunda

38

beyin yıkama çabası o kadar başarılı oldu ki birçok kişi kolesterol seviyesi ne kadar düşükse o kadar sağlıklı olduğunu ve çok daha uzun yaşayacağına inanır oldu. Fakat bu büyük bir yanılgıdan başka bir şey değil, diyor Rosch. Kötü kolesterolle ilgili iddialar gerçekten de kanıtlardan çok sonuçlara dayanmakta ve bunların çoğu ispatlanamadı. Mesela Minnesota Üniversitesi araştırmacılarından Ancel Keys, 1953 yılında kolesterol teorisinin ana mitosu haline gelmesi beklenen bir makale yayımlamıştı. Keys. çalışmasında altı ülkede yağ tüketimi ve koroner kalp hastalıkları arasındaki ilişkiyi kesin bir şekilde kanıtlayan bir çizelge sunduğunu söylüyordu.

Çalışmada Eksiklik

"Sonuç, besinlerdeki yağ oranı ve koroner kalp hastalığı riski arasındaki ilişki konusunda hiçbir kuşkuyla yer bırakmıyor" diye yazmıştı Lancet dergisinde. Ne var ki çalışmanın önemli bir kusuru vardı. Toplam 22 ülkenin verileri ortadayken. Keys, sadece altı ülkenin verilerini değerlendirmekle yetinmişti, Eğer Keys, tüm ülkelerin verilerini hesaba katsaydı bu tablo ortaya çıkmazdı diyor İsveçli Doktor Uffe Ravnskov. Amerika ve Norveç'teki yağ tüketim oranı aynı olmasına karşın. Amerikalıların koroner kalp hastalıklarından Ölme riski üç kat fazlaydı. Bununla birlikte Ravnskov gibi eleştirmenler kandaki yağ oranı ve koroner kalp hastalıkları arasındaki ilişkiyi asla inkâr etmiyorlar. Örneğin toplumun yaklaşık %0,2'sinde kalıtsal hiperkolesterinami bulunmakta. Bu kalıtsal hastalığa sahip kişilerde çok az sayıda sağlıklı veyahut da tümüyle hasarlı kolesterol reseptörleri vardır. Kolesterol bu yüzden kandan beden hücrelerine aktarılamadığından kolesterol seviyesi yükselir ve desilitrede 350-1000 mg arasında değişir. Hastalarda sık sık

39

damar sertliği (arteryoskleroz) görüldüğü için de (daha erken bir yaşta) kalp enfarktüsüne bağlı ölüm riski daha yüksektir.

Kolesterol Damar Sertliği İlişkisi?

Fakat bu hastalığın gerçek damar sertliğiyle karşılaştırılabilirliği kuşkuludur. Kalıtsal olarak kanlarında yüksek oranda kolesterol bulunanlarda yapılan otopsi sonucunda, kolesterolün sadece damarlarda değil beden her yerinde biriktiği anlaşılmış çünkü. Organların birçoğunda kolesterol birikimi söz konusudur. Bu nedenle de normal kolesterol seviyesine sahip kişilerde kolesterol ve damar sertliği arasındaki ilişki büyük bir yanılgıdır, diyor Ravnskov. Hatta bir doktor "risk altında bulunan" yaşlı hastalara düşük kolesterolü bir diyet önerdiğinde, yaşlıları daha çok tehlikeye atmış olur. "Yaşlılar zaten en başta diş protezi, hazımsızlık ve iştahsızlık yüzünden yeterince beslenemiyorlar" diye uyarıyor Amerikalı Doktor Bernard Lown. Kalp uzmanı ve yazar kolesterol ve kan şekeri seviyesini düşürmeye çalışan yaşlı bir kadının birden bire zayıfladığını ve halsiz düştüğünü gördükten sonra hastaya tüm doktor önerilerinden vazgeçmesini ve hoşuna giden her şeyi yemesini önermiş. Ve hasta bu şekilde altı ay sonra normal kilosuna ve eski sağlığına kavuşmuş.

Hatalı Tanı: Osteoporoz

Avusturyalı Karl Kraus ise. hatalı tanı konusunda osteoporozu (kemik erimesi) örnek gösteriyor. Almanya'daki istatistiklere göre 1995 yılında 74 yaş üzerindeki kişilerde toplam 74.803 üst baldır kemiği kırığı vakası meydana gelmiş. Bu yaş grubunda %1,2'lik bir orana eşit olan bu rakam

40

diğer endüstri ülkeleriyle karşılaştırıldığında çok önemsizdi. Dolayısıyla da yaygın bir hastalık olarak gösterilmesi için osteoporozun yeniden keşfedilmesi gerekiyordu. Rorer Vakfı. Sandoz Pharmaceuticals ve SmithKline Beecham işte tanı da bu amaçta Dünya Sağlık Organizasyonu'nun (WHO) bir konferansının sponsorluğunu üstlendi. Konferansta açıklanan bilgiye göre, yaşlılıkta kemik yoğunluğunun biraz azalması bile osteoporoz hastalığına işaret etti. Ve ilaç endüstrisi o tarihten bu yana 40 yaşın

üzerindeki insanların %50'sini ilaçla tedavi etme olanağını yakaladı. Yeni yaratılan hastalığın teşhis edilmesi için kemik yoğunluğunun ölçülmesi sırasında ilginç bir taktikten yararlanılmakta. Buna göre kemik yoğunluğu ne kadar yüksekse röntgen ışınlarını o denli zayıflatmakta.

Dünya Sağlık Örgütü Limiti

Söz konusu yöntem neredeyse tüm hastaların kemik yoğunluğunu düşük göstermekte, sonuçta kemik yoğunluğu kaybı tıpkı ciltteki kırışıklıklar gibi yaşlılığın bir neticesidir. WHO, patolojik bir süreçten söz edebilmesi için belli bir limit koydu. Buna göre eğer kemik yoğunluğu normal değerden %20-35 oranında düşükse o kişi osteoporoz hastası demek. WHO'nun limitine göre 1993 yılında neredeyse toplumun tümü hasta ilan edildi. Ve bunun üzerine İsveç'te yapılan bir araştırmayla da yaşları 70-79 arasında değişen kadınların %31'inin osteoporoz hastası olduğu ortaya kondu. Hatta yaşamları boyunca hiçbir yerlerini kırmamalarına rağmen 80 yaşını aşkın kadınların %36'sında osteoporoz hastası olarak kabul edildi. WHO limiti ilaç firmalarına milyarlık bir kazanç kapısı açtı.

41

İnsanlar İlaç Bağımlısı Yapılıyor

Peki yeni hastalar veya hastalıklar yaratma çabası ne şekilde doğdu? On beş filozof, doktor ve bilim adamlarından oluşan saygın Nuffield Council on Bioethics Birliği insanların ilaç bağımlısı haline getirilmesinin yeni bir mega trend olarak geliştiğine dikkat çekerek şu şekilde uyarmıştı: En önemli problemlerden biri, yeni hastalık tanılarının yaygınlaşmasına veyahut da rahatsızlıkların iyice didiklenerek daha geniş bir kitleye mal edilmesine dayanıyor. Tıptaki gelişmeleri teşvik eden yalnızca piyasa kuralları da değil. Gelişmeler. tıpta on yıllardan bu yana çığır açacak bir bulguya ulaşılmaması nedeniyle de hızla ilerlemekte. Ve kanser gibi hastalıkların tedavisi başarısız olunca, tüm araştırma çabaları boşa gidince (günde yaklaşık olarak 5500 tıp makalesi yayımlanıyor) doktorlar ve ilaç firmaları ister istemez sağlıklı insanlara yöneldiler.

Geçtiğimiz yıllarda yaşamını yitiren tıp tarihçisi Koy Porter, bu gelişmenin batıdaki toplumlarda tıbbi olanakların en temel hak olarak sunulması nedeniyle sağlık sistemlerinin ve toplumların yapısal bir problemi haline geldiğini söylemişti. Ve bu şekilde doktorlar, ilaç ticareti, medya ve durmadan reklam yapan ilaç firmaları sayesinde tedavi edilebilir hastalık yaratma konusunda müthiş bir baskı oluştu, korkular ve girişimler büyük bir hızla arttı. Sonuçta gerek doktorlar gerekse tüketicilerde "her insanda bir hastalığın bulunduğu ve hepsinin tedavi edilebilir" olduğu inancı yerleşti.

Evet, sevgili okuyucular. Hani şaka planımız vardı ya. 3 kişi bir arkadaşımıza "hastasın" diyecektik. Onu demeyelim olur mu? Yani planı iptal edelim. Hastasın deyince, görüldüğü gibi insan gerçekten hasta oluyor.

Peki, ne diyeceğiz? Doğal kaynak suyu sağlıklıdır, gere-

42

ğince su içiyorum bu nedenle de sağlıklıyım. Emin olun hatta sizde göreceksiniz önümüzde ki sayfalar da, pek çok hastalık toksinlerin birikmesiyle olur. Toksinleri atmak için en iyi yollarından birisi ve birincisi su içmek.

43

2. BÖLÜM

A- NEDEN HASTALANIYORUZ

Serbest Radikal

Birçok tip serbest radikal olmakla beraber en sıklıkla görülen serbest radikal oksijendir. Şimdi bu da nereden çıktı demeyin. Serbest radikal dediğimiz bir elektronunu yitirmiş atomdur. Oksijene bakacak olursak, hava kirliliği başta olmak

üzere çevresel etkiler, yanlış beslenmeler ve toksik yiyecek ya da toksik atıklar nedeniyle ya da organizmada oksijen kullanımı esnasında oksijen atomu elektronlarından birisini yitirir. 8 elektronundan birisini yitirince oksijen, reaktif (tepki oluşturan) bir atom ortaya çıkar. İşte bu tepki oluşturan atom serbest radikaldir. Çünkü eksilen elektronunu yerine koymak isteyen reaktif atom yani serbest radikal çevresine saldırır. Eğer bu çevresine saldırı esnasında bir antioksidan ile karşılaşırsa bu madde yani antioksidan serbest radikale bir elektronunu verir. Böylece elektronlarını tamamlayan reaktif atom, reaktif atomluktan çıkar. Yani o artık serbest radikal değildir.

Yukarıdaki açıklamadan da anlaşılacağı üzere, antioksidan serbest radikallere bir elektron vererek onu serbest radikallikten çıkaran maddedir.

Antioksidan ile karşılaşmazsa ne yapar serbest radikal? Yaptığı iş önüne çıkan dokulardan elektron almaya çalışmaktır. İşte bu durumda en çok zarar gören dokudaki hücrelerimiz ve hücrelerimizin içerisinde bulunan organellerimizdir. İşte bu durumda ayaklanma başlar. Bir tepkime oluşur. Elektronunu yitiren her atom bir başkasına saldırır. Bu saldırı ve

45

tahripler ta ki, son saldırıya uğrayan ve serbest radikale dönüşen reaktif atomun, antioksidan ile karşılaşmasına kadar sürer.

Hastalık ve Yaşlanmamızın Nedeni

Yukarıda ki paragraflarda da görüldüğü gibi, sağlığımızı bozan en baş faktörlerden birisi serbest radikallerdir ve dokularımızda gerçekleşen bu serbest radikal saldırıları dokularımızda dolayısıyla dokularımızın oluşturduğu vücudumuzda yaşlanmaya ve hastalıklara neden olmaktadır. Yani serbest radikallerle baş edilmelidir sağlıklı ve uzun yaşam için. Bunun için de antioksidanlara ihtiyacımız vardır.

Antioksidanlar

Çok güçlü bir antioksidan E vitaminidir.

E Vitamininin yapısı:Yağda çözünen önemli bir antioksidandır. Kimyasal yapı itibarı ile tokol olup, antisterilite vitamin olarak ta bilinir. Antioksidan görevini özellikle hücre zarlarında yapmaktadır. Bu nedenle hücre yapılarının bozulmasını engellemiş olur.

Güçlü antioksidan yapısı çerçevesinde kanserin önlenmesinde ve yine hücre zarında yaptığı işlevler gibi lipoproteinlerde de işlev görmesi atardamar hastalıklarının önlenmesinde fayda sağlıyor.

Ayrıca nükleik asit metabolizması, askorbik asit sentezi ve kükürtlü aminoasit metabolizmasında rol oynar E vitamini.

Bunun yanında E vitamini, kolesterol sentezini azaltır, hücreleri tahripten korur, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardım eder ve LDL'nin oksidasyonundan korur. Göz merceği, sinir dokusu, kan damarları ve kıkırdığın tahriplerini azaltır.

46

E vitamini, tahıl ürünleri, süt ve ürünleri, tohum yağlarında (bitkisel yağlarda) bulunur.

E vitamini oksijenle çok kolay birleşebilir böylelikle peroksid oluşumunu önler. Hücrelerin yaşlanmasını geciktirir.

C vitamini: Diğer adı ile Askorbik asit. Bütün memelilerde C vitamini üreten bir enzim vardır ve sadece insanda bu enzim yoktur. Böylelikle vücudumuzda C vitamini üretilemez diğer memeliler gibi. Pek çok meyvede -kuşburnun- da en yüksek miktardadır - sebze de olmasına karşın günlük ihtiyaç yenilenlerden karşılanamamaktadır. Dışarıdan günlük olarak almakta fayda olduğu görüşü pek çok uzmanca desteklenmektedir. Antioksidan etkinliğini kanda diğer elementlerle

oluşturduğu bileşikleri - askorbat tuzları - sayesinde gösterir.

C vitamini başlı başına bir konudur. İleride bağımsız olarak değinilmeli diye düşünmekteyim.

Askorbatlar: C vitamini, kanda magnezyum, kalsiyum ve çinko ile karıştığında onlarla birleşerek askorbat tuzlarına dönüşür. Kalsiyum askorbat. magnezyum askorbat gibi...

Selenyum: Antioksidan nitelikli eser mineraldir. Bitki filizlerinde, domates, soğan ve Brüksel lahanasında bulunur.

L-aspartate: Aspartik asit derivativesidir. Magnezyum ve potasyumla birlikte bulunan ilaçları vardır. Potasyum aspartat, magnezyum aspartat gibi...

Orotik asit: Bu da kalsiyum orotat, potasyum orotat gibi şekillerde bulunur.

47

B- BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZ

Evet, değerli okurlar. Bağışıklık sistemine başlamadan önce bir bilgiyi tazeleyelim. Ya da burada ilk kez mi değiniyoruz bilmiyorum. Öyleyse de, emin olun bundan sonra çok değineceğiz. Vücudumuzun su oranı %75 dedik. Kanımızın su oranı ise %94 dür. Yani kan dediğimiz şey %94 su geri kalan %6 sı şeker, tuz. diğer besin maddeleri gibi maddelerle beraber yüzen kan hücreleri eritrositler, lökositler, trombositler gibi kemik iliğinde yapılan hücresel elemanlardır. Bu arada. %94 ü su demişken kanımızın, hemen su içelim unutmadan.

Bağışıklık Sistemi Nedir?

Ortaokul ya da lise, eminim siz de hatırlarsınız, biyoloji dersinde şöyle öğretmişlerdi; bağışıklık sistemi vücudun savunma ordusu, dışarıdan gelen maddeler ise istilacı düşmandır. Vücudumuzun ordusu istilacı düşmanla savaşarak bizim hasta olmamıza engel olurlar. Benim aklımda kalan bu.

Okulda da öğretildiği gibi, gerçekten bir ordu ama tam teşkilatlı bir ordu bağışıklık sistemimiz. Her şeyi var. Sadece hastalık yapabilecek maddeler değil, ileride hastalık yapma potansiyeli olabilecek maddelere dahi müdahale eder bağışıklık sistemimiz. Oldu da hastalık oldu, iyileştirme işlemleri sonrasında bir de yeniden yapılandırmaya yardım eder bağışıklık sistemimiz.

Casusları vardır savunma sistemimizin. Gidip düşman ordularını işaretler. Böylece diğer güçler geldiğinde kolaylıkla bilir düşmanı. Sadece düşman olduğunda da ortaya çıkmaz bağışıklık sistemimiz. Düşman olmasa da devriye gezer ve zamanı dolanlar yenileriyle görev devir teslimi yaparlar.

48

Tabii, bu söylemlerden de anladık ki bağışıklık sistemi denince iki ana başlıkta bakmamız gerektiğini; birincisi doğal bağışıklık, diğeri ise kazanılmış bağışıklık. Hepimiz biliyoruz kazanılmış bağışıklığı. Hani çoğumuz korkarak aşı olurduk. Zayıflatılmış düşman güçler verirlerdi vücudumuza. Biz hemen onlara karşı tedbir alır, askerlerimizi ona göre eğitirdik vücudumuzda. Bu gün de böyle. Hiçbir zaman vücudumuzda, onu yendiğimiz düşmanın (bakteri, virüs) bir daha birebir aynısı hastalık yapamaz. Bu nedenle eğer biz aşı olmuşsak hasta arkadaşımızı göğsümüzü gererek ziyarete giderdik. Hatırladınız mı? Ama aşı olmadıysak annemiz sıkı sıkıya tembihlerdi gitmememiz gerektiği konusunda bizi... çünkü kızamık, kabakulak, çiçek gibi bazı hastalıkları doğal bağışıklık sistemimiz durduramaz. Bu nedenle kazanılmış bağışıklık sistemimizi devreye sokardık aşılanarak.

Bu çerçevede şöyle desek doğru olur mu? Bağışıklık sistemi bize belli etmeden savaş verir iç ve dış düşmanlarla ve ne zaman baş edemezse işte biz o zaman hasta oluruz. Evet. Özüne bakarsak birebir böyle. Gerçekten de bağışıklık sistemimiz önce dışarıdan gelen zararlı maddelerin vücudumuza girmesine engel olur - olmaya çalışır, girenleri girdikleri yerde bekletmeye - destek güçler gelene

kadar - çalışır ve böylelikle onların yayılmalarını engellemeyi amaçlar ve maalesef zayıf kaldığı durumlarda da biz hasta oluruz.

İşte asıl itina etmemiz gereken bağışıklık sistemimizin zayıf kalmamasıdır. Hem askerce, hem eğitimce hem de lojistik olarak. Yani bağışıklık sistemini baskılamadan, onu destekleyerek başarabiliriz sağlıklı kalmayı.

Akyuvarlar

Okuldan da hatırladık değil mi, bağışıklık sisteminin temel faktörünü. Savunma ordumuzun en önemli savaşçıları-

49

nı. Akyuvarlarımız damarlarımız içerisinde devriye gezerler. Bu esnada tehlike haberi aldıklarında damardan ayrılıp tehlikenin üzerine giderler.

Akyuvarlar savaşçılık durumlarına göre çeşitlenmişlerdir. Örneğin, granülositler, lenfositler, monositler -makrofajlar- diye.

Granülositler; akyuvarların yarısını oluştururlar. Onlarda kendi içlerinde üçe ayrılırlar. Nötrofiller, Eozinofiller, Bazofiller olarak.

Nötrofillerin askerlik süreleri kısadır. Bir günde terhis olurlar. Çabuk terhis olurlar ama trilyonlarca üretir kemik iliğimiz bu askerleri her gün. Onlar hemen gider, kılcal damar duvarlarına mevzilenirler. Diyelim ki dışarıda bir problem oldu, bir saldırı geldi, hemen o bölgeye göç ederler salgıladıkları enzimlerle yabancı maddeleri öldürürler.

Bir diğer granülosit olan eozinofiller, derimizde ve akciğerlerimizde yani dışa açık olan bölgelerimizde yabancılarla odaklanırlar. Bazofiller ise problemlili bölgede hemen enfeksiyon oluştururlar.

Diğer bir çeşit akyuvar olan lenfositler ise. T ve B lenfositleri isimleriyle farklılık gösterirler. Kemik iliğinden salgılanan bu hücrelerimiz Timüs'e göç eder ve orada eğitim alırlar. Bu nedenle onlara "T-Lenfositler" denir. Eğitim için kan dolaşımı ve lenf dolaşımına giderler. Bunlar özellikle virüsleri tespit edip öldürürler.

B-Lenfositler direk kemik iliğimizde üretilirler ve her antijene göre - vücudumuza giren ya da vücudumuzda oluşan yabancı madde - antikor üretirler. Vücudumuz biz bebekken antikor üretme yeteneği kazanır. Antikorlar antijene bağlanır ve onları etkisiz hale getirir. Diğer savunucu güçlerin. imha edici güçlerin gelip onları yok etmesini sağlarlar. Böylelikle yabancı madde bize zarar veremez.

Gördüğünüz gibi değerli okurlar, analar ne yiğitler do-

50

ğuruyor misali, ne cengâver savaşçılar üretiyor kemik iliğimiz? Hadi hep beraber kemik iliğimiz şerefine su bardaklarımızı doldurup içiyoruz... Şifalar olsun... Bu antikorlarımıza "immünoglobülinler" denir. Onlar da çeşitlidir. Bir de aynı birlikten olmayıp ta kendileri ile benzer görev yapan arkadaşları, karaciğerde yapıp kana geçen görevdeşleri de vardır. Bununla beraber bir de büyük görünümlü lenfositler vardır. Yine kemik iliğinde üretilip kanda, dalakta bulunurlar. Bunların en önemli görevleri ise tümör ve virüs taşıyan hücreleri öldürmektir. Değerli okurlar, bağışıklık sistemi güçlü olursa, görüldüğü gibi tümör hücresini öldüren askerleri vardır. İş sadece güçlü olmaya bakıyor. Güçlü olma deyince bazı uzmanlar vücudumuzda her zaman 500 milyondan fazla yapısı bozuk hücre olduğunu ve onlarla bağışıklık sistemimizin devamlı savaştığını söylüyorlar. İşte bu düşman sayısı ne zaman 10-12 kat artıyor işte biz o zaman kanser oluyoruz bilim adamlarımıza göre. Yani, bu durumda şunu rahatlıkla diyebiliriz; bağışıklık sistemimizi doğru beslersek besinlerle, vitamin ve minerallerle bizi kanserden bile korur.

Akyuvarlarımızın bir kısmını da monositler oluşturur. Evet, Monositler de kemik iliğinde oluşurlar ve kan dolaşımından dokulara geçerler. Ve makrofaja dönüşürler. Her dokumuzda kendine özgü makrofaj oluşur böylelikle. Örneğin, akciğerlerde oluşan makrofajlar dışarıdan akciğerlerimize girebilen toz, duman, bakteri, virüs ve benzeri yabancı parçacıkları bir güzel hallederler. Giderler o maddeleri yular ve sindirirler. Buna FAGOSİTOZ derdik hatırlarsanız. Bakmayın şimdi ahkâm kestiğime çakardım hep biyolojiden. Kimyamda zayıftı. Neyse dönelim fagositoza. Hatırladınız değil mi? Çok önemliydi bunlar. Sadece bakterileri, yabancı cisimleri yutmuyorlar, aynı zamanda ölmüş nötrofilleri de temizlemektedirler.

51

Kemik iliği, kemik iliği, kemik iliği. Hep diyoruz ki üretim yerleri kemik iliği. Adından da anlaşıldığı gibi kemik iliği büyük kemiklerin tam ortasında yer alan yağlı dokudur. Ama yabana atmayın yağlı doku diye. Vücut ağırlığının yaklaşık %4 ünü oluşturur. Şimdi hesap yapalım. Ben 100 kiloyum. Yani 4 kilom kemik iliği. Ee, beslemek lazım yani. Durun ben biraz daha su içeyim. Sizden şişmanım çünkü. 4 kilo kemik iliğim var. Daha çok su içmem gerek siz zayıflardan, Ha. bu arada kemik iliğimizin yarısı sarı yarısı kırmızıdır. Doğduğumuzda hepsi kırmızıydı ama sonra yarısı sarardı. Büyük kemiklerimizin orta kısmında bulunan sarı iliktir. Yassı kemiklerimizde ise kırmızı ilik bulunur. Sarısı kırmızısı ama çok önemlidir. Bazı durumlarda nakil için anneler hızla kardeş doğururlar yavrularına, onları güçlü kılacak kan hücreleri üreten kemik ilikleri olsun diye. Ben o kardeşlere başka bir sevecenlikle bakarım. Ama ne kutsaldır o ayağının altı öpülesi ana. Olsa, uysa sadece kardeş doğurmak mı hasta yavrusu için yapacağı, kalbini söker verir O'nun için hem de hiç düşünmeden. Duygulandım...

Kemik iliğimiz her gün trilyonlarca hücre üretilip kana veriyor dedik az öce. Peki, hücrelerimizin % kaçısı su idi. %75 i. Uf. trilyonlarca %75. Su içmeliyiz su. Temiz, doğal kaynak suyu.

Bir de lenf dolaşımından bahsettik az önce. Lenf dolaşımı deyince hemen akla geliyor lenf bezeleri ve yine lenf bezesi deyince de aklımıza hemen geliyor bademciklerimiz değil mi? Bademciklerimiz boynumuzda ki lenf düğümlerimizdir. Dışa en açık bölgemizde, ağzımızın hemen arkasındadır. Bu nedenle virüs, bakteri ile sık karşılaşır ve yoğun savaşlar yaşanır bademciklerimizde. Diğer adıyla tonsillerimizde. Tonsillit denir eğer savaşı kaybetmiş isek orada gelişen iltihaplı hastalığa. Aman güzelim anneler. Tonsillit ne-

52

deni -virüs değil de bakteri ise - genellikle streptokok denilen bir beladır bu bakteri. Ve antibiyotik verdiğinde doktorumuz - genellikle penisilin verirler çünkü en etkilisidir streptokoklara karşı - reçete ettiği antibiyotik bitene kadar kullansın yavrunuz. Çünkü doktor dikkat eder ve 10 günlük verir antibiyotiği ve belirtiler ortadan kalkınca yavrunuz içmek istemeyecektir ilacı, tadından ve benzeri nedenlerle. Siz ne yapıp edip içiriniz 10 gün o antibiyotiği yavrunuza. Yoksa Allah korusun geç komplikasyon - denilen illetler başa gelebilir. Aman ne olur. Bu arada ilacı hap kapsül gibi formları ile verdiyse doktorunu bol su ile vermelisiniz yavrunuza. Çünkü ilacı içince ne olmakta; önce emilmekte sonra dağılmaktadır. Nereye dağılacak? Vücut doku ve sıvılarına. İyi emilmesi içinde, iyi dağılması içinde bol suya ihtiyacı var ilacın. Sadece ilacın mı? Her şeyin, emilimi, dağılımı ve atılımı için hep suya ihtiyaç vardır vücudumuzda.

Her şeyin emilimi için, dağılımı için ve atılımı için bol bol su için.

Neden Bağışıklık Sistemi Zayıflar?

En büyük neden dengesiz beslenmedir. Besin değeri olmayıp kalori yığını olan

hazır - hızlı yiyecekler, şişiren içecekler. alkol, rafine gıdalar, konserve, donmuş işlenmiş besinler v.b. tabii bunlarla beraber vücut direncini azaltan dış etkenlerde bağışıklık sistemini zayıflatır.

Yanlış beslenme, bence, hiç beslenememekten daha kötüdür. Hiç beslenilemediğinde besin maddeleri alınamamış oluyor, yanlış beslenildiğinde ise besin maddeleri alınamadığı gibi bir de bir sürü toksik artık oluşmakta.

Dışarıda maruz kaldığımız olumsuz etkiler, kirlilik yoğunluğu da bağışıklık sistemimizi zayıflatır. Beraberinde vücut direncimizi düşüren diğer etmenlerde, örneğin soğukta

53

üşütmek, güneşte aşırı kalıp yanmak yani UV ışınları, elektronik cihazlardan çıkan manyetik akımlar gibi etmenler bağışıklık sistemimizi olumsuz etkiler.

İlaçların bazıları da bağışıklık sistemimizi olumsuz etkileyen etmenlerdendir. Kimi ilaç grubu direkt baskı altına alır bağışıklık sistemini.

Dinlenememek, özellikle uykusuzluk bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. Tabii, uyuyamamak deyince de stresi unutmuyoruz. Stres bağışıklık sistemimizi baskılar.

Ne Bekliyoruz?

Her gün birbirinden lezzetli olduğunu düşündüğümüz ürünlerin reklamlarını görmekteyiz televizyonlarda. Donmuş gıdalardan dondurmalara, şekerlemelerden çikolatalara... Bu gün tükettiğimiz besinlerin belki de %90 ı 30 yıl önce yoktu. Bununla beraber kimya sanayi geliştikçe tarım ürünlerini özellikle meyveleri korumak ve dayanaklıklarını artırmak için onları özel ilaçlamaya başladık. Ya da yetiştirirken sebzelere basıyoruz ilacı hormonu. Bol ürün elde edeceğimiz diye basıyoruz suni gübreyi. Sadece topraklarımız kirlenmiyor. yağan yağmurlarla eriyen bu kimyasal ürünler toprağın derinlerine iniyor ve sonra bir yerlerden su yüzüne çıkıyor. Biz de bu suları kullanıyoruz.

İşte bu nedenle özellikle karlardan eriyip gelen doğal kaynak sularını önermekteyiz bize.

Bol bol sigara içiyor, egzoz kokluyor, fabrika bacalarından çıkan kimyasallara maruz kalıyoruz. Ve sonrada bekliyoruz ki bağışıklık sistemimiz güçlü olsun. Bu adeta har vurup harman savurup sonrada "niye benim param yok" demeye benziyor.

Değerli okurlar, kanser hastaları tüm dünyada olduğu gibi bizde de maalesef çıg gibi büyüyor. Tüm tıbbi yayınlarda da

54

diyor ki kanserli kişilerin bağışıklık sistemleri iflas etmiş durumda. Bu durum bize şimdiye kadar yaptıklarımızın sorgulanması gerektiğini göstermiyor mu? Doğallıktan uzaklaşıyoruz. Makine değiliz. Makine bile olsa, örneğin benzinli motoru dizel yakıt ile çalıştıramayız ya da fişe takıp elektrikle. Makineye bile uygun yakıt vermek zorundayız ama bu gün yediklerimiz 30 yıl önce yoktu. Ve biz onları yiyip bir de diyoruz ki niye hastalanıyoruz. Tuzda 84 mineral var ve biz onu rafine edip 2 minerale düşürüyoruz sonra da diyoruz ki tuzu yeme şunu yeme bunu yeme. Sadece tuz mu yenmemesi gereken? Hızla yanlış yakıt alıyoruz vücudumuza. Üstüne üstlük bir de SU İÇMİYORUZ. Gelsin kahveler gitsin meşrubatlar, alkoller v.b. SU İÇMİYORUZ SU. Sonra da diyoruz ki "niye artıyor bu kanserler diyabetler..." iki gün klozeti, sifonuna basmadan kullanın da görelim...

Neyse sevgili okurlar, şimdi kavga etmeyelim. Kavga zamanı değil bu zaman. Kenetlenmeliyiz sağlığımıza. İnanın, günde üç paket sigara içtiğim zaman diyordum ki "ben bundan zevk alıyorum seviyorum, neden bırakayım ki?" Şimdi ise diyorum ki, "içmemenin zevkini doyasıya yaşıyorum, niye paramla kendimi, sevdiklerimi ve insanlığı zehirleyeyim?" Evet, sevdiklerimi. Huzurunuzda tüm insanlıktan özür

diliyorum, hem de binlerce kez özür diliyorum sigara içip havayı, havanızı kirlettiğim için. Sizde ne olur sigara içmeyin, su için. Bağışıklık sistemi için...

55

3. BÖLÜM

A- SU NEDEN ÇOK ÖNEMLİ?

Sevgili okurlar, kanser üzerine herkes bir şeyler söylemekte. Ben de şu bu deyip kafanızı karıştırmak istemiyorum. Ama mantık çalıştırmak gerektiğini de düşünmekteyim. Verileri gördünüz, kanser her yıl artıyor ve kanserden ölümler daha da hızlı artıyor.

Kesin bilinen bir takım değerler var. Her şeyden önce biliyoruz ki kanser hücresi asidiktir. Normal hücremiz alkali. Bununla beraber bildiğimiz bir konu da oksijen yokluğudur kanser hücresinde. Tıpta buna. yani oksijen yokluğuna anaerop denir. Bazı mikroorganizmalar vardır ki oksijen yokluğunda yaşamlarını sürdürürler. Bunlara anaerobik mikroorganizmalar denir. Jinekolojik enfeksiyonlara, intraabdominal -karnımızın alt bölgesi bağırsaklarımızın olduğu bölge - enfeksiyonlara v.b. enfeksiyonlara neden olurlar. Yok edilmeleri oldukça güçtür. Kanser deyince bu ikisi ile bir bütün olarak yorumladığım ve kesinlikle inandığım bir olguda kansere bir bakterinin neden oluşu.

Konuya döneceğiz yine, ileride çok bahsedeceğiz ama şöyle bir toplayayım inancımı;

- *Bir bakteri var ve çok zor tespit edilebiliyor,
- *Anaerobik yapıda yani oksijensiz ortamda yaşayan bir bakteri,
- *Asidik ortamda üreme şansı buluyor ve patojenite - hastalık yapıcı- özellik alıyor,
- *Bağışıklık sistemimiz zayıf düşünce bu durumla baş edilemiyor,
- *Bakterinin hızla çoğaldığı ortamlar oksijensizleşin-

57

ce hücrelerimiz yaşayabilmek için genetik yapı değiştiriyor ve böylece asosyal hücreler topluluğu oluşuyor,

* Bu hücrelerin tek bildiği yaşamak için çoğalmak hızla çoğalıp tümörleşiyorlar.

Kavramlar:

Asidik,

Oksijensiz ortam.

Zayıflayan bağışıklık sistemi,

Hastalık yapıcı özellik kazanan mikroorganizma.

Değişen ortamda yaşamaya kendini uydurmaya çalışan hücremiz.

Şimdi bu kavramlara küçük ilaveler yapın - ki eminim onlarda bir sonuç- tüm hastalıkları isimlendirin. Evet, sadece kanseri değil tüm hastalıkları.

Şimdi diyeceksiniz ki başlık ne bu arkadaş ne anlatıyor? Tamam, geliyorum suya. Kimyada öğrenmiştik, neydi suyun formülü? H₂O. Yani derdik ki: 2 hidrojen (H) atomu ile bir oksijen (O) atomunun birleşimidir su. Biyofizikçiler de öyle diyorlar. Ama ekliyorlar; "H₂O'dur ama 33 bağlantı noktası vardır 18 molekül ve 15 iyon bağlantı noktası." "Sadece bu mu? Işık enerjisi de mevcuttur su da" demekte uzmanlar ve bir molekülde bir milyardan fazla biyofoton=ışık enerjisi var demekteler. Zaten iş bu enerjide düğümlemekte. Maddenin tüm formlarının, ya donmuş ışık ya da yavaşlamış enerjiden başka bir şey olmadığını söylüyor bu uzmanlar.

Şimdi vücudumuza dönelim, ortalamada %75 i sudur diye onlarca kez duyduk. Ve vücudumuzda su yolları var 90 bin kilometre. Ekvator çevresinin iki katından fazla bir mesafedir bu uzunluk. Bununla beraber vücudumuzda her gün

yani her 24 saatte 40 bin bardağa eşdeğer miktarda su işlenmekte. Yani 10 ton civarı.

Şimdi bu açılardan baktığımızda su ne kadar önemli de-

58

ğil mi? Çok sevdiğim iki tıbbi terim vardı intraselüler ve ekstraselüler sıvılar. Yani ilki hücrenin iç sıvısı, İkincisi hücre dışı sıvı ve fakat başka bir bakışla, hücrenin içinde yüzdüğü sıvı. İki okyanus. Hastalıkta, yaşlılıkta işte bu iki okyanusla ilişkilidir. Ve bu iki okyanus arasındaki ilişkiler ile.

Zamanı geldi mi, su içelim mi? Bundan sonra siz hatırlatacaksınız bana su içmeyi.

Neden Su İçmeliyiz?

Aslında bu sorunun cevabını hepimiz biliyoruz. İranlı Doktor F. Batmanghelidj, Su isimli değerli eserinde de vücudumuzun suya gereksinim nedenlerini maddeler halinde sıralamış. Onları biraz sadeleştirerek sizlerle paylaşmak istiyorum, şöyle ki;

- 1.Susuz yaşayabilen canlı yoktur, susuz kalırsak önce hastalanır sonra ölürüz,
- 2.Su, hücrelerimizde elektrik enerjisi üreterek bizdeki gücün kaynağını oluşturur, vücudumuzu ısıtır.
- 3.Bütün besin maddeleri, ilaçlar v.b. her şey su sayesinde bedenimizde yolculuğunu yapar,
- 4.Bir önceki maddeden de anlaşılacağı gibi temel çözücüdür. Tüm besin maddeleri, ilaçlar, vitamin ve mineraller suda çözünerek, emilim, dağılım ve atılım faaliyetlerini yapabilirler,
- 5.Ozmos sistemi su ile söz konusudur, su olmazsa ozmos olmaz,
- 6.Besinlere enerji verir ve besin bu enerjiyi vücuda taşır,
- 7.Kanın 94 ünü oluşturur, hücrelere ulaşır oksijen verir ve atık maddeleri hücrelerden alır karaciğere, böbreğe, akciğere taşıyarak atılmalarını sağlar.

59

- 8.Kan hacmini ayarlar,
- 9.Eklemlerin yağlı kalmasını sağlar,
- 10.Omurgamızdaki diskleri şok emici yastıklara döndürür. (su molekülü aynı dünyamız gibi çift kutupludur böylelikle yerçekimi ve kaldırma kuvvetlerine tabidir)
- 11.Kabızlığı önler,
- 12.Damarlarda pıhtılaşmayı önler ve böylelikle kalp krizi ve felç gibi hastalıklara karşı bizi korur.
- 13.Terleme sistemi ile vücudumuzu soğutur,
- 14.Vücudumuzda üretilmesi gereken hormon, kimyasal ileticiler için gerekliliktir,
- 15.Tükürük, gözyaşı, yumurta ve sperm üretimleri için gereklidir böylelikle ağzımızın yıkanması, gözümüzün yıkanması. üreyebilmemiz için temel maddelerin üretimi için vazgeçilmezdir,
- 16.Dikkat yetersizliğine çözüm getirir, çalışma verimini artırır,
- 17.Stres, gerginlik, depresyon hafifletir, uyku düzenlemeye yardım eder,
18. Cildi yumuşatır, gerginleştirir, canlılık verir,
19. Kemik iliğinde kan üretim sistemlerini düzenler, böylelikle bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar,
20. Ateş basmasını hafifletir,
- 21.Kanı sulandırıp dalgalandırdığı için içindeki maddelerin çökme yapıp pıhtılaşmasına engel olur,
- 22.Tüm hormonların üretimi ile birlikte cinsellik hormonlarının da üretimini desteklediği için libido kaybını önler,
- 23.Kanın hacmini artırdığı için ereksiyonu sağlar böylelikle iktidarsızlığı önler,

- 24.Kilo vermek için en güvenli ve kolay yoldur,
25.Kafein, alkol, sigara ve ilaç bağımlılığının gideril-

60

meşine yardımcıdır. (sigara bırakma konusunda su benim en büyük yardımcımdı, vücudum nikotin istedikçe büyük bir bardak su içtim)

26.Hücrelerimizin %75 ini, beynimizin %85 ini, kanımızın %94 ünü oluşturur ve hem hücrelerimiz su içerisindedir -ekstraselüler- hem de hücre içinde organellerimiz su içerisindedir -intraselüler-

27.Kafatasımız ile beyin arasında tuzlu bir su olan "beyin omurilik sıvısı" vardır ve beynimizi korur (hem yastık hem de filtre olarak)

28.Cenin anne kamında tuzlu su içerisindedir,

29.Su ortamı alkali yaparak özellikle hücrelerde ki asiditeyi düşürür ve böylelikle DNA hasarı riskini önler,

30.Hücrelerimiz bölünerek çoğalır ve her yeni hücre için sıvıya ihtiyaç vardır,

31.İçecekler içerisinde en ekonomik olanıdır ve en kolay bulunup yan etkisi yoktur.

32.Sinir sisteminde iletimin çalışmasını sağlar.

Görüldüğü gibi bir çırpıda, su içmemiz için sayılan nedenlerdir bunlar. Birkaç maddede enerji elde edilmesinden bahsettik. Bu konuda Dr. Batmanghelidj hücrelerimizin birer hidroelektrik santrali tribünleri gibi çalıştığını anlatıyor.

Dr. Batmanghelidj'in tezini birazdan sizlerle paylaşıyoruz. Ama önce yine okul bilgilerimizi hatırlayıp hücrelerimizde olup bitenlere bir bakalım.

Hücre

Yaşamın temel birimidir. "Sağlığımız" dediğimiz zaman, bedenimizi oluşturan hücrelerin doğru çalışmasını kastederiz.. Yani sağlığımız bedenimizi oluşturan ve toplamda 100 trilyonu bulan farklı hücrelerin işleyişine -olması gereken uyum çerçevesinde- bağlıdır.

61

Hücreyi yapan temel malzemeler; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, su, tuzlar ve nükleik asitlerdir. Hücre bir zarla çevrilidir ve bu hücre zarı mükemmel bir düzenektir. Yarı geçirgen, yarı seçici diye tanımlayabileceğimiz bir yapıdadır. Yani bu tanımlar şunu ifade eder; bazı maddeler sorgusuz geçer bazıları için ise özel bir işlem gerekir. Hücre içerisindeki yapılara "organeller" denir. Çok ilginçtir ki bazı organellerde de aynı hücre zarından vardır. Neden olduğu aşağıda belirtilecektir.

Tekrar hatırlatalım. Sağlığımız hücrenin normal işleyişine bağlıdır. Vücuttaki bütün hücrelerin fizyolojik görevini tam olarak yapması gerekir. Sadece sağlığımız mı? Sağlığımıza bağlı olarak ta değerlendirilebilecek konu ihtiyarlamamız hücrelerimizin sağlıklı olmasına ve hücrelerin oluşturduğu organların ahenk içerisinde çalışması ile ilgilidir. İşte bu nedenle hücreyi tekrar hatırlayalım.

Hücre Yapısı

Hücre zarı: Hücrenin dış ortamla (içinde yüzdüğü sıvı) alışverişini yapmak, hücreyi -sitoplazmayı- dış ortamdan ayırmak ve hücreyi arada tutmak görevlerine sahiptir.

Diğer hücrelerle yan yana gelinerek dokular oluşturulur.

Bütün hücre zarları iki temel malzemeden yapılmıştır; proteinler ve lipitler. Lipitler, hücrenin suda çözünebilen içeriğinin dışarı çıkmasına engel olur.

Madde alışverişi çeşitli sistemlerle olur. Ya pasif yolla ya da aktif yolla bir başka deyişle enerji kullanarak geçiş yapar maddeler hücre zarından hücre içine.

Hücre çekirdeği: Hücrenin kumanda merkezidir. Genetik malzeme olan DNA buradadır. DNA hücrenin olduğu ve olacağı her türlü bilgiyi taşır. Çoğalmayı da, kalıtsal özel-

likleri de kontrol eder. Genetik iletiler ve her çeşit komut, çekirdek üzerindeki deliklerden sitoplâzmaya geçer.

Çekirdeğin içinde birde çekirdekçik vardır. Bu, ribozom denilen ve protein üreten organelleri üretir.

Ribozomlar: Üst satırda da dediğimiz gibi, hücrenin protein fabrikalarıdır. Çok küçüktürler ve çok sayıdadırlar. Ürettikleri proteini sitoplazmaya salarlar. Bir de hücre zarlarına bağlı ribozomlar vardır ve onlar ürettikleri proteini endoplazmik retiküluma taşırlar.

Endoplazmik Rctikulüm: (İranüllü ve granülsüz diye iki çeşittir. Granülsüz olan yağ asitlerinin sentezinde rol alır. Tabii bunu enzimler vasıtasıyla yapar. Bu enzimler aynı zamanda zararlı olan kimyasalları etkisizleştirmede de rol oynarlar. Granüllüde bulunan proteinler hücre dışına gönderilirler. Ancak bu proteinler tam olgunlaşmamışlardır. Olgunlaşma ve hücre dışına gönderme işi için gittikleri yer, Golgi Aygıtıdır.

Golgi Aygıtı: İçlerinden geçen proteini değiştiren enzimler taşırlar. Hormonları, enzimleri, proteinleri hücre dışına çıkarırlar. Bazılarını da Lizozoma gönderir.

Lizozomlar: Hücrenin sindirim sistemidirler. 40 tan fazla enzimi vardır ve proteinleri, karbonhidratları sindirirler. Büyük molekülleri, hücrenin rahatlıkla kullanabileceği küçük molekül haline getirirler.

Mitokondriler: Hücrenin elektrik santralidir. Enerji üretimi - depolanması - burada gerçekleşir. Mitokondri, oksijeni ve besin maddelerini ATP ye (adenozin trifosfat) çevirir. ATP hücrenin metabolizma etkinliklerinde kullanılan kimyasal enerjidir. ATP gerekli enerjinin depolanmasının en iyi yoludur. Kasların kasılmasından hücre zarında su pompalanmasına-sodyum potasyum pompası- kadar tüm mekanik işler için ATP enerjisine ihtiyaç vardır.

Mitokondri, hücrede kalsiyum ve diğer elektrik yüklü

parçacıkların - iyon - kontrol edilmesine yardım eder. Ayrıca yağ asitlerindeki ve aminoasitlerdeki enerjinin parçalanıp kazanılmasında da rol oynar.

Hücre iskeleti: Yaşam boyuca her hücre düzenli bölünür. Hücreler çevrelerindeki hücrelerin basıncına dayanabilmeleri için bir bütünlük içerisinde olmalıdırlar. Bu bütünlük hücre iskeletinin işidir. Hücre iskeleti sitoplâzmada kırılgan yapı iskeleleri olarak düşünülebilir. Üç farklı iplik türünden oluşur bu kırılganlar.

Hücre Nasıl Beslenir?

Su ile beslenir. Daha önce söylemiştik, su, en iyi çözücüdür. Tüm maddeler suda çözünürler ve su devamlı hücre içine girip çıkarak içerisinde çözünmüş maddelerden hücrenin ihtiyacı olanları hücreye bırakır. Sadece bunları bırakmakla kalmaz, hücredeki metabolizma atıklarını da alır ve işlemiden geçmeleri ve gerekenlerin atılmaları için karaciğere ve böbreklere taşır bu atıkları.

Nobel ödülü kazanan Dr. Alexis Carrel normalde 11 yıl ömrü olan tavuk kalp dokusu hücrelerini 34 yıl yaşatmıştır. Nasıl mı? Düzenli olarak hücrelerin suyunu değiştirerek başardığını belirtmiştir bunu. Peki. 34 yıl sonra ölmüş müdür bu hücreler? Hayır. Hücrenin ölümsüzlüğü kabul edilmiş ve çalışma sonlandırılmıştır.

Buradan ne anlamalıyız? Hücrelerimizi düzenli ve dengeli beslersek sağlıklı bir şekilde yaşamımızı uzun yıllar sürdürebiliriz. Profesör Mikhail Tombak'ın bir kitabı var biliyorsunuz adı; "150 Yıl Yaşayabiliriz" bu kitaptan da bazı önemli noktaları birlikte irdeleriz. Ancak, Dr. Batmanghelidj'in "SU" isimli kitabında bizlerle paylaştığı bir anısını, daha doğrusu öğretilerinden yararlanan bir hastasının mektubundan kesitleri sizinle paylaşacağım. "150 Yıl Yaşayabi-

liriz" isimli kitaptan daha sonra bahsederiz.

Biraz sıkılacaksınız biliyorum, hatta ben bir ara boğulacaktım gibi hissettim. Ama bir taraftan da beterin beterinini görüp de hep birlikte şükrederim. İsterseniz önce 2 bardak su içelim. İçmezseniz de siz bilirsiniz, demedin demeyin.

İşte, 1956 yılında doğan Andrew J. Bouman'ın hikâyesi. Aslında hikâye düz yazı, mektup şeklinde ama ben karışıklık olmasın diye önce kronolojik bir sıralama vermek istiyorum. Şöyle ki,

YIL YAŞ HİKÂYESİ...

1956 0 Doğdu,

1970 14 Çocuk diyabeti tanısı,

1976 20 Diyabet için insülin tedavisine başlarken ilk kontrolde göz damarlarında kanama ve sonraki yıllarda pek çok lazer ameliyatı,

1979 23 Bağışıklık sistemi sorunları, enfeksiyöz mononükleaz tanısı,

1979 23 Astım ve alerji tanısı,

1979 23 İkinci kez mono tanısı -doktorlar imkansız dediler- ve tetkikler derinleşti,

1979 23 41 derece ateşle hastaneye yatış, ciddi karın ağrısı eşliğinde ve söylenen; "dalağa bağlı ikinci bir dalağın gelişmesi..."

1981 25 Mononükleaz teşhisiyle bir kez daha hastaneye yatış,

1985 29 Pek çok lazer ameliyatı neticesinde görüş alanı daralması ve gece görüş bozulması,

1986 30 Diyabetik nöropati, bacak ödemi...

1987 31 "özür-lüsün" raporunun verilmesi,

1990 34 Kendini en az on yıl -44- daha yaşlı hissetmesi.

65

1992 36 Prostatta iyi huylu büyüme ve böbrek çalışma bozukluğu,

199337 Cinsel güç sorunları,

1994 38 Toplardamar yetersizliği ve bacak kesilme riski...

199438 Alternatif tedavi ile su tüketiminin artırımı (homeopati hekiminin önerisi ile)

1994 38 Günlük 95 ünite insülin dozu,

199539 Kendini daha iyi hissetmekle beraber su tüketimi 1-1.5 litre,

1995 39 Sırtın sol tarafında B hücreli lenfoma ve sonrasında 26 adet tümör daha,

1995 39 Galyum taraması ve bütün vücut yüzeyinin kanser hücrelerine hiperpozitif oluşu.

1995 39 Sırtta ışın tedavisine bağlı 3. derecede yanık.

1995 39 Onkoloji doktorunun O'na tavsiyesi;"İşlerini düzene koy ve tüm kısıtlamalarını kaldır" (yani, nasılsa gidiyorsun öbür tarafa demiş)

1995 39 Su tedavisi (Dr. Barmanghelidj'in tedavi sistemi) ile tanışma su tüketiminin artırımı,

199539 Takiben tuz tüketiminin (kullanımını kastettiğini düşünüyorum) artırımı,

199640 Su tüketiminin 2.5-3 litreye çıkmasından sonra astım şikâyetlerinin son bulması,

1996 40 Galyum taramasının tekrarı ve kansere eğilim işaretlerinin sıfırlanması,

1998 42 115 kilodan 95 kiloya düşüş ve bel çevresinin 110 santimetreden 90 santimetreye düşmesi,

1998 42 İnsülin tüketiminin günlük 35-45 üniteye gerilemesi,

1998 42 Günde 12-14 saat uyku yerine 6-8 saat uyku ile yetinebilmek,

66

1998 42 Alerji, astım ve asit reflüsü sorunlarının bilmesi,

1998 42 Artrit ve bursitis şikâyetlerinin bilmesi,

1998 42 Tiroid nodülünün gözükmemesi ve tansiyonun normale dönmesi,

1998 42 Dr. Batmanghelidj'e mektubunu kaleme alışı ve Tanrıya binlerce teşekkürü...

Evet, gerçekten müthiş hikaye değil mi? Aşağıda Dr. Batmanghelidj'in kitabından birebir bu mektup;

13 Kasım 1998

Sevgili Dr. Batmanghelidj,

Adım Andrew J. Bauman. 42 yaşımdayım. Ama 34 yaşımdayken en az 44 yaşında gibi görünüyor ve kendimi o kadar yaşlı hissediyordum! Yaşamımın büyük bir kısmı hastalıklarla savaşmakla geçti, fakat bu gün her günümü ve anımı yeni bir güç ve canlılıkla kutluyorum. Geçirdiğim kronik dehidrasyondan sonra kendime bakmayı öğrendim.

29 Ekim 1956'da Taylar. Pennsylvania'da doğdum. Ailem benimle yakından ilgilenir ve aşılarımı yaptırırdı. Önce mama, sonra kahvaltılık gevrekler ve meyve sularıyla beslendim. Yalnızca karın ağrısından yakındığımda biraz su içerdim, ilk çocuk felci aşısından sonra, bilinmeyen bir nedenle belden aşağım felç oldu. Buna anlam veremeyen uzmanlar "tetiklenmiş çocuk felci" tanısı koydular. Felç başladığı gibi geçti. Beş yaşında birinci sınıftayken güçlü bir aşıyla tekrar aşılandığımda, yine felç oldum. Aylarca hastanede yattıktan sonra kilo aldım Bana verilen yemeklerin çoğunu yiyordum, ziyaretçilerim geliyordu, gazlı içecekler ve arada bir su içiyordum. Sonra tekrar ayağa kalktım.

67

Yaklaşık sekiz yaşında üçüncü sınıfa başladığımda, alerjik tepkiler başladı. Sık sık kuru öksürük şikâyetini oluyordu. Solunum güçlüğü çekiyordum, gözlerimde kaşıntı ve sulanma vardı ve ilkbahar sonbahar arasında taze kesilmiş çimlerin yanında dolaştığımda kendimi yorgun hissediyordum. Lise yıllarında birkaç kez alerji nedeniyle bayıldım. 1979' da, yaptığı testlerden sonra bana astım ve alerji tanısı koyan bir doktora gittim. Alerji iğneleri oldum ve solunum yoluyla alınan ilaçlar kullandım Tedavi durumumu daha da kötüleştirdi. Dudaklarım sürekli kuruyup çatlıyordu. Yaşamımın o döneminde günde 2-4 fincan kahve, birkaç bardak gazlı içecek, çay ve alkollü içecekler tüketiyordum. Gün içinde aklıma eserse bir bardak su içiyordum 1996 da su tüketimini 2-3 litreye çıkarana kadar astım ve alerji sorunum sürdü. Ama şimdi bu hastalıklarla ilgili sorunum kalmadı.

14 yaşında diyabetten şikâyetçi olmaya başladım. Bana insülin bağımlısı veya "çocuk diyabeti " tanısı koyuldu. O dönemde diyet içecekler tüketmeye başladım, aralarında kafeinliler de vardı. Su tüketimim 2-4 bardak arasındaydı: çay içiyordum ve kahve içmeye başlamıştım. Diyabet sorunum yüzünden yıllar boyunca birçok kez hastaneye yatmak zorunda kaldım. 80 'li yılların ortalarında diyabetik nöropati ile birlikte bacaklarımda ödem başladı. Doppler radar çalışmasından sonra tanı koymak amacıyla tarama yapmak için bacaklarıma boya enjekte ettiler, sonuçlar bacaklarımdaki toplardamarlarımda ciddi tıkanıklıklar olduğunu gösterdi. Boya enjeksiyonu damarlarımı patlattı ve bu. ödemin artmasına neden oldu. Bunun üzerine "toplardamar yetmezliği" tanısı kondu. 1994 'te bana yaklaşık bir yıl içinde bacaklarımda kesilebileceği söylendi.

68

Diyabet için insülin tedavisine başlarken ilk kontrolde gözlerimdeki kan damarlarında kanama (diyabetik retinopati) olduğu ortaya çıktı Kanayan damarların kapanması ve yenilerinin oluşumunun önlenmesi için daha sonraki 15 yıl boyunca lazer ameliyatları oldum. Bu benim görüş alanımı küçülttü ve gece görüşümü bozdu. 1992 'de prostat bezimde iyi huylu bir büyüme görüldü ve böbreklerimde çalışma bozukluğu başladı. 1993'de cinsel gücümle ilgili sorunlar yaşamaya başladım. 1994 'de alternatif tedaviye başlayan homeopati hekimi, su tüketimimi

arttırmamı önerdi. O dönemde günde yaklaşık 95 ünite insülin alıyordum.

1976 da bağışıklık sistemi ile ilgili sorunlar yaşamaya başladım. Bende enfeksiyöz mononükleoz buldular. 1979' da sık yaptığım hastane ziyaretlerinden birinde bana tekrar "mono" tanısı koyuldu! Doktorlarım bende bir kez daha "mono" olamayacağını iddia edince, uzmanlara gitmeye başladım Grip aşısı olup taburcu edildikten bir gün sonra 41 derece ateşle tekrar hastaneye yattım Bana bir sürü test yapıyordu, ama sonuç alınamıyordu. Ciddi karın ağrısı için yapılan çeşitli testlerden sonra, vücudumda dalağıma bağlı ikinci bir dalak geliştiğini ve onunda diğeri gibi çalıştığını söylediler. Aynı yıl ziyaretine gittiğim birinin evinde pastörize edilmemiş süt içtim ve bağırsak enfeksiyonu tanısıyla yine hastaneye yattım. Tanı "brusella ve proteus OX-19 " idi. Bana tekrar antibiyotik verdiler.

1980 ya da 1981'de "mono " nedeniyle bir kez daha hastaneye kaldırıldım. Diyabetik kontrol benim için hiç bitmeyen bir sorundu Bir enfeksiyon hastalıkları uzmanı bu durumun yabancı maddeler karşı savaşı bir grup özel antikoru etkilediğini keşfedince, doktorlar sık geçir-

69

diğim enfeksiyonlarla astım ve alerji sorunumu buna bağladılar.

80'li yıllar hastalıklar, hastaneler, kaybedilen işler ve strese bağlı sorunlarla doluydu. O dönemde bana penisilin ve tetrasiklin alerjisi, kronik yorgunluk sendromu. lenfoid hiperplazi (bağışıklık sistemi üzerinde aşırı baskı). artrit, bursitis (sert dokular arasındaki keselerin iltihabı) ve fibromiyalji (kas liflerinin ağrılı rahatsızlığı) tanısı koyuldu; hipertansiyon, asil reflüsü ve bağırsak soranlarım başladı. Sırtımın sol tarafında iyi huylu bir tümör çıktı. Tiroid bölgemde bir nodul oluşunca bende kurşun. kadmiyum ve alüminyum zehirlenmesi olduğunu söylediler. Bu metaller yaşadığım yerin yakınlarındaki doldurulmuş topraklarda da bulundu. Normal kilomun üzerindeydim ve uyku apne sendromu başlamıştı. Testler 6 saatlik bir uykuda solunumumun üç yüzden fazla kez durduğunu ve "narkolepsi " sorunumun olduğunu gösteriyordu. Apne sorunumun tedavisi için ameliyat oldum., gece soluk almama yardımcı olması için boynuma trakeostomi tüpü takıldı ve uykuda solunum yolumun açık kalması için beni solunum makinesine bağladılar. 80'li yıllarda günde yalnızca birkaç bardak su içerken, çok fazla kahve, tatlandırıcı ve NutraSweet tüketiyordum. 1987'de "özürlü " olduğum açıklandı.

1992'de 36 yaşındayken kırklarının sonundaymış gibi görünüyor ve kendimi görüntümden dolayı daha kötü hissediyordum. Doğal beslenme destekleriyle vitamin ve çeşitli otlar kullanmaya ve diğer doğal tedavi yöntemlerini uygulamaya başladım. Bu yöntemleri bana öneren hekim daha çok su içmemi ve kafein tüketimini azaltmamı söyledi. Ayaklarımda duyu kaybı vardı, her zaman bir yerlerim ağrıyordu, yorgun, sıkıntılı ve ümitsizdim.

70

Kafein tüketimini azaltıp daha çok su içmeye başladım. 1995 'de kendimi çok daha iyi hissediyordum. Ama günlük su tüketimim bir - bir buçuk litreyi geçmiyordu, sistemimdeki bütün kafeini henüz atamamıştım ve deniz tuzu kullanmıyordum.

1995 Eylülünde sırtımın sol tarafındaki yumru kızardı. kaşınmaya ve büyümeye taşladı. Aile doktorum onu aldı ve incelenmesi için laboratuara gönderdi. Ekimde bana deride B hücreli lenfoma tanısı koyuldu. Sırtımdaki tümörün yerinde 26 tümör daha çıkınca beni büyük bir hastaneye gönderdiler. Orada ciltte lenfatik kansere ender rastlandığı ve bu konuda fazla araştırma yapılmadığı söylendi. Galyum taraması bütün vücut yüzeyimin kanser hücrelerine pozitif ışık yaktığını ortaya çıkardı. Sırtımın yan tarafı ve göğsümün ortasında daha önce iki melanomun alındığı bölge parlak beyaz, yani "hiperpozitif" idi. Bana bölgesel ışın tedavisi önerdiler ve tümörler çıktıkça onlara da tedavi uygulayacaklarını söylediler. Ya da

Philadelphia'ya gidip bütün vücuduma ışın tedavisi yaptıracaktım. Bunu kabul etmedim. Sırtıma ışın vermeye başladılar ve ışınlar üçüncü derecede yanığa neden oldu. Tedavinin ortasında homeopati doktorum doğal bir temizlik tedavisine başladı. Onkoloji uzmanı bana bütün kısıtlamaları kaldırıp işlerimi düzene sokmamı ve her şeyi denememi önermişti. Su tüketimimi artırıp beslenme destekleri kullanmaya ve doğal tedaviler uygulamaya başladım.

1995 Kasımında sorunuma çözüm arayışındayken, bana sizin Su Tedavisi programınızı tanıtan ve iyileşmek için ona sıkı sıkıya uymam gerektiğini söyleyen bir adamla tanıştım. Su tüketimimi ciddi bir biçimde artırdım, ama kan basıncını yükselttiğini iddia eden bilimsel karşıt gö-

71

ruş nedeniyle tuz aliminin çoğaltılması bana ters geliyordu. Daha sonra bu görüşün yanlış olduğunu öğrendim ve tuz tüketimimi de arttırdım. 1996 Martında bir galyum taraması daha yaptırdım ve vücudumun kansere eğilimli olduğunu gösteren bir tek işaret bile görünmedi. Doktorlar tarama sonucunda bir yanlışlık olduğunu düşünüyorlardı, ama ben ve homeopati doktorum iyileştiğimi biliyorduk. Su tüketimini artırmak, kafeini azaltmak, beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, doğal ilaçlar ve inanç beni yaşama döndürmüştü.

O zamandan beri sağlığımda tutarlı bir gelişme var. Artık iki dalağım yok, yaşamımı normal boyutlarda, çalışan tek bir dalakla sürdürüyorum. Sabahları ilk bardak suyum içmeden önce avucumun içinden iyotlu tuzumu yalıyorum ve özgürce tuz kullanıyorum. Günde yaklaşık bir buçuk litre su içiyor, bol miktarda tam tahıl, taze meyve ve sebze yiyor ve beslenme desteği alıyorum. Bel çevrem 110 santimetreden 90 a indi. Eskiden 115 kiloydum, şimdi 95 kiloyum ve kaslı bir vücudum var. Cildimle görünümüm otuzların başındaki bir erkeğinkine benziyor ve cinsel gücüm yirmilerindeki bir erkeğinki kadar Ayak bileklerimdeki ödem indi ve bir zamanlar ölü olan noktalarda tekrar nabız alınmaya başladı. Eskiden günde on beş farklı ilaç kullanırdım, ama artık ilaçlara bağımlı olarak yaşamıyorum. Günlük insülin gereksinimim 95 üniteden 35-45 üniteye düştü. "Kronik enfeksiyon " ve yorgunluk sorunum kalmadı. Günde 12-14 saat yerine 6-8 saat uyuyorum. Geçmişte sürekli antibiyotik alırdım, ama şimdi ender olarak alıyorum. Alerji, astım ve asit reflüsü sorunlarım kalmadı. Artrit, bursitis (sert dokular arasında bulunan içi su dolu keselerin iltihabı) ve bağırsak sorunlarından da şikayetçi değilim. Son yaptırdığım stres tes-

72

tinde, benden daha genç olan doktorum bana ondan daha iyi durumda olduğumu söyledi. Kan basıncım normale dönmeye başladı. Timid nodülü geçti, eskisinden daha iyi uyuyorum ve ağır metal zehirlenmesi gibi bir sorunum kalmadı. Kendimi yeniden doğmuş gibi hissediyorum.

Dualarım kabul edildi. Tanrı vücudumu, zihnimi ve ruhumu doğal yöntemlerle tedavi etmem için bana yol gösterdi. Su, tuz, mineraller, destekler ve iyi beslenmeyle yaşam kalitemi yükseltmeye başladım. Ben Tanrı 'nın sevgili kuluymuşum...

Sevgilerimle, Andrew J. Bauman

İşte böyle sevgili okurlar Adeta bir trajedi yaşanmış ama şimdi şükreden bir sağlıkla. Sağlığını nasıl kazandığını isterseniz bir daha anımsayalım Andrew'in;

- * Zararlı tüm içecekleri bırakmış,
- * Bol su içmeye başlamış,
- * Doğal iyotlu tuz kullanmaya başlamış,
- * Sebze, meyve ve tam tahıl tüketimini artırmış,

- * Besin destekleri-vitamin, mineral- almaya başlamış,
- * Kilo vermiş

Çok zor olmasa gerek tüm bu yapılanlar çekilen bunca çileye göre. Bir şey dikkatinizi çekti mi mektupta? "*Ayaklarımda duyu kaybı vardı, her zaman bir yerlerim ağrıyordu, yorgun, sıkıntılı ve ümitsizdim*" diyor Andrew. Çevremi bir düşünüyorum da; pek çok kişinin durmadan bir yerleri ağrıyor, kendilerini çok ve devamlı yorgun hissediyor birçoğu insan ve hemen herkes sıkıntılı. Mutsuzlar. Acaba ümitsizlik mi? Bilmiyorum. Sizde çevrenizde var mı böyle insanlar?

73

Şimdi önce bir su içelim ve sonra konuyu buraya niye getirdiğimizi hatırlayalım. Demıştık ki. Dr. Alexis Carrel, tavuk hücrelerini 34 yıl yaşatmış ve bunu hücrenin suyunu düzenli değiştirerek yapmış. Yani atıkları devamlı uzaklaştırmış hücreden ve hücreyi doğru beslemiş.

Az önce hücrenin yapısını, organellerini ve görevlerini okuyup okul bilgilerimizi hatırladık. Gelin, şimdi de hücrenin beslenmesini hatırlayalım hep birlikte. Ve böylece bilgileri birbirine bağlayalım. Sorunsuz, sağlıklı, uzun bir ömür için şart olan hücrenin sıvı ile ilişkisini görelim.

Ön Bilgi

Aslında bir açıdan bakarsak ağızımız ile anüsümüz arası vücudumuzun içi değil gibi. Şimdi diyeceksiniz bu da nereden çıktı diye. Şöyle; ağızımızdan besin öğelerini yedik - içtik, bunlar midemize geliyor bir işlemten geçiyor ve oradan ince bağırsaklarımıza geçiyor bu malzemeler ve başlıyorlar emilmeye. İnce bağırsak, kalınbağırsak emilimleri gerçekleştikten sonra kalanlar dışkı olarak dışarı atılıyor anüsümüzden. Bağırsaklardan emilenler dolaşıma geçiyor. Burada portal -karaciğer dolaşımı- dolaşım, küçük -pulmoner dolaşım- gibi detaylara girmek istemiyorum. Ancak herkesin bilmesi gereken, bağırsaklardan emilen zengin besin maddeleri kan dolaşımına geçer ve akciğerlerde de bir güzel oksijenlenir ve doğruca kalın damarlarımızdan geçer kılcal damarlarımız vasıtasıyla vücudumuzun en ücra köşesine bile gider. Yani kanla beraber emilen besin maddeleri ve oksijen tüm vücudumuza dağılır. Kılcal damarlardan dışarı çıkarak ekstraselüler sıvıya karışır besin maddeleri ve oksijen. Buradan, yani hücrenin içinde yüzdüğü ekstraselüler sıvıdan hücrenin içine geçer bu besin maddeleri (tabii ilaçlar v.b.

74

maddelerde) ve oksijen. Karışık mı? Gelin maddeler halinde sıralayalım;

- * Yedik, içtik v.b.,
- * Bağırsaklardan emildi emilebilenler,
- * Emilemeyenler dışkı olarak atıldı anüsten.
- * Emilenler kana karıştı (tabii karaciğerde bazıları bazı değişimlere uğrayarak)
- * Kana oksijen de karıştı akciğerlerden.
- * Atardamarlardan kılcal damarlara ulaştı kan, kalbin pompalaması sayesinde.
- * Kılcal damarlardan içerisindeki öğeler ekstraselüler sıvıya geçti oksijenle birlikte.
- * Ekstraselüler sıvıdan intraselüler sıvıya geçti tüm bu öğeler,
- * İntraselüler sıvıda işlem gördüler atıklar oluştu ve bu atıklar su ile dışarı çıkarıldılar hücreden.
- * Atıklar -karbondioksitle beraber- ekstraselüler sıvıdan kan dolaşımına geçtiler.
- * Karaciğerde bazı atıklar zararsız hale getirildi, bazıları böbrekten süzülüp atıldı ve yine akciğerde karbondioksit dışarı atıldı. Terimizle de deri yolundan attık bazı atıkları ve
- * Hücrelerimiz aldıkları ile varlıklarını ve işlevlerini.
- * Dokularımız hücreler topluluğu olarak işlevlerini,

* Vücudumuz organlar bütünlüğü olarak işlevlerini yerine getirmiş oldu.

Niye hasta oluyoruz bu durumda? Sakın rüzgâr ekip fırtına biçiyor olmayalım. Evet, öyle oluyor gerçekten. Şimdi dönelim hücreye ve besinleri nasıl alıyor, nasıl atıyor atıkları bir bakalım.

75

Endositoz

Molekül ve büyük partiküllerin hücre içine alınması şeklidir. İki şekilde olur; pinositoz ve fagositoz. Birisi hücrenin ivmesi diğeri hücrenin yemesi anlamlarını taşır. Fagositozu vücutta makrofajların yaptığına daha önce değinmiştik.

Eksositoz

Hücrede oluşan salgıların ve atık maddelerin hücre dışına atılmasına denir. Bunlar önce veziküllerde paketlenir sonra hücre zarından dışarı boşaltılır. Özellikle Golgi'den dışarı bu şekilde atılırlar.

Difüzyon ve Osmos

Difüzyon: çözünen maddenin sık yoğunluktan seyrek yoğunluğa geçmesi,

Osmos: çözücünün (suyun) seyrek yoğunluklu ortamdan sık yoğunluklu ortama geçmesidir.

Gaz ve sıvı moleküllerinin sahip oldukları kinetik enerji sayesinde yer değiştirmesine difüzyon denmektedir. Yani sık oldukları taraftan seyrek oldukları tarafa geçişmedir. Katı madde molekülleri birbirlerine çeşitli pozisyonlarda bağlı oldukları için onların ancak bir sıvıda erimeleriyle hareket etme özellikleri kazanmaları söz konusudur. Suda eriyerek SOLÜSYON yani çözelti meydana gelir. Canlı sistemlerde çözücü moleküller SU dur. Şekerler suda moleküller halinde çözünürler. Asit, baz ve tuzlar ise iyonlaşırlar. Yani bu çözeltilerin hepsi solüsyondurlar.

"Osmos suyun düşük yoğunluktaki ortamdan yüksek yoğunluktaki ortama doğru yarı geçirgen zardan, "hücre zarından" geçmesidir. Yani; çözücünün (suyun), çözünecek mad-

76

denin çok olduğu ortama doğru gitmesi eylemidir. İşte bu nedenle suyun difüzyonu denir ozmosa.

Hücre suyunda çözünmüş olarak bulunan maddeler hücreye belli bir yoğunluk kazandırır. Yoğunluk farkı ise osmotik basınç demektir. İşte bu sayede, yani ozmos sayesinde hücre bulunduğu ortam ile alış veriş yapar. Bu ortam farklılığı üç şekilde olabilir. Bunlara; izotonik, hipotonik ve hipertonic solüsyonlar denir.

Izotonik solüsyonda hücre içi yoğunluk ile hücre dışı yoğunluk aynıdır. Hücrelerde bir değişiklik olmadan suyun her iki yöne geçişi olur. Normal durumlarda vücut hücre suyu ile kan plazması ve diğer vücut sıvıları izotoniktir.

Kanın bileşimi, plazma %55 ve şekilli maddeler %45 şeklindedir. Plazmanın ise %90 ı su %10 u çözünen maddelerdir. Şekilli maddeleri ise alyuvarlar, akyuvarlar, trombositlerdir.

Hipotonik solüsyonda hücre dışı sıvı yoğunluğu hücre sıvısı yoğunluğundan azdır. Böylece hücreye devamlı su girer. Böyle bir ortamda hücreler şişip patlayabilirler.

Hipertonik solüsyonda ise hücre sıvısı yoğunluğu azdır. Hücreler devamlı su kaybeder ve büzülürler.

İntraselüler (hücre içi) ve ekstraselüler (hücreler arası) sıvılar aynı maddeleri taşırlar fakat farklı oranlardadırlar. Örneğin hücre sıvısında potasyum ve magnezyum daha yüksek iken, hücre dışı sıvıda sodyum daha yüksektir. Kalsiyumda bir miktar daha yüksektir hücre dışı sıvıda. Her iki ortamdaki bu farklılık "homeostazis", yani vücudun dengeleme sistemi açısından önemli olup hücre içi yaşam için çeşitli

mekanizmalarla bu denge sağlanır. Şöyle ki;

Aktif Transport

Aktif transportta moleküller seyrek olarak bulundukla-

77

rı yerden zorlayarak yani enerji harcayarak daha sık bulundukları tarafa geçerler. Aktif transportla taşınan maddeler arasında Na (sodyum), K (potasyum), Ca (kalsiyum), Fe (demir), H (hidrojen), Cl (klor) iyodür iyonları ve çeşitli aminoasitler sayılabilir.

Aktif transportun vücutta en yaygın görülen şekli Na iyonlarının hücre dışına K iyonlarının ise hücre içine taşınmasını sağlayan Sodyum-Potasyum pompasıdır. Buna eriyik pompası da denir, sodyum pompası da denir aynı zamanda. Bu pompa sayesinde hücre içi ve hücre dışında farklı Na oranı korunabilmektedir. Böylelikle hücrelerin sıvı ile dolup patlaması önlenmiş olur. Aynı zamanda bu olay suyun ozmosla hücre içine girmesine neden olur. Şimdi bu noktada 34 yıl yaşayan tavuk hücrelerini düşünelim. Dr. Alexis Carrel hücreleri bu kadar yaşatmayı hücre sıvısını düzenli ve doğru sıvı ile devamlı değiştirmiş olmasına bağlamıştı hatırlarsanız.

Geçtiğimiz sayfalarda sorduğumuz aynı soruyu tekrar soralım. Neden yaşıyoruz. Bu hücrelerden mi kaynaklanıyor yoksa sıvılardan mı? Hücre suyundan mı? Hücrenin içinde yüzdüğü sıvıdan mı? Yoksa sıvının yeterince yer değiştirememesinden olmasın yaşlanma ve hastalanma nedenimiz?

Normalde vücuda giren sıvıları bir değerlendirelim;

- * İçilen su 1500 ml, olsun
- * Yiyeceklerle 1000 ml, almış olalım, yeterince sebze ve meyve yiyerek ve
- * Metabolik oksidasyon ile de 300 ml su kazanılmış olsun.
- * Toplamda 2800 ml. Yapar.
- * Böbreklerden 1600 ml,
- * Deriden 600 - 1000 ml, (yazın çok sıcakta 3000 ml ve fazlası bile kaybedilebilir)

78

- * Akciğerlerden 500 ml,
- * Bağırsaklardan 100 ml.
- * Toplamda; 2800-3200 ml su kaybı.

Bu hesaba baktığımız zaman sorun yok gibi görülmekte. Ancak unutmamak lazım alınan kafein, alkol v.b. içecekler vücutta su bağlamaktadırlar. Bu birincisi. İkincisi ise kaç kişi günde 1.5 litre su içiyor ve yiyeceklerden 1 litrelik su alıyor günümüz beslenme alışkanlığında. Değerli okurlar su devir daim yapmalı vücutta. Çünkü atıkların atılması işi var daha. Yeterince taşınamayan ve atılamayan atıklar zararlı maddeler olarak karşımıza çıkmakta. İşte, bu nedenle bence HASTALIK yerine ATAMAMAKLIK desek daha doğru olur. Terim belki biraz garip oldu ama siz ne demek istediğimi anladınız. Yani, hadi su içelim ve ATALIM toksinleri, atık maddeleri. İçtiniz mi yoksa benden habersiz? Süpersiniz. Siz atacaksınız toksinlerinizi, olmayacaksınız ATAMAMAKLIK -yani hasta-.

Su ve Enerji

Biz diyoruz ki. niye hasta oluyoruz? Biyofizikçiler hastalığa nasıl bakıyorlar biliyorsunuz. Hastalığa; "enerjide eksiklik - açıklık var" diyorlar. Yukarıda da bahsettik, besin maddelerinden enerji üretilip bunu mitokondri denilen organelinde depoluyordu hücre. Bununla beraber Doktor Batmanghelidj daha ilginç bir şey söylüyor. O, her hücremizde hidroelektrik enerjisi üreten bir tribün olduğunu söylüyor. Bu tribünün hücreye su girişi ve çıkışı ile çalıştığını ve beynimizin kullandığı enerjinin başlıca bu enerji olduğunu söylüyor. Ve diyor ki; "hasta değil susuzsunuz". Yani bir yerde, enerji üretecek suyunuz yok diyor. Biyofizikçilerde hastalığa enerjideki eksiklik diyordu. Şimdi buyurun birleştirin

bilgileri. Suyun yoksa enerjin yok, enerjin yoksa hastasın. Enerjide eksiklik... Nelere sebep oluyor görüyorsunuz; depresyondan hipertansiyona, bağışıklık sistemi problemlerinden kronik yorgunluğa... Biyofizik tıbbın bir dalı biliyorsunuz.

Sevgili okurlar, fazla suyun - doğal kaynak suyunun - yan etkisi yoktur. Sadece fazlaca tuvalete gidersiniz. 2-3 ay deneyin. Günde 2.5-3 litre su için. Tabii çok terliyorsanız daha çok içmelisiniz. İsterseniz bu deneye başlamadan önce bugünkü sağlık durumunuz ile ilgili hissettiklerinizi yazın. Ağrılarınız var mı. ruhunuz sıkılıyor mu, kabız mısınız, idrar yaparken yanma ya da idrar yapmakta güçlüğü var mı, eklemlerinizi mi ağrıyor başınız mı, alerjiniz var ve soluk almakta güçlük mü çekiyorsunuz? Hepsini not edin. Sağlıklı ve mutluysanız da not edin, bir puan verip örneğin yüz üzerinden. 2-3 ay sonra bir değerlendirme yapın. Farkı siz görün. Kimselerin bir şey bilmesine ya da kimseye bir şey ispatlamanıza gerek yok. Siz bilin yeter. Görün ne kadar fark edecek pozitif yönde sağlığını. Arkadaşlar, amaç dünyaya kazık kakmak değil. Amaç, ağız tadıyla yaşamak. Sızlanmadan yaşamak ve yaşlanmaktır amaç. Dik yürümek yaşlılıkta.

B- SU KAYBI NEDİR?

Su kaybı ölümdür. Hepimiz biliyoruz ki günlerce, haftalarca yemek yemeden durabiliriz. Ama susuzluğa birkaç gün zor dayanırız.

%1 su kaybı olduğunda susuzluk duyduğumuzu söylemekte uzmanlar. Ama şunu unutmayalım yaşlandıkça susama duyusunu kaybediyoruz. Hatta açlık ile karıştırıyoruz. Buna geleceğiz. Şimdi yine bakalım hangi oranlardaki su kaybında neler oluyormuş? %5-6 oranındaki su kaybında halsizlik, vücut ısısında bir artış, nabızda bir artış görülüyor-

80

muş. Sizde mi halsizsiniz? Ben eskiden sıklıkla halsiz olduğumu hissederdim. Şimdi maşallahım var. %10-12 susuzluk durumunda ise deliryum (akut beyin yetmezliği), sağırılık, böbrek yetmezliği şeklinde tepki vermekteymiş vücudumuz. %20 su kaybında ise deriden, gözyaşından kan gelirmiş sıvı yerine ve iyice buruşurmuşuz. Tabii ölmek, ölebilmek şans bu durumda gibi geliyor bana.

Su kaybı yani dehidrasyon. vücutta istenmeyen bir kimyasal ortam yaratır. Ortam asidik hal alır ve birçok yapısal değişiklik bile kendisini gösterebilir. Hatta vücudun genetik kopyası bile değişir. Zaten yaşlanmamızda bu yüzdendir. Şimdi düşünelim, en yaşlı hücremiz 15 yaşında. Pek çok hücremiz çok daha genç. Ama buruşuyoruz, ihtiyarlıyoruz, hastalanıyoruz. Hücrelerimiz hani birebir kopyalıyordu kendisini? Genç bir hücre iken nasıl yaşlı bir hücreler topluluğuna dönüşüyoruz? Neden biliyor musunuz? Her kopyada kalite bozuluyor. Çünkü dehidrasyon nedeniyle, yani su kaybı nedeniyle hücremiz bölünürken, istenmeyen kimyasal ortamdan olumsuz etkileniyor ve tam kendisi gibi çıkamıyor kopya. Bu şuna benziyor. Alın bir CD'yi kopyadan kopya, kopyadan kopya durmadan kopyalayın ve sonra bir bakarsınız seste değişmiş görüntüde. Neden? Çünkü siz o kopyaları orijinal stüdyoda yapmıyorsunuz. Cihazlar farklı olduğu gibi ortamda farklı. O nedenle görüntü ve ses bozuluyor. Sizce de hücrelerimizin yaşlanması, hastalanması onların ortamını bozduğumuz için çoğalırken kendisinin tam benzerini yapamaması yani birebir kopyalayamaması olabilir mi?

Su Kaybı İle İlgili Veriler

Vücut su kaybına uğradığında bu kaybın % dağılımı şu şekilde olmaktadır.

%66 intraselüler sıvıdan. %26 ekstraselüler sıvıdan ve %8 kan plazmasından.

81

İlginç bir başka değer ise yukarıda ileri sürdüğümüz savı desteklemektedir. Ortam bozulması ile kopyalama bozulması örneğindeki savı kastediyorum. Şöyle ki:

20 ila 70 yaş arasında intraselüler sıvının (yani hücre içi sıvının), ekstraselüler sıvıya (yani hücrenin içinde yüzdüğü sıvıya) oranı 1,1'den 0.8'e düştüğü bulunmuştur. Yani hücremiz su kaybediyor. Su kaybedince büzülüyor. Su azalınca atıkların oranı otomatik artıyor. Atıkların atılma kapasiteleri azalıyor.

Su içelim mi? Bence içelim, genç kalmak uğruna, hiç değilse sağlıklı yaşlı olmak uğruna. Çünkü sevgili okurlar yaşlandıkça susuzluk duygumuzu yitirdiğimizi daha önce paylaşmıştık hatırlarsanız.

Yeni doğduğumuzda bedenimizin %75 i su. Bu hızla %70 düşüyor. Yaşlılığımızda ise %55-60 oranında su bedenimiz.

Susuzluk en çok beynimizi etkiler. Beynimiz vücudumuzun %2'sini oluştururken suyun %20'sini kullanır. Bu nedenle dehidrasyona karşı en hassas organımızdır beynimiz. Su kaybı başladığında hemen susuzluk kontrol mekanizmalarını devreye sokar beynimiz. Maalesef bunların çoğunu, yani beynimizin su kaybı neticesinde devreye soktuğu susuzluk kontrol mekanizmalarını hastalık zannedip tedavi etmeye kalkıyoruz. Oysa susuzuz. Su içsek bunlar ortaya çıkmayacak. Yani susamadan su içmeliyiz. Bu hastalıkların ne olduğuna birazdan değineceğiz.

Su Kaybı Olduğunda Vücut Ne Yapar?

Strese girer. Evet, susuzluk, kuraklık stres yapar. Çünkü beyin susuz iş yapamaz. Bedeni yönetemez. Enerjisiz kalır. Susuz kaldığımızda vücudumuzdaki sıvılar akışkanlık kaybederler. Aspirin içseniz kanınızın belki sulanır ama kesinlikle bilin ki hücredeki ve hücrelerarasındaki sıvı sulanmaz. Koyulaşan su enerji üretemez. Bunu bilen beyin duruma el

82

koyar. Beynin tabii bir planı vardır susuzluk durumu için. Sadece bir planı mı? Birçok planı var ve hepsini aşamalı olarak devreye sokmakta beynimiz. Ve şunu bilir. En çok suya ihtiyaç duyan organ kendisidir ve önceliği kendisine ayırır. Şimdi yine sırayla düşünelim. Su beynimize nasıl gelir? Kanla gelir değil mi. Yani suyu içtik, bağırsaklardan emildi ve kan dolaşımına girdi kılcal damarların zarlarından hücreler arası sıvıya karıştı ve oradan da hücrelere girdi. Şimdi şu an için suyun geri dönüşünü bırakalım. Hücreye girip duralım. Peki, düşündünüz mü su içmediğimizde ne oluyor. Beyne yine kan geliyor ama bu sefer az olan suyu -kanı- en ücra hücrelere ulaştırmak için beyin su kanalını daraltıyor. Küçükken bir su hortumu bulduk mu ucunu sıkıştırır ve uzağa fıskırtırdık suyu. Damarları da sıkırtıldığında beyin kanı en uçlara ulaştırıyor. Aaa. sakın bu yüksek tansiyon dediğimiz şey olmasın? Hani iyi bildiğimiz adıyla, hipertansiyon. Eğer öyle ise beynimizle inatlaşıyoruz kullandığımız hipertansiyon ilaçlarıyla.

Beynin bir sürü su kaybına karşı planı vardır. Ama bu planları düşününce insan diyor ki; "ya biz bunlara hastalık diyoruz". Oysa susuzuz.

Bazı okurlarımızın "ama ben çok çay içiyorum" dediğini duyar gibi oluyorum. Evet, haklısınız. Çay, kahve, alkol ve markette satılan bilumum maddeli içeceklerin de içleri su dolu ama bu içeceklerin çoğunda kafein gibi "vücutta suyu tutan ya da fazlasıyla uzaklaştıran" maddeler içermekteler. Bu, şu demek; bu içeceklerin her bir birim molekülü birkaç birim su bağlamakta vücutta. Örneğin. 1 bardak alkol aldınız, o 7 bardak suyun moleküllerini bağlıyor vücutta. Çok içenlerin burunlarının havuç gibi kızarması, yanaklarının al al olması bu nedenledir. Çünkü beyin kendisine gelen damarları genişletir çok su gelsin diye. Böyle olunca da çok içenin hem ateş basar yüzüne hem de kızarır. Bu tür içecek-

83

lerin su kaybı yaratan diğer bir etkileri de; siz içersiniz 1 bardak, sizi idrara çıkarır bu içecek 2 bardak. Ne oldu? Su kaybı.

Bazen deriz, çay çok iyi hararet kesiyor diye. Oysa sıcak içecekler içince i ısımız artar ve ısı dengesi için terler derimiz. Evet, serinleriz o an için terleyip ama su kaybederiz.

Su kaybında en çok kaybın hücrede olduğunu söylemiştik. Yani kaybedilen suyun %66 hücre suyu. Hücre su kaybedince kalan su düşük akışkanlı oluyor ve enerji etimi aksıyor demiştik. Yine alışmalar göstermektedir ki, protein ve enzimlerinde işlevselliği azalıyor. Aminoasit kaybına uğruyor vücut. Yaşlandıkça su kaybediyoruz. On yıla 3-6 litre kayıp tekabül ediyor. Sonrada diyoruz; "niye hücrelerimiz kendisini birebir kopyalayamıyor?". Kopyalayamaz tabii, strk- türü bozuluyor. Hastalanıyoruz, ihtiyaşlıyoruz. İhtiyaşlama demişken, çalışmalarla belirlenmiş, yaşlandıkça susadığımızı gençler kadar hissedemezmişiz. Buda ayrı bir tehlike. Kısır döngüye bakın, susuz kal yaşlan, yaşlan susama, susuz kal yaşlan...

Nasıl Su İçmeliyiz?

Doğal kaynak suyu içmeliyiz. Özellikle buzların, karların eriyip oluşturduğu, şehirlerden uzak, kirlenmemiş su içmeliyiz. Bu sular hekzagonal (altı köşeli) yapıdadırlar ve moleküllerinin fotoğrafları çekildiğinde sağlıklı hücrenin verdiği resmi vermekteler. İsterseniz burada biraz su moleküllerinin fotoğraflarından bahsedelim böylelikle kolay anlamlandırırız nasıl su içmemiz gerekliliğini. Japon bilim adamı Dr. Masaru Emoto'nun - su moleküllerini fotoğrallayan kişi - bu konu ile ilgili yazdığı kitaplarda doğadan gelen kaynak suların molekül yapılarının mkemmek bir görüntü ser-

84

gilediğini oysa şehir şebekelerinde kirlenmiş, klorlanmiş suların çok kötü bir görüntü sergilediğini fotoğrafları ile ispatlamış. Birkaç yıl önce bir davet üzerine ülkemizde de bu konu hakkında konferans veren bilim adamı, sağlıklı hücrenin sıvısının da doğal kaynak suyu benzeri görüntü verdiğini ancak kanserli hücrenin ise şekil olarak düzensiz bir yapıda olduğunu grntlemiş. Aynı bilim adamı sevgi ve teşekkür sözcükleri yüklenen su molekülü ile kötü sözcüklere maruz bırakılan su moleküllerinin de aynı sağlıklı ve kanserli hücre suları gibi güzel ve çirkin görüntüler verdiğini tespit etmiş.

İsterseniz kitabımızın ilk sayfalarına dönelim. Plasebo etkisine. Hatırlayacağınız üzere plasebo yani etken maddesi olmayan boş ilaç, hastalıkları ilaç kadar başarıyla tedavi edebiliyordu. Buradaki enerjiyi detaylı olarak anlatmıştik. Sudaki eneiinin de çevreden ne denli etkilendiği bahsi geçen bilim adamının çalışmaları ile ispatlanmış.

Nasıl su içmeliyiz bahsine geri dönecek olursak; uzmanlar iyonize alkali su içmemiz gerektiğini belirtiyorlar. Gerekeeri de çok basit; insan vücudunda asidik artıkları nötralize etmenin en iyi yolunun iyonize alkali su olduğunu söylüyorlar.

Amerika'da yapılan bir çalışmada 1000 hastaya günde 7 bardak doğal su içirerek kanser tedavilerinde büyük ilerlemeler kaydettiklerini gözlemlemişler. Araştırmalar pH değeri 7,5 olan doğal sudaki alkali minerallerin asidik artıkları nötralize ettiğini ve bu yüzden kanser hastalığını engellediğini göstermiş.

O halde içmemiz gereken su. yüksek pH değerine sahip olmalı, alkali mineraller içermelidir.

Daha önce de söylediğimiz gibi, birçok hastalık asidik artıkların vücuttan anlamayarak organlarımızda birikmesi sonucu onaya çıkmaktadır. Ayrıca bu asidik artıklar etrafla-

85

rındaki sağlıklı hücreleri de dejenere ederler ve bozulmalarına neden olurlar. İşte birçok kalıcı hastalık ve yaşlanmanın temeli...

Son zamanlarda "iyonize alkali su" yapan cihazların çeşitli modellerinin

reklamları ile karşılaşmaktayız. Ancak fiyatlarının oldukça yüksek olduğu gerçeği var bu cihazların. Fakat suyun pH değerini 10-11 e kadar çıkardıklarını iddia etmekte.

Suyu Nasıl İçmeliyiz?

Bir önceki başlığımız nasıl su içmeliyiz idi. Şimdi o suyu nasıl içmemiz gerektiğini irdeleyelim.

Daha önce de defalarca konuştuk, dedik ki günde en az 2-2,5 litre su içmeliyiz. Hatta kilomuz fazla ise örneğin 100 kilo isek en az 3 litre su içmeliyiz dedik.

Şimdi ise isterseniz birlikte su reçetesi yazalım; güne 06.00 da başladığımızı ve 23.00 de yattığımızı varsayalım.

SAAT AKTİVİTE TAVSİYE SU ZAMANLARI

06:00	UYANIŞ	2 BARDAK SU
07:00		1 BARDAK SU
07:30	KAHVALTI	
09:30		2 BARDAK SU
11:30		1 BARDAK SU
12:00	ÖĞLE YEMEĞİ	
14:00		2 BARDAK SU
18:30		1 BARDAK SU
19:00	AKŞAM YEMEĞİ	
21:00		2 BARDAK SU
23:00	YATIŞ	1 BARDAK

Su içme periyoduna baktığımız zaman yemeklerde yarım saat önce ve yemeklerden 2 saat sonra olduğunu görü-

86

rüz. Çoğunluğumuz sofraya su koyar ve yemeğe su içerek başlarız. Kesin olarak yapılmaması gereken bir şey mi? İçilebilir, eğer sindirim şikâyetleriniz yoksa. Çünkü yemek yemeğe başlamadan sindirim salgılarımız salınmaya başlar. Eğer o esnada su içsek seyrelecek olan salgılar sindirim işlemini yeterince yapamayabilir.

Yemekten 2 saat sonra içilecek olan su çok önemlidir. 2 saatte tamamlanan sindirim sonrası alınan besinlerin emilimi söz konusu olacaktır. Hatırlanacağı gibi dünyadaki en iyi çözücünün su olduğunu söylemiştik. Suda çözünecek olan tüm maddeler -su ne kadar çok olursa o kadar iyi çözünecektir - kolaylıkla emileceklerdir.

Yatarken içeceğimiz su elektrolit dengemiz açısından çok önemlidir. Sabah kalktığımızda ise vücudumuz geçici bir kuraklık yaşıyor olacaktır. Çünkü uykuda solunum yolu ile epeyce kaybedeceğimiz su ve biz uyurken vücudumuzda ki dinlenme sürecinde tamir işleri susuzluğa neden olacaktır.

Bunlar kural mıdır? Hayır tavsiyedir. Bunun yanında en büyük tavsiye şu olacaktır; susamadan su iç, susadıysan yemekte de olsa su iç ve yine susayıp ta su içiyorsan anı bir bardak daha iç. Niye mi? Çünkü susuzluk hissettiysek eğer gerçekten epeyce susuz kalmışız demektir.

Hadi şimdi su içelim ve diğer bölüme geçelim.

87

4.BÖLÜM

A- SU VE HASTALIKLAR

Bir konuda hemfikir olmamız gerekiyor. Vücudumuzun kendisini tamir etme yeteneği konusunda. Örneğin hemostaz'ı ele alalım. Yani kanamanın durdurulması işlemini ele alalım. Neler oluyor? Önce vazokonstriksiyon denilen işlem olur. Damarın daralması işlemidir bu. Bir yerde, damarda kanama var ve o yerde önce damar daralmaya başlıyor. Sonra pıhtılaşma mekanizması denilen mekanizma harekete geçiriliyor. Kısaca protrombin

trombine ve fibrinojen fibrine çevrilip pıhtı oluşturularak daralan damara destek olunur. Kanama durdurulur. Tüm bu işler yapılırken, yani kanama mekanizması başlatılıp son buldurulurken emri kim verir. Bu durum nasıl programlanmıştır?

Vücut karşılaştığı her olağandışı duruma karşı bir mekanizma devreye sokmaktadır. Çünkü yaşamaya programlanmıştır hücrelerimiz ve dolayısıyla aynı görevi yüklenmiş hücrelerimizin oluşturduğu organlarımız ve sonuçta tüm bedenimiz. Haberlerde okuyoruz ya da işitiyoruz, beyin ölümü gerçekleşti koma halinde yaşam v.b. olguları. Yani beynimiz ölse de organlarımız işlemlerini sürdürebiliyor bir süre. Ya da omurgadan kaynaklı felçli insanları düşünün. Emir alamadığı için kalkmayan kolu, atmayan adımı.

Şu bir gerçek ki. vücudumuzda gelişen her şeyin bir sebep sonuç ilişkisi vardır. Hiçbir şey durduk yere olmaz. İlle de fiziki bir sebep olmasına gerek yoktur. İşte gördük Japon bilim adamının; kötü ve iyi sözlerle su molekülünün aldığı şekilleri fotoğraflamasını. Atasözümüzde vardır hani, deriz "tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır" diye. Ya da korktuğumuz-

89

da, heyecanlandığımızda yüzümüzün, vücudumuzun hatta konuşmamızın aldığı şekilleri biliriz. Bunlar nasıl ki fiziki bedenimizi de etkilemekte bir de düşünün direk fiziki beden ile ilgili olan şeyleri.

Değerli okurlar. Tüketim toplumuyuz ve binlerce mesaja maruz kalıyoruz tüketmek için. Tabii tüketiceğiz maalesef. Ama hiç değilse vücudumuzun olağandışı olgulara karşı savaşmasına engel olmamalıyız. Vücudumuz mücadele eder. Ona göre programlamış yaratan. Biz hiç değilse onu, yani vücudumuzu doğası ile bağdaşmayan besinlerle, ilaçlarla, içeceklerle, radyasyonla, kimyasallarla, kirlilikle ama ne ile dersiniz deyin onun yapısıyla uyuşmayan şeyler ile karşılaştığında, vücudumuzun kendini koruma kollama yeteneğini elinden almamalıyız.

Hücrelerimizin her birinin birer fabrika gibi çalıştığını gördük. Enerjiyi üreten, depolayan, hormonlar salgılayan, haber yollayan haber alan, atıkları olan ve çoğalan... Nobel ödülü kazanan Dr.Alexis Carrel hatırlarsınız 34 yıl yaşatmıştı tavuk hücresini. Ne yaparak? Doğru sıvı ile besleyip düzenli olarak hücrenin sıvılarını yenileyerek.

Şu gerçeği kabul etmeliyiz hastalık konusunda; kendimiz eder kendimiz buluruz. Bunu tekil şahıs olarak söylemiyorum. İnsanoğlu olarak söylüyorum. Sizce de öyle değil midir?

Kalçamız mı ağrıyor, yaşlandık ondan mı diyorsunuz? Başımız niye ağrıdı acaba? Nereden çıktı bu astım? Ne kadar çok insanın mide şikâyetleri var böyle? Hepimiz mi kafayı üşüttük birdenbire ne bu antidepressan ilaçlar? Annenizde mi hipertansiyon hastası? Kanseri! Kalp, kolesterol!

Su içiyor musunuz, su? İçmiyor musunuz? Hiç mi içemiyorsunuz? Gitmiyor mu şuracıktan aşağı? Su içmek için sürahiler, bardaklar aldınız kendinize değil mi kendinizi özen-

90

dirmek ve hatırlamak için su içmeyi? Bu işin sırrı, su içtikçe içme alışkanlığı ve isteği kazanıyor insan ve yine su içtikçe kendisini daha iyi hissettiği için içesi geliyor yine. Aman ha, ölü su içmeyin. İçerisinde mineralleri olsun ki vücudumuzdaki mineralleri de çekmesin.

Mide Şikâyetleri

Çok çeşitli mide ilaçları çalıştım. H2 reseptör antagonisti denilenleri de proton pompası inhibitörü denilenleri de antiasit denilenleri de. Hatta pek çok kişi ismini bile hatırlamaz mukoza güçlendiricimiz bile vardı denol isimli.

Ama üniversitede, H2 reseptör antagonisti ve proton pompası inhibitörü denilen ilaçları tanıttım yaptığım zaman hocalarım, yani öğretim üyesi olan doktorlarım sınav ederlerdi beni. Sorarlardı bana; hiperasiditeden mi daha çok korkarsın hipoasiditeden mi diye? Ve hemen tembihlerlerdi beni, nedenleri ortadan kaldırmadan tedaviye başlanmamalı diyerek. Çünkü yine anlatırlardı bana değerli hocalarım: örneğin bir ağrı varsa önce bakılmalı; savunucu madde mi az. yoksa saldırgan madde mi çok, derlerdi. Savunucu madde olarak mide mukozasını kastederlerdi, saldırgan madde olarak ta mide asidini yani hidroklorikasiti. Saldırgan madde dediklerine bakmayın hipoasiditeden daha çok korkulması gerektiğini söylerlerdi. Çünkü midemizin asidik olması gerekiyordu hem sindirim için hem de zararlı bakterilerin elimine edilmesi için v.b. ama algıda seçicilikten mi olsa gerek etrafımdaki herkes leblebi gibi bu ilaçları kullanıyordu. Bir de derlerdi ki; şu ilaç çok iyi ben devamlı onu kullanıyorum. Derdim ki Onlara; o ilaç iyi olsa devamlı kullanmak zorunda kalmazsın. Ama biliyordum ki ilacın hiçbir suçu yok biz ilaç içmesini seviyoruz. Bir de su içmesini sevsek zaten pek çoğuna gerek bile kalmayacak.

91

Şöyle ki; mide ekşimemiz, ağrımız varsa yukarıda da dediğimiz gibi ya asit fazladır ya da mukoza zayıftır. Mukoza öyle bir şeydir ki midemizin iç yüzünü sindirim için gerekli olan asitlerin vereceği zararlardan korur. Mukozanın tamamına yakını sudur ve alt katmanında bikarbonat mevcuttur. Bikarbonat asidi nötrleştiren maddedir. Hatırlayın yaşlılarımız midem ekşiyor, deyip ağızlarına karbonat atıp üstüne su içerlerdi. Sonuçta içtiğimiz su emilip kan damarlarınca çok zengin olan mideye gelip mukoza yapımında kullanılmaktadır. Çünkü mukoza devamlı yenilenmek zorundadır, Eğer uzun süre su içmezseniz mukoza yenilenmeyecek -güçlenmeyecek ve mide ağrılarınız ekşimeleriniz başlayabilecektir. Reflü denilen boğazınıza kadar çıkıp yakan ifrazat mı var? Hemen su için yudum yudum. Ama devamlı yudumlayın. Rahatladığınızı göreceksiniz.

Biz ilk kez proton pompası inhibitörü çalışmaya başladığımızda rakip firmalardan birisi hemen literatür dağıtmaya başlamıştı, eski doktorlar hatırlarlar, demişti ki rakip ilaç firması; *"proton pompası inhibitörü midede kanser oluşumuna neden olur. Çünkü asit oluşumuna sadece histaminin ilgili kilide (histamini anahtar gibi düşünün) gelip bağlanması değil, aynı zamanda asetilkolin ve gastrin kilitleri de işlev yapmaktadır. Bu proton pompası hepsini devre dışı bıraktığı için hipoasiditeye neden olup ortamın yapısını bozarlar"* bildiğim kadarıyla o firmanın da şimdi proton pompası inhibitörü var. Neyse, dememiz o ki su içtiğimizde mide ekşimesi ve benzeri ağrıların oluşma ihtimali zayıflar. Eğer ülser geliştirse yani mukozanın altında bir problem oluştuysa o zaman sadece ilaç değil beslenmeyi de komple gözden geçirmek gerekir. Özellikle sık ve az yemek yenilerek oluşan asiditeyi devamlı regüle etmek gerekebilir.

92

Sevgili okurlar. Dr. Batmanghelidj İran'da hapis cezasına mahkûm edilmiş bir doktor ve hapishanede diğer mahkûm arkadaşlarının peptik ülserlerini su ile tedavi etmiş.

Asidik ve Bazik (Alkali) Ortam

Bir önceki bölümde yani mide ekşimesi bölümünde doktorların hiperasiditeden çok hipoasiditeden korktuğunu söylemiştik mide ortamı ile ilgili. Hepimizin bildiği gibi sindirim ağızda başlar, midede HCL (hidroklorikasit) etkisiyle besinler parçalanır -bir kısım emilebilirde- bağırsaklarımızdan emilir. Besinlerin parçalanması için HCL'ye ihtiyaç vardır. Mide ortamı kendisini ona göre programlamıştır. Eğer asidik olmazsa ortam, sindirimin olmaması ile beraber ortamın kirlenmesi söz konusu olacaktır

mikroorganizmalar tarafından. Bu da pek çok problemi beraberinde getirecek ve sonuçta süreklilik arz ederse bu durum ölüme bile götürebilecektir bizi. Asitlik alkalilik gibi kavramlara burada değinmişken vücudumuzun genel olarak asitlik oranlarına da bakalım isterseniz.

Uzmanlar vücudumuzun asit baz oranının %70-80 baz ve %30-20 asit yapıda olması gerektiğini söylemektedirler. Şimdi bu bilgiyi ve daha önce de değinmiş olduğumuz; normal hücremizin alkali olduğu ve kanserli hücrenin asidik olduğu bilgilerini üst üste koyup cebimize koyalım ve şöyle bir analiz yapalım gerçekler üzerine:

Değerli okurlar, dünyamızın nüfusu 7 milyara yaklaşmakta. Ülkemizde bile her yıl 1,5 milyon yeni doğum olmakta. Bir sürü doğum olurken tabii bazılarımız yaşlılıktan ama artık çoğumuz hastalıklardan ölmekteyiz. Kitabımızın başında da hep sorduğumuz soru "niye yaşılanıyoruz, niye hastalanıyoruz" idi. Tamam ölelim ama hastalanmadan yaşayıp

93

yaşlılıktan ölelim idi sorularımızın amacı. Ya da başka bir deyişle, imkânlar bunca artmışken dünyada, nedir bu hastalık illetinden çektiğimiz?

Evet, bilim adamları çok uğraşıyorlar hastalıklar ile baş etmemiz için ve hatta uzun yaşayabilmemiz için. Ortalamalara baktığımızda uzun yaşıyoruz ama pek çoğumuz nasıl yaşadığımızı -ya da yakınlarımızın nasıl yaşadığını - biz biliyoruz değil mi? Avuç dolusu ilaçlar, bazen yatağa ve bakıma mahkûm bedenler, çekilen ıstıraplar.

Neyse biz yine dönelim asit-baz dengemize. Demiştik ki bu gün yediğimiz yiyeceklerin tamamına yakını 30 yıl önce yoktu. Ve su dışındaki içeceklere şimdiki gibi kolay ulaşamıyordu. Son zamanlarda televizyonlarda çok takdir ettiğim bir reklam var bakliyat ihtiva eden besinle beslenen çocuk ve yanında fast food ile beslenen çocuk. Birisi sağlıklı ve zarif bir görüntüde diğer çocuğumuz ise neredeyse zor yürüyecek. Hangimizin çevresinde yok böyle çocuklar. Etleri kat kat gözleri yumuk yumuk. Bir de deriz ki; "*buluğ çağında verir kiloları bir şey olmaz*". Ama pek çok şey olur bu arada. Metabolik bozukluklar başta olmak üzere. Yani asidik besleniyoruz çoğunlukla. Şuna kesinlikle inanıyorum bu durum eğer bir suç ise biz en az suçlu olanıyız burada. Çünkü evladımız "arkadaşım yiyor ve canım çekiyor" dediğinde akan sular duruyor. Yüreğimizden bir şey kopup gidiyor. Bence ne yapmalıyız biliyor musunuz sevgili büyükler yani ebeveynler hazır yiyeceklerden mümkün olduğu kadar uzaklaştırmak için çocuklarımızı gayret gösterelim ama beraberinde onlara çok su içme alışkanlığı kazandıralım. İlla bu gün fast food mu yiyecek çocuğunuz? Bir şartla, yanında su içerse ve yeşillik yerse. Çünkü hep asitli besleniyoruz. Bunu dengelememiz lazım. Çocuklara, daha doğrusu 18 yaşından küçüklere sigara ve alkollü ürünler satmak yasak. Böyle bir

94

yasak besin değeri olmayan şişirilmiş kalori topları olan bu yiyecekler için de olabilir mi? En azından ebeveyninin yanında olması gibi. Aman aman sakın yanlış anlamayın ben bizim ülkemiz için demedim Amerika için dedim! Yazık, onlar en çok muzdarip bu dertten.

Alkali yiyeceklerle beslendiğimizde alkali mineraller alırız vücudumuza. Asidik yiyeceklerle beslendiğimizde de doğal olarak asidik maddeler çıkar ortaya. İşte bunlar zararlı artıkları oluştururlar vücudumuzda. Hastalıklara neden olmamaları için hızla uzaklaştırılmalılar vücudumuzdan. Nasıl mı? İdrarla, nefesle, deriden terleyerek, dışkı yolu ile.

Bunların hepsi için, yani zararlı artıkları vücudumuzdan defetmek için

suya ihtiyacımız var. Tabii alkali doğal kaynak suyuna. Temiz, canlı suya. Çünkü suda ki alkali minerallere de ihtiyacımız var bu savaşım çerçevesinde. Eğer bu zararlı asidik artıkları uzaklaştıramazsak vücuttan işte o zaman hastalıklara davetiye çıkartıyoruz. Damarlarımızda dolaşan bu artıklar kılcal damarlara geliyor ve bir kısmı hücreler arası sıvıya -ekstraselüler sıvıya- geçiyor bir kısmı kılcal damarların kapillerini -zarlarını yani damarlarımız- tikiyor ve o damarımızın olduğu organımızda ki hücreler beslenemiyor, beslenemeyince işlevlerini yerine getiremiyor ve sadece kendileri değil kendilerine bağlı sistem bozuluyor.

İşte bu nedenle. %70-80 oranında alkali olması gereken vücudumuzda bu oran asit lehine değişiyor. Asidik oluyoruz. Hızla yaşılanıyoruz. Çoğunlukla hastalanıyoruz. Bu nedenle tezi yok bu günden itibaren alkali yiyecek oranımızı artırmalıyız. Alkali suyu en az 2-2.5 litre içmeliyiz.

Sadece besinler değil hava kirliliği de ve beraberinde yaşanan strese vücudumuzun asidik olmasına etki ediyor. Hava kirliliği nedeniyle nefes bile alamadığımız oluyor. Tabii nefes deyince bu da ayrı bir sorunuz. Ona da kısacık değiniriz daha sonra.

95

Obezite

Beyin, kendisi ve vücut işlevleri için enerji eksikliği hisseder ve enerji alımı için bilgi ileticilerini nörotransmitterleri- devreye sokar. Derki; "enerji al." Aslında bunu derken beynimiz çoğunlukla su iç emrini vermekte. Çünkü su, hücrelerimizde enerji üretimi için en gerekli madde. Beyin sudan elde edilen hidroelektrik enerjisini kullanıyor diğer organlar ile kurduğu iletişimde. Beynimiz bu emri verdiğinde biz su içmek yerine yemek yiyoruz. Enerji içermeyen, besin değeri olmayan yiyecekleri yediğimizde ise beyin, enerji ihtiyacını karşılayamadığından tekrar bize mesaj yollar; "enerji al" diye. İşte bu nedenle pek besleyici değeri olmayan fast-food beslenmeden 1-2 saat sonra tekrar açlık hissi duvarız.

Benzeri beslenirsek, yine enerjisiz kalan beyin yeniden besin almamızı isteyecektir bizden. Bu beslenme tipi sanki bağımlılık yapmışçasına kısır döngü yapacaktır bizde ve sonuç obezitedir. Çünkü beyin, alınan katı besinlerdeki glikozu almakta bu da alınan kaloringin %80 inin kullanılmayarak bel, kalça ve diğer bölgelerimizde toplanmasına neden olmaktadır.

Oysa beyin bize enerji al mesajı gönderdiğinde önce su içsek ve bekleysek yarım saat belki de bir daha kısa zamanda benzeri çağrı gelmeyecek, beyin ihtiyacı olan enerjiyi sudan alacak. Beynin enerji ihtiyacı bu şekilde karşılandığında da kilo almayacağız. Hem görüntümüz bozulmayacak ve hem de metabolik hastalıklar gelişmeyecek.

Buradan da net anlaşılacağı üzere biz şişmanladığımız için gelişmiyor metabolik hastalıklar. Şişmanlık, susuzluk yolunda ilk durak. Herkes tutturmuş bir bel kalça ölçüsü gidiyor. Deniyor ki, bu ölçülerin üzerine çıktığınızda diyabetten kolesterole kalp yetmezliğinden hipertansiyona yakalan-

96

ma riskiniz artıyor. Kimse demiyor neleri yaptınız ve neleri yapmadınız da bu duruma geldiniz. Evet, "hareket yapın" deniyor. Hatta bu konuda çokta ısrarcı davranıyor sağlık çevrelerimiz. Ancak su içmek konusunda aynı ısrarı görmediğimizi düşünüyorum. Tüm bu hastalıkların başlangıç yolu, beynin işlevleri amacıyla enerji istemine su yerine katı besinlerle cevap veriyor olmamız. Bir de besin değeri olmayan yiyeceklerle verdiğimizde bu isteme yanıtımızı, az önce dediğimiz korkunç döngü gerçekleşiyor. Yani yedikçe açık veriyoruz, açık verdikçe yiyoruz.

Açık verdiğimiz şey ne? Enerji. Hatırlayınız lütfen, biyofizikçiler hastalıklara ne

diyorlardı? Enerjide açıklık.

Tekrardan belirtecek olursak, şişman olduğumuz için metabolik hastalıklara yakalanmıyoruz. Bizi şişmanlığa götüren yol metabolik hastalıklara uzanıyor. Metabolik hastalıklar bu yolda ikinci durak. İlk durak? Şişmanlık. Son durağı hepimiz biliyoruz zaten. Ama bazen o son durakta inebilmek maalesef çok eziyetli olabiliyor. Eziyet hem yolcuya hem de yakınlarına.

Şişmanlayınca bazılarımız hemen başlıyor sıkı bir diyetle. Bazen çok hızlı kilo verdikleri de oluyor. Ama sonra verdiğimiz kilolardan da fazlasını alıyoruz yeniden. Nedeni çok basit. Beynin ve tüm vücudumuzun artan enerji ihtiyacını karşılamak için. Beynimiz ısrarla enerji al diyor ve biz o hızla yiyoruz.

Bende biliyorum ki yemek yemek su içmekten daha haz verici bir eylem. Ama alıştıktan sonra su içmekten de büyük haz alacaksınız. Hem az önce de söylediğimiz gibi beyinden gelen enerji al isteğinde acıkmış değil, susamış olma ihtimalinizde oldukça güçlü. Çünkü yetişkin olduktan sonra susamak ile acıkmanın benzer duygular olduğunu söylüyor uzmanlar. Hatta Dr. F. Batmanghelidj; "*biz insanlar önce yer*

97

sonra su içeriz. Oysa pek çok hayvan otlamadan önce su içer" demektedir. Bu hareketi doğal olarak yapıyor, içgüdüleri ile yapıyor onlar. Bununla beraber Dr. Batmanghelidj'in bir öğretisi var. Şöyle ki; bir bardak suyun sempatik sinir sisteminde görev yapan adrenalinin 1,5 saat boyunca salgılanmasına neden olduğunu ve adrenalinin de lipaz enzimini uyardığını, lipazında yağları yakarak küçük asit parçacıklarına ayırdığını sonuçta içilen suyun oluşan yağları yakmadaki etkinliğini belirtmektedir. Ve kilo vermek için artırılan su ve tuz tüketimiyle beraber her gün düzenli 1 saat yürüyüşün pek çok diyetten daha etkili ve daha sağlıklı olduğunu da söylemektedir.

Burada su ile beraber tuz tüketiminin artırılmasını ise şu nedene dayandırıyor Dr. Batmanghelidj; "*vücut dehidrasyona - su kaybına - girer ve su depolarını artırmak isterse, bunu yalnızca hücre dışı sıvı hacmini çoğaltabilecek kadar su bulduğunda yapabilir. Dehidrasyona giren vücut aldığı besinlerde tuz arar bu arayışta oburluğa yol açan bir etmen olur.*"

Tabii burada bahsi geçen tuz, rafine edilmemiş doğal tuzdur. Bu arada Dr. Batmanghelidj bu konuda yazdığı kitabı önermektedir bize. Ümit ederim ki yayınevi bir an önce Türkçesini bizlere kazandırır. Kitabın adı: (Obesity: The Deadly Disease of Dehydration) Şişmanlık: Susuzluğun Ölümcül Hastalığı.

Beyin ve Beyin Sağlığı

Yetişkin vücudunda 100 trilyondan fazla hücre olduğunu söylemekte uzmanlar. Tabii hep farklı yapıda hücreler Örneğin; kemik hücresi, kalp hücresi, kas hücresi, akciğer hücresi, karaciğer hücresi, böbrek hücresi, kan hücresi hep farklı görevler üstlenen farklı şekillerdeki hücrelerdir. Hep-

98

sinin özgün, ilginç özellikleri vardır ama sinir hücresinin (nöron) özellikle diğer hücrelerle birliği oldukça ilginçtir. Yaprakları dökülmüş kalın gövdeli ve çok dallanmış bir ağaç düşünün. İşte nöronlar yani sinir hücreleri bu ağaca benzer. Kalınca gövde ve binlerce uzantı. Her bir sinir hücresi binlerce hücre ile bu uzantıları vasıtasıyla birbirlerine bağlıdır ya da daha doğrusu iletişim halindedir. Beynin emirlerini, elektrik enerjisi ve kimyasallar vasıtasıyla birbirlerine aktarırlar. Son zamanlarda geliştirilen bazı tekniklerle sinir hücresinde elektrik enerjisinin hareketi görüntülenmiştir. Uzmanlar bu elektrik enerjisinin nöron boyunca 400 km/ saatlik hızla hareket ettiklerini ölçümlemişlerdir. Tabii bu akım saniyenin küçük dilimlerinde tekrarlanmakta.

Sinir hücrelerinin binlerce dalının binlerce sinir hücresinin dalları ile bağlı olduğunu söylemiştik. Ama aslında tam bağlı değiller. Aralarında çok küçük boşluklar var. İşte bu boşlukların olma nedeni de "kimyasal haberleşme" için. Mesaj ileten hücre kimyasalı salgılayarak diğer hücreye bilgi aktarıyor ve böylelikle mesajlar tüm vücuda gidip geliyor. Yine uzmanların belirttiğine göre her yeni bir şey öğrendiğimizde sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar kurulmaktadır. Yani ne kadar çok bilgi o kadar çok yeni bağlantı.

Her kuşak değişiminde beynimizin evrim süreci olarak 150 bin nöron eşdeğerinde geliştiği söylenmektedir. Ama şu anki bilgiler çerçevesinde beynimizdeki sinir hücreleri - nöronlar - çoğalmazlar. Bu nedenle yaş ilerledikçe sayıca azalır. Sinir hücrelerinin azalmasına neden olan etmenler pek çoktur. Alkol ve sigara bu etmenlerin başında olmakla beraber stres de beynimizde sinir hücrelerinin hızla ölümlerine yol açmaktadır. Burada sinir hücrelerinin beslenmesini sağlayan yiyeceklerden çok bahsetmek istemiyorum. Genellikle B vitamini içeren besinler özellikle sinir hücre-

99

leri açısından çok önemlidir. Ancak en önemli olan ise yeterli miktarda kanın beyne ulaşarak oksijen ve glikoz getirmesi ve atıkları almasıdır. Oksijen denildiğinde de aklımıza şu iki öge gelmektedir; su ve nefes.

Sinir hücrelerinin aralarındaki iletişim için elektrik enerjisi ve kimyasalları kullandığını söylemiştik. Düşüncelerimizi etkileyen de bu kimyasallardır. Bizim mutlu hissetmemize neden olan ve yine endişe korku hissetmemize neden olan kimyasallar... Dünyada hiçbir bilgisayarda olamayacak bir organizasyon söz konusudur beynimizde ve beyin tüm faaliyetlerini yaparken sanki keskin bir bıçak sırtındadır. Çok komplike olduğu için doğaldır ki çok hassastır. Bazılarımız bu hassas yapıyı sık sık bozarız. Örneğin, gereğinden fazla alkol alarak onun faaliyetlerinde dengesizliğe, bozulmalara neden oluruz. Ve bu günün bilgileriyle şu değerlendirmeyi yapabiliyoruz; düşünce ve davranışlarımız bir dizi kimyasal salgılar ve bu kimyasal salgılar nedeniyle aralarında ilişki kurulan nöronlar topluluğundan gelmektedir. Her yeni bir iletişim her bir nöronun diğer nöronlarla yeni bir bağ - ilişki oluşturmalarını sağlamaktadır. Zaten akıllı insanlarda nöronları en çok bağlantıya sahip kişilerdir görüşüne tarafım. Çünkü tek bir nöronda tüm bilgiler olmayacaktır. Tüm bildiklerimiz ve zekâmız nöronların birlikte çalışmalarının neticesindedir.

Nöron toplulukları kümelenedikleri yerlerde farklı görevler üstlenmişlerdir. Beynin arkası görme duyusuna ayrılmışken ön bölüm hafıza içindir. Lisan öğrenmek için bile Özel bir bölüm, nöronlar topluluğu vardır. Beyincik dediğimiz bölgede de çalışılmış hareketleri saklarız örneğin bisiklete binmek gibi.

Devamlı duyarız; "beynimizin bilmem şu kadarını kullanıyoruz" diye. Ve ifade edilen rakamlar bize hep küçük ge-

100

lir. Çünkü en çok %10 oranını duyarız beynimizi kullanma kapasitemiz ile ilgili. Hepimizde düşünmüşüzdür bu kullanım kapasitesini nasıl artırırız diye. Dünya hafıza şampiyonluğunu birkaç kez kazanan ve 3 dakika içerisinde karışık bir deste iskambil kâğıdının sırasını ezberleyebilen kişi, beynini geliştirme yöntemi olarak "hikâyelere" başvurduğunu belirtmekte. Yani simgelere bir kişilik verip onlar arasında bir hikâyenin kurgusunu oluşturarak beynini kontrol ettiğini söylemektedir. Bu söylemde az önce ifade ettiğimiz; "her yeni bilgide nöronlar -sinir hücreleri- yeni nöronlarla bağlar

oluşturmakta" bilgisini tamamıyla onaylar nitelikte. Bir başka ifadeyle ne kadar nöronu birbirine bağlarsak beynimizi o kadar çok kullanabiliriz yani beynimizin kullanım kapasitesini yükseltebiliriz.

100 milyar nöronu ve pek çok destek hücrelerini barındıran beynimiz yaklaşık 1,5 kg civarındadır ve tuzlu bir su olan "beyin omurilik sıvısı" içerisindedir. Vücudumuzun %70-75 i su iken, beynimizin su oranı %85 tir ve işlevleri için suya çok ihtiyacı vardır. Her şeyden önce elektrik enerjisi üretmek için suya ihtiyacı vardır. Suyu karşı aşırı hassasiyeti de buradan kaynaklanmaktadır.

Gereğinden fazla alkol alarak oldukça hassas olan beynimizi sık sık şaşırttığımızı söylemiştik. Düşünsenize ne kadar zordur sarhoş bir kişi ile uğraşmak zorunda kalmak. Kişi ayık olduğu zamandaki davranışları ve karakteri ile 180 derecelik farklılık sergiler karakter olarak. Gerçekte çok hassas olan beynimizle, sinir sistemimiz ile ilgili hastalıklar oldukça yıpratıcı olmaktadır. Tabii bu yıpratıcılık hastalığı çeken kişi için olduğu kadar onun yakınları içinde oldukça zor günleri beraberinde getirir. Alzheimer'den felce. Parkinson'dan MS hastalığına tüm sinir sistemi hastalıkları gerçekten insanları son derece üzen sorunlardır.

101

Çok kullanıcıli bilgisayarların olduğu şirketlerde ana beyin görevi gören cihazlar özel soğutucular ile verimlilikleri korunmaktadır. Aşırı ısınmaları onların performansını olumsuz etkiler ve sık bozulmalarına neden olur. Bir bilgisayar merkezinden bile kat be kat karmaşık işlemleri bir arada yürüten ve bununla beraber bir de vücudun hayatta kalma sorumluluğunu ve bunun getirdiği stresi taşıyan beynimiz bu yüzden dolaşımdan çok büyük pay alır. Beynimiz vücudumuzun 50'de 1'i olmasına karşılık dolaşımın 5'de 1'ini alır. Yani orantısız olarak diğer organlarla ve vücudun geneliyle karşılaştıracak olduğumuzda tam 10 kat daha fazla dolaşım payı aldığını görürüz. Aksi durumda aynen çok ısındığında bilgisayar merkezinin bozulduğu gibi beynimizde bozulma emareleri gösterecektir. Dengesizleşecektir. Tabii beynimiz bu bozulmanın olmaması için pek çok önleme başvurmaktadır. Kendisine yeterli miktarda kan gelmesi için önem sırasına göre diğer organlara giden sıvı miktarını kısıtlar. Tabii burada önem sırası derken, beynimiz yaşam için önem sırasını gözetirken aynı zamanda en çok su kaybı yaşanan bölgelerde bu kısıtlamayı gerçekleştirir. En çok sıvı kaybettiğimiz organımız ise akciğerlerimizdir. Solunum ile birlikte çok sıvı kaybederiz akciğerlerimizden. Tabii buna istisna astım olduğumuzda akciğerlerimizdeki baloncukların -300 milyon baloncuk- içini yapışkan salgı kaplar ve bu durum su kaybını oldukça azaltmaktadır. Aklınıza çok su içerek astımdan korunmak geldi değil mi? Hadi o zaman hep beraber 2 bardak su içelim. Ben epeydir içmemiştim. Ya siz?

102

Depresyon - Beyin İlişkisi

Bir önceki konu başlığında beynimizde çalışmaların, vücudu yönetmenin kimyasal ve elektriksel ileti yolu ile olduğundan bahsettik. Bu kimyasal iletileri tıp. çok eski zamanlardan beri tanımıyor, yeni yeni keşfetmeye başladı. Fikir yürüttüğümüzde; şu gün bile bu kimyasalların belki de binde birini bile bilmediğimizi düşünebiliriz. Çünkü aksini kanıtlamış kimse yok. Hiç kimse diyemiyor ki "bu kimyasallar bu kadar, başka yok". Bununla beraber bu kimyasalların hangi oranda nasıl etki yaptıkları, kombinasyona girdiklerinde yani çoklu kimyasallar bir araya geldiklerinde ne yaptıkları ve hangi organa

gittiğinde nasıl etki gösterdikleri gibi pek çok bilinmeyen olduğu düşünülmektedir.

Depresyon ile bu kimyasalların ilişkisinin varlığı yaklaşık 35-40 yıldır bilinmektedir ve depresyonda olan kişilerde enerji iletiminde yavaşlama olduğu da bilinmektedir. Yine bilinen bir başka gerçek ise depresyonlu kişilerde Serotonin, Noradrenalin, Dopamin gibi kimyasalların -dolayısıyla bunların sağladığı iletilerin- azaldığıdır.

Burada şu soru akla gelmektedir. Depresyonda olduğumuzda mı azalmaktadır bu kimyasallar ya da bu kimyasallar azaldığı için mi depresyondayız?

Son zamanlarda bırakın dünyadaki diğer ülkeleri, ülkemizde bile neredeyse her 4-5 yetişkinden birisi depresyon v.b. tanılarla ilaç kullanmaktadır. Evet, iletişim çağı ile birlikte karmaşıklaşan duygular sonucu ve yükselen beklentiler sonucu içimizde fırtınalar estiği gerçeği giderek artan bir orandadır. Ama özellikle son 15-20 yıla baktığımızda adeta bir salgın hastalığa dönüşmüş gibi depresyon ve sinirsel hastalıklar. Bu çerçevede yukarıdaki soruya cevap; "sinir sistemimizde kullanılan kimyasallar -nörotransmitterler- azaldığı için depresyondayız" şeklindedir.

103

O zaman soruyu şu şekilde değiştirmemiz gerekmektedir. Son yıllarda, sinir hücrelerimizin, sinir sistemimizin kullandığı iki araçtan birisi olan nörotransmitterler -kimyasallar- neden azalmaktadır? Üretilmemesi nedenleri nelerdir?

Değerli okurlar, bu soruya yönelik fikir yürütmeden önce bilmemiz gereken, kendimize sormamız gereken, üzerinde düşünmemiz gereken asıl konu şudur; bugün ilaç sanayi depresyona yönelik pek çok ilacı piyasaya vermiştir ve vermeye de devam etmektedir. Bunların bazılarını "mutluluk hapi" ve benzeri isimlerle adlandırarak neredeyse reçetesiz tüketimine bile neden olmaktadır. Nörotransmitterlere etkiyen ve böylelikle depresyon v.b. hastalıklara çözüm ürettiğini ileri süren yani tüm bu detayları bilen ilaç sektörü neyin bu nörotransmitterleri azalttığını bilmemekte midir? Bir başka deyişle tedavisini biliyorsun ama nedenini bilmiyorsun. Ya da tersi, nedenini bilmeden nasıl tedavi ediyorsun? Ya da bir başka soru...

Depresyonda kullanılan ilaçların etkinliğini -ya da etkisizliğini- görmek için EEG denilen ve başa şapka gibi takılan bir cihazdan yararlanılmaktadır. Bu cihaz ile beynimizin ürettiği sinyallerden bir harita çıkarılır. Depresyonlu bir hastanın, ilaç kullanmadan önce alınan beyin sinyalleri ile ilaç kullanması sonrası beyinde ürettiği sinyallerin karşılaştırılması ile yani iki haritanın kıyaslanması ile kullanılan depresyon ilacının etkisi belirlenebilir, belirlenmektedir de. Bu çerçevede hep merak etmişimdir, şu 2 sonucu;

a- Plasebo -yalancı, etkisiz ilaç- beyin sinyallerini ne derecede etkilemektedir ve bu etkinin en çok kullanılan depresyonu tedavi eden ilaçlarla farkı ne kadardır?

b- Doğal beslenme ve bol su verilerek kıyaslamalı bir çalışma yapılmış mıdır ve yapılmış ise antidepresan ilaçlara göre nasıl sinyal değişimi göstermektedir?

Değerli okurlar, okuduğunuz kitapçığın ilk sayfalarında

104

bir yerlerde şu ifadeye eş bir anlatım olmuştu: "Serotonin mi duydunuz, hemen su için...". Şöyle ki;

Vücutta Serotonin üretimine neden olan başlıca aminoasit triptofandır. Dışarıdan beslenme yolu ile aldığımız triptofan eğer serotonin üretimi yerine vücutta başka zorunlu işlerde kullanılırsa doğal sonuç olarak serotonin üretimi olmayacaktır.

Yine bir soru; triptofan zorunlu olarak nerede kullanılıyor? Bu soru ile ilgili

sanıyı paylaşmadan önce belirtmek istediğim bir olgu var. Şu an sayıca 22 olduğu bilinen aminoasitler, kendilerine yüklenmiş olan görevleri bol sıvı ortamlarda, yoğun ortamlara göre -yani sıvıca az ortamlara göre- daha başarı ile yerine getirmektedirler. Yani bir başka deyişle dehidrasyona -su kaybına- giren bir vücutta, hem vücutta bulunan hem de dışarıdan alınan aminoasitler normal verimlilikte işlevlerini yerine getiremedikleri gözlemlenmiştir. Bilinen bir gerçek o ki, kurak bir ortamda pek çok, hatta tüm canlı aktiviteleri verimli olamamaktadır.

Şimdi, yine dönelim triptofan isimli aminoasidin serotonin üretmek yerine vücudumuzca başka işlere yönlendirilmesine. Dışarıdan hiçbir toksik madde vücudumuza girmemiş bile olsa metabolizma sonucu oluşan artıklar, daha öncede bahsettiğimiz gibi, bizim yaşlanmamıza ve hastalanmamıza neden olan serbest radikallerin oluşumunu tetiklemektedir. Şimdi bunun üzerine gelin hep beraber ekleyelim dışarıdan aldığımız toksik maddeleri;

- 1.Fast-food beslenme tarzı,
- 2.Junk-food beslenme tarzı.
- 3.Rafine ürünler (işlenmiş, doğal olmayan, doğada olmayan...)
- 4.Aşırı yemek.
- 5.Hava kirliliği.

105

- 6.Stres,
- 7.Hareketsizlik.
- 8.Sigara,
- 9.Alkol,
- 10.Gazlı-şekerli içecekler,
- 11.Yapay tatlandırıcılar
- 12.SU İÇMEMEK.

Eminim akıllarımızı üst üste koyduğumuzda bu sıraladığımız toksik eylemleri birkaç kat çoğaltabiliriz. Bunların hepsi vücudumuzdaki atıkları dolayısıyla serbest radikalleri çoğaltmaktadır. Üstüne üstlük bir de son maddede belirttiğimiz gibi, serbest radikalleri ve atıkları vücudumuzdan uzaklaştırmak için en önemli madde olan SU tüketimini de azalttığımızda. vücut, triptofan ve tirozin gibi aminoasitleri bir antioksidan olarak kullanmak zorunda kaldığını iddia etmektedir bazı bilim adamları ve Dr. Batmanghelidj. Haliyle, nötrleştirilecek bunca zararlı madde varken, zavallı triptofan nasıl gitsin de serotonin üretsinsin?

Sonrası mı? Gelsin depresyon ve arkasından antidepresan ilaçlar...

Depresyon, Stres ve Kronik Yorgunluk

Hastaneye başvuran 4 hastadan 1 inin şikâyetinin kaynağı sağlık kuruluşlarının belirttiğine göre psikolojikmiş.

Eminim, eskiden bu kadar belirgin değildi ama stres özellikle kas ağrılarında en önemli etken olmaya başladı. Fizik Tedavi Uzmanı hekimler hastalarına antidepresan ve diğer psikolojik destek ilaçları reçete etmeye başladılar.

Bazı şeyler çığırından mı çıkıyor? Ne oluyor bize? Acaba su içmiyoruz da yapımız mı bozuluyor? Su içme alışkanlığımızı niye kaybettik? Tat tomurcuklarımıza hitap etmediği için mi su içmiyoruz? Yoksa sık tuvalete gidiyoruz diye

106

mi problem yapıyoruz, Eğer gerçekten neden bu ise, "*hasta olmayı hak ediyoruz*" cümlesi ağır bir ifade mi olur sizce yoksa yerinde bir laf mı?

Sanki sağlıklı ilgili tüm şikâyetlerimizde olduğu gibi psikolojik şikâyetlerimiz de yeme içme alışkanlıklarımızın değişmesi ile hızla arttı. Aslında sanki değil, birebir öyle. Çünkü hormonal dengemizi etkilemekte beslenme şeklimiz.

Yorgun olmak, tamam, yoğun bir fiziksel aktiviteden sonra normal deriz

yorgunluğumuza. Ama hep yorgunuz. Sadece bedensel yorgun da değiliz, ruhumuz da yorgun.

Ruhumuz demişken; ne kadar çabuk sinirleniyoruz öyle. Bu arada bir taraftan birden bire parlayıp, çok çabuk sinirlenirken, diğer yandan bazı olay ve olgularda dünya yıkılsa umurumuzda değil. İlgilendirmiyor pek çok şey bazen bizi. İlgisiz kalıyoruz olan bitene, eşe dosta, aşka sevgiye. Uykumuzda bozuluyor. Ya gece yarısı uyanıyor ve bir daha uyuyamıyoruz ya akşam uykuya dalamıyoruz ya da sabah akşam uyuyoruz, uyukluyoruz.

Niye mutsuzuz? Sık sık bize değer verilmediği duygusuna kapılıyoruz. Kaşlarımızı çatıyoruz. Kendimize de değer vermiyoruz çevremize de. Asosyal bir yapıya bürünüyoruz. Sinema, tiyatro, aile ziyaretleri hep aksıyor. Bayramlar bile bir şey ifade etmiyor bazen bazılarımıza.

Tembellikte sarıyor bünyemizi. Yorgunuz ya. İş gücü bırakma isteği gün geçtikçe artıyor çoğu insanda. Dağa taş, köşe bucağa gitmek istiyoruz. Bir kıyı kasabasına. Ne kasabası. köyüne...

Ne bu sigara, ya alkol? Gittikçe artıyor içki tüketimimiz. Sosyal bir olgudan çıkıyor, alkolün algılama ve muhakeme yeteneğimizi bastırmasını istiyoruz kadehleri yuvarlarken peşi sıra. Düşünmemek için.

Ya bir şey yemiyor ya da abur cubur ne bulursak yiyo-

107

ruz. Sadece yiyecekleri de değil "hap gibi" yutuyoruz hapları. Kadın erkek hemen herkesin çantasında çekmecesinde bir ilaç var. Çünkü durmadan ağrıyor; başımızda, midemizde, hele bağırsaklarımızdaki şikayetler. Hazmedemiyoruz, yiyecekleri de bazı şeyleri de... Sonra birden şişiyoruz balon gibi, patlayacakmış gibi ve şikayetlerimize neden olan tüm bu rahatsızlıkların dozu giderek artıyor.

Değerli okurlar, bir dönem yaşadığım duyguları, çevremdeki kişilerin yaşadıkları ile ve hissettikleri ile birleştirdim, üstteki birkaç paragrafta özetledim. Tüm insanları tanımaya gerek yok nasıl bir duygu içerisinde olduklarını bilmek için. Bir tanıdığınıza, arkadaşınıza birkaç sorunuzdan bahsedin benzer sorunları o da dile getirecektir hemen ve getiriyor da pek çoğu. Soruyorsunuz arkadaşınıza; onun arkadaşında da benzer sorunlar var -mı diye aldığınız yanıt evet oluyor. Sonuçta; ben-sen-o, biz-siz onlar. Yukarıda saydığım sorun ve benzerlerinden bir kaçını yaşamamış kimseye rastlamak zor.

Ben şahsen yaşadığım deneyimi, bu konudaki tecrübemi sizinle paylaşmak istiyorum. Önce şunu kabul etmeliyiz ve bilmeliyiz ki bu sıkıntılardan tamamı ile ve birdenbire uzaklaşmak söz konusu değil. Yavaş yavaş. Ve yine biliyoruz ki giderek kendimizi daha iyi hissedeceğiz. Ama önce hareket şart. Ben her sabah 15-20 dakika süre hareketler yapıyorum evde. Yoga hareketleri gibi hareket bunlar ve kademe kademe yapmaya başladım. Önce 3 dakika sonraki hafta 5 dakika derken bedenimi esnemeye alıştırdım. Bu hareketler vücudumdaki kasları çalıştırdığı gibi zihnimi de dinlendiriyor. Her şeyden önce hareket yapmış olduğum için, kendim için bir şey yapıyor olduğum için kendimi mutlu ve değerli hissediyorum. Bununla beraber haftada en az 4 saat tempolu yürüyorum. Terleyerek. Sigarayı bıraktım. Sigara içtiğim za-

108

manlar derdim ki "İyi ki bu sigara var yoksa bu stresle nasıl baş ederdim". Şimdi diyorum ki "İyi ki sigarayı bıraktım, vücudumdaki stresin büyük kısmı kalktı". Çünkü biliyorum ki vücudumun dengesini bozan her şey vücut üzerinde müthiş bir stres yaratır. Alkol derseniz, tam bir sosyal içici oldum. Yanlız iken tek bir yudum istemiyor canım. Yazıyorum, böylelikle sizlerle tanışıyor, kendimi tanıtıyorum. Sadece kitapçık yazmıyorum. Mektup da yazıyorum arkadaşlarıma ve hatta hayali dostlarıma. Hayal

kuruyorum... Liseye gidiyorum, üniversiteye gidiyorum hayalimde, o kadar gencim yani... Sevgili karıma yazıyorum oda bana mektup yazıyor ve ben okuyorum "koccamın" diye başlayan hayali mektubu... Hayal gücüm ile yaşamı renklendiriyorum ve böylelikle kaşlarımı çatmıyorum, yüzümde tebessüm. Müzik dinliyorum, Türk Sanat Müziği. Seviyorum. Okuyorum. Her bir kitapta birkaç kahraman, bazen onlar oluyorum...

Ve su içiyorum değerli dostlar. Her bir yudumunun boğazımdan inerken, tüm bedenimi temizleyeceğini ve içinde taşıdığı canlılığı benimle paylaşacağını düşünerek. Su içiyorum, enerjisiyle bana güç, ilham vereceğini bilerek.

35-40 yaşlarımda kendimi 50-55 hissedirdim. Şimdi 50 yaşındayım ve en fazla 35 hissediyorum. Ama unutmamak gerekir düzenli hareket yapmak, sigara bırakmak, su içmek -evet, su içmek- disiplin işidir. Dün su içtim, yürüdüm bu gün kendimi niye iyi hissetmiyorum diye bir şey yok. Hormonlarımız düzenli çalışmaya başlasın önce. Düzenli, doğru beslenerek ve hareket yaparak, yürüyerek. Dışarıdan direkt hormon bile alsanız 2-3 aydan sonra etkisini göstermeye başlar. Laf lafı açıyor, dışarıdan alınan hormon deyince hemen belirtmeliyim; benim kendimi iyi hissetmeme neden olacak eylemlerim içerisinde bir de doğal tuz var. Himalaya tuzu. Kısaca hikâyesini anlatayım, bu Himalaya tu-

109

zunu ilk nasıl öğrendiğimin. Aynı işyerinde çalıştığım ve çok sevdiğim bir ağabeyim, bir sohbet esnasında, eşi ile gittikleri bir doktorun tedavi sisteminden ve önerilerini uyguladıklarında kendilerini son derece iyi hissetmeye başladıklarından bahsetti. İlgimi çekti ve sıkıntıları vardı ve ben de gitmeliydim arkadaşımın anlattıkları çerçevesinde. Doktordan randevu aldım. Muayenehanesine gittiğimde, eski alışkanlığım, hemen diplomaya baktım hangi tıp fakültesinden mezun, ihtisası nereden ve tabii kaç doğumlu... 50 yaşında idi doktor ama -maşallah en fazla 35 dersiniz. Ve ihtisası Algoloji (ağrı) ve Anesteziyoloji. Kuantum terapisi yapıyor. Bende birkaç seans süren tedaviden çok faydalandım ve eşim, oğlum ve çevremde sevdiklerim hepimiz değerli doktorun tedavisinden yararlandık, (kendisine sormadığım için ismini vermiyorum ama özellikle kişisel olarak bana ulaşanlara verebilirim). Doktor, beslenme ile ilgili önerileri verirken -ki hangi gıdaların bizim bünyemize uygun olmadığını da söylemektedir- bana Himalaya tuzu kullanmamı tavsiye etti. Ne olduğunu sorduğum da ise yanıtı "hücrelerin beslenmesi ve temizlenmesi için gerekli olan ozmosu sağladığı" şeklindeydi. Detaylı araştırınca gördüm ki sağlık konusunda kimse kimseye yardımcı olamazmış. Kimse bir başkasını tedavi edemezmiş. Ancak insanın kendisi kendini tedavi edebilirmiş. Tuz konusunu araştırdıkça ilginç şeyler öğrendim. Paylaşacağım sizlerle tuzun mucizelerini. Ama en ilginçlerinden birisi konu başlığının içeriğiyle de ilgili, "tuz ve bilgelik". Eskiden, yemeklere tuz tat amacıyla değil "düşünme yetisine sahip olmak için" konurmuş. Tuzun atom yapısı moleküler değil elektriksel olarak görünürmüş. Aynı zamanda suda eridiğinde de iletkenlik meydana gelirmiş.

Elektriksel iletkenlik. Sizde de hemen bir çağrışım yaptı

110

değil mi? Beynimizdeki sinir hücreleri -nöronlar vücudumuzu kimyasal ve elektriksel iletiler ile yönetiyordu.

Tuz konusuna tekrar geleceğiz ve az önce bahsettiğim değerli doktor, sadece sağlığıma değil, dolaylı da olsa iş yaşamıma da katkı sağladı.

Yine konumuza dönecek olursak, yani kronik, yorgunluk. stres, depresyon v.b. tüm şikayetler hızla artmakta ve tedaviye yönelik ilaçlar kullanılmaktadır. Ama kimse dememektedir ki *"Arkadaş bu rahatsızlıklar sanki birdenbire çığ gibi büyüdü, büyüyor Bunlardan korunmak için şunlar. şunlar yapılmalı, bunlar bunlar"*

yapılmamalıdır". Söylenen sadece stresten uzak dur! Nasıl bir duruş, hiçbir şey anlamadım ben bu işten!

Tabii, hepimiz biliyoruz ve diyoruz ki Allah onları başımızdan eksik etmesin. Zaten sözümüz doktorlara değil. Sağlık konusunda, tıp konusunda belirleyicilere sözümüz. Günümüzde tıp teşhis ve tedavi ile sınırlı kalmaktadır. Hatta bu teşhis ve tedavi de çoğunlukla laboratuvar değerlerinin teşhis ve tedavisidir. İnsanın canlı oluşu, beşeri oluşu göz ardı edilmeye başlanmıştır son yıllarda. Falanca değerler yükseldi ver ilacı, canı sıkkın ver ilacı, karnı ağrıdı... Bence ihtiyaç önce doktor hasta iletişiminin sağlanacağı ortamların, imkânların hazırlanmasıdır. Günde 80-100 hasta bakmakla bu iş asla olmaz. İletişimin kurulması ve ikinci olarak da hastalıklardan korunmanın gereklilikleri konuşulması ve nihayet laboratuvar desteklerini de alarak hastaya nedenleri söyleyerek teşhisini koymak, yani "şu şu durumlar sonucu bu hastalık oluşur v.b." sonrasında da tedavinin yapılması olmalıdır. Tabii bu arada, "su içmenin önemini" hakkını vererek tembihlemek ile birlikte...

111

Kolesterol

Ben de dahil olmak, üzere bu hastalığı satın aldık. Ben çok çabuk eskittim bu hastalığı ve bir daha da almadım. Ama bu demek değil ki bana ucuza geldi. By-pass oldum. Öncesindeki süreci düşünüyorum da kahroluyorum. Fakat öyle bir psikolojideydim ki. nasılsa ilaç alıyordum ve kalp ile ilgili riskleri bertaraf etmiştim. Ne bileyim işte, kampanyalar bende bile bu bilinci oluşturmıştı ve bu nedenle hala sigara içiyordum, hareketsiz bir yaşam sürüyordum. Diğer riskleri biliyordum ama görmüyordum.

Hani bahsetmiştim ya, yurt dışından bir konuşmacı gelip bizim doktorlarımıza "*Elimde imkân olsun şehir şebeke suyuna statin -kolesterol düşürücü ilaç- katarım!*" demiş ve ben de anekdotu aktaran arkadaşıma sormuştum "Bedavaya mı?" diye. Değerli okular hiç bedavaya katarlar mı, yıllık kolesterol düşürücü ilaç cirosu dünyada 30 milyar USD olduğu belirtiliyor. Ve yine örneğini 80'li yıllarda ki dislipidemik değerler ile bu günkü değerleri karşılaştırdığımızda ilaç satmak için yeni icatlar uyduruluyor sanki.

Her şeyden önce bilmeliyiz ki kolesterol yüksekliği bir hastalık değildir. Kolesterol yüksekliği, kalp rahatsızlığı ve dolaşım problemleri için pek çok risklerden sadece birisidir. Bu riskleri hepimiz biliyoruz, düzensiz beslenmeden yanlış beslenmeye, zararlı içeceklerden su içmemeye, hareketsiz yaşamdan sigara kullanımına uzanan pek çok risk. Değerli okurlar, dünyada pek çok doktor tarafından reçete edilerek pek çok insan tarafından kullanılmış bazı kolesterol düşürücü ilaçların sonradan piyasadan toplatıldığını biliyor musunuz? Hiç yan etkiler kısmını okudunuz mu bu ilaçların? Tabii ki bu ilaçlar özellikle kalp krizi geçirmiş kişilerde kullanımı ile hayat kurtaran değerli ürünlerdir. Ama ağrı kesici gibi önüne gelene verilmesi -ki bu ilaç sanayinin istemi- ve

112

bu konuda tabiri caizse işin suyunun çıkarılması günümüzde ve gelecekte bu ilaçlardan gerçekten yararlanacak olanların da yararlanamamaları problemini getirebilir diye endişe edilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu birincisi. İkincisi ise insanlarımızın kolesterol manyağı haline getirildiğini düşünüyorum. Hani derler ya bir şeyi kırk kez söylersen olurmuş diye, söyleye söylene insanlar kendini kötü hissediyor artık. Psikolojileri bozuluyor insanların kolesterollerini kafaya takmaktan.

Şu gerçeği herkes kabul etmeli. Arkadaş: kolesterol kalbim için risk deyip ilaç alıyorsan ve bununla beraber eğer hala sigara içiyorsan tam şu tabire uygunsun demektir "Bu ne perhiz bu ne lahana turşusu?". Eğer bir taraftan kolesterol düşürmek için ilaç alıp ve bir taraftan da yürüyüş -hareket- yapmıyorsan yine denir

ki; altı kaval üstü şışhane. Kolesterol düşüren hapı yutarken bile su içmiyor başka sıvılar kullanıyorsan iş bitmiş demektir. Hani denir ya "Ölmüşsün ağlayanın yok". Ne kaldı geriye özlü sözlerden, "Bahçelerde maydanoz gel bize bazı bazı mı?" Yağlı peynire ne dersiniz ya da birbirinden lezzetli şarküteri ürünlerine?

Koruyucu hekimlik muhakkak gelişmeli. Hasta olduktan sonra iş işten geçmiş oluyor. Nasrettin hocanın, kırılan su testisi hikâyesinde ki gibi. Kırıldıktan sonra bir hükmü kalmıyor. Peki, hiç kimse sormuyor mu. kolesterol ne işe yarıyor da yüksekliği problem oluyor, öyle ya bu kolesterolün yüksek olmayanı tehlikeli değilse, var olduğuna göre bir görevi de var demektir. Bilmeliyiz ki vücudumuz kolesterol denilen maddeden büyüme, üreme gibi bir takım hormonların yapımında yararlanıyor. Hücrelerimizin devamlı kopyalanarak çoğaldığını söylemiştik, hücrenin duvarında kolesterol kullanılıyor. Adeta bir conta gibi hücre duvarına su sızdırtmıyor. Temel yapı taşımız yağların sindirimini sağ-

113

layan enzimlerin yapımında kullanılıyor. Sinir hücrelerini, sinir iletimi için hücre zarlarında bulunan kolesterolden yararlanılıyor. Belki o olmazsa mesaj iletilemeyecek. özellikle yağda çözünen vitaminlerin metabolizmasında rol oynuyor. Yani görüyor musunuz, kolesterolün düşüklüğü beraberinde ne problemler getirir. Bir daha söylüyorum, tabii ki kolesterol yüksekliği özellikle kalp damar hastalıkları açısından bir risktir. Ama diğer risklerden daha önemli değildir, en azından kolesterolün vücudumuzda ki görevleri açısından düşündüğümüzde en son ele alınması gereken risktir.

Evet, kolesterol için diyet şarttır ancak beslenme yolu ile alınan yağlar kolesterol yüksekliğinde birincil etkenler değildir. Tabii ki katı yağlardan, yüksek kalorili beslenmeden, kızartmalardan uzak durulmalı, sebze, meyve ve bakliyat ağırlıklı beslenilmelidir. Ama kolesterol dediğimiz yağlar çoğunlukla vücudumuzda üretilir. Bir şeyi vücut yapıyorsa ve gereğinden fazla yapıyorsa muhakkak nedeni vardır. Vücudumuz bir şeyi boşu boşuna yapmaz. Acaba, kan dolaşımı ile yağların vücutta ihtiyaç duyuları doku ve hücrelere dağılmasını mı istiyor vücudumuz? Hücrelerimiz su kaybediyor da bu su kaybını vücudumuz hücre zarında ki "conta eksikliği mi" zannediyor dersiniz? Ya da su kaybı nedeniyle hacmi küçülen kan damarlarını oluşturan hücrelerimiz yüzünden damarı tamir etmeye mi çalışıyor vücudumuz? Neden ne olursa olsun hatta çok başka şeylerde olsa su içmek kimseye bir zarar vermez değerli okurlar. Bir su arası verelim mi?

Kabızlık

Deriz ki; "Yediklerim nedeniyle kabız oluyorum". Belki bazı yiyecekler kabızlık yapıyordur, bilmiyorum. Bilinen o ki. bazı yiyecekler ishal yapmaktadırlar ama kabızlık için bu kadar kesin konuşmak doğru değildir. İshal durumlarında

114

en yoğun tembih bol su içmek üzerinedir. Çünkü ishal olan kişi dışkı ile birlikte çok su kaybeder. Bu suyun yerine konması için çok su önerilir. Şimdi gelin mantık yürütelim. Dışkı çok sulu olduğunda yani ishal olduğumuzda su kaybediyoruz. Bu bilgiden hareketle, eğer kabız isek bu da dışkımızda hiç su yok demek değil midir?

Peki, neden dışkı da su olmaz? Evet, doğru söylediniz az su içersek olmaz. İshalin nedeni çoktur, az önce de söylediğimiz gibi yiyecekler, bakteriler yani bir enfeksiyon durumu emilimi durduracağından ishal görülmesinin mantığı bizlere yerleşmiştir. Ama kabızlıkta su ihtiyacımızın olduğu mantığı niye yer etmemiştir bilinmez. Eğer ishal olan kişiye bol su iç tembihini 100 kez duymuşsam, kabız olana bol su iç tembihini 5 kez duymuşumdur.

İsterseniz yine sindirim sistemine dönelim. Yani ağızdan başlayıp anüste biten ve kendisi ile bağlantılı organlar olan sisteme. Yiyecekleri, içecekleri ağızımızdan

aldık, çiğnedik ve yuttuk. Tükürükle karıştırdık ve sindirim başladı. Midemize gelen bu maddeler mide öz suyu ile karışıp sindirim devam etti. Sıra geldi ince bağırsaklara geçiş işlemine. Hemen gerekli salgılar salgılandı ve hem sindirim için hem de mideden gelen maddenin asit oranını dengelemek için. Yani hidroliz için enzimler devamlı devredeler. Besinler enzimler vasıtasıyla hidrolize edilecekler ki emilebilsinler. Ve sonra besinler bağırsaklardan emilip kana karışmakta ve işlemiden geçmek üzere karaciğere yollanmaktalar. Geri kalanlar yani emilmeyenler ise anüsten dışkı olarak atılmaktalar.

O zaman sindirim için gerekli öğeleri sıralayacak olursak. önce fiziksel bir aktivite görmekteyiz. Buna peristaltik hareketler denir ki yutma işlemine yardımcı olmaktan mide ile besinleri çalkalamaya kadar ve sonrasında anüsten atıkla-

115

rın atılmasına uzanan bir işlev. İkinci olarak kimyasal işlevleri görmekteyiz. Yani besinleri parçalayan enzimlerin aktivitelerini görmekteyiz. Ve sulandırma işlemini görmekteyiz. Sulandırma işlemi hem enzimlerin işlemlerini kolay ve başarıyla yapması için önemlidir hem de emilimin kolay ve başarıyla yapılması için önemlidir. Bağırsaklarda yediğimiz besin maddelerinin yolculuğu devam etti ve geldiler kalın bağırsağa. Burada su emilimi yapılır. Böyle yazar tıp kitapları. Su emilimi kalın bağırsaklardadır diye. Nedeni bellidir. Dışkıyı kolay almak için sulu olması gerekir. Vücudumuzda eğer yeterince aktif su varsa bir miktar su dışkı ile birlikte atılır. Yani böylelikle dışkı kolaylıkla atılmış olur. Ama eğer vücudumuzda su kaybı varsa, aktif kullanılan su kısıtlı ise yüksek yerden emir gider ve kalın bağırsaklardan su emilimi gerçekleşir. Hatta dışkı iyice sıkıştırılır ki bir damla su dışarı gitmesin. Kronik kabızlık çekenler bilir ne zor bir şey olduğunu kabızlığın. Sadece bu zorlukla da kalmamaktadır kabızlığın getirdiği daha pek çok problem söz konusudur. Başta basur yani hemoroid olmak üzere ve sonrasında daha da kötü şeyler...

Şimdi bazı çatlak seslerden itiraz gelebilir, "Şu şu nedenleri dikkate almak lazım!" diye. Ben sadece bol su içilmesi gerekliliğinden bahsediyorum, amacım, kimsenin çarkına çomak sokmak değil, insanlığa son yıllarda unuttuğu su içme alışkanlığı kazandırmak. Kimse doğal su. yani canlı su içmekten ölmemiştir.

B-SU DIŞINDAKİ İÇECEKLER

Bir zamanlar ben de dahil su içme özüllü arkadaşlarımla ortak özelliğimiz; çok çay, kahve ve diğer sıvıları fazlaca tüketme alışkanlığımızdı.

116

Türk Dil Kurumunun www.tdk.gov.tr adresine girip de Büyük Türkçe Sözlük sayfasında sözcük arama bölümüne kafein yazarsanız karşınıza çıkan açıklamalardan bir kısmı şöyle olacaktır:

Kafein: (Fr. Caféine) a. Kahve ve çayda bulunan, hekimlikte kullanılan, kasları, sinirleri uyarıcı, mide salgısını ve metabolik hızı artırıcı etki yapan bir madde. (Güncel Türkçe Sözlük)

Kafein: (İng. Caffeine) Kahve taneleri ve çay yapraklarında bulunan, merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi olan, cAMP'yi 5'-AMP hâline dönüştüren, fosfodiesteraz aktivitesini engelleyen bir purin alkaloit (1,3,7 trimetilksantin). (BSTS /Biyoloji Terimleri Sözlüğü 1998)

Kafein: (İng. Caffeine) Formülü C₈H₁₉O₂N₂H₂O olan, kahvede (1 çay fincanında yaklaşık 100 mg), çayda ve kola tohumunda bulunan bir diüretik madde. (BSTS / Kimya Terimleri Sözlüğü (II) 2007)

Dilimizdeki tat tomurcuklarının hoşlandığı içeceklerin içerisinde bulunan kafeinin diüretik etkisi kimya terimleri sözlüğünde de yer almaktadır. Diüretik nedir, hatırlayacak olursak, idrar çıkışını artıran anlamındadır. İdrar çıkışının artması ne demektir, tabii ki su kaybı.

Şimdi hatırlayalım önceki değindiğimiz bir bilgiyi. Yeni doğmuş bir bebeğin vücudunda su oranı %80'e yakın iken yaşlı bir insanın vücudundaki su oranı %55-60 seviyelerinde demistik. Ve yine demistik ki; hücrelerimiz kopyalanarak durmadan çoğalıyor ve en yaşlı hücremiz 15 yaşında da peki, biz niye yaşlanıp, hastalanıp, -erken- ölüyoruz? Şimdi, insan vücudunun en temel maddesini orantısız olarak büyük miktarda kaybediyoruz. Yine de bu soruya cevap mı arayacağız? Cevap belli değil mi?

117

Gelelim alkole; alkolde kafein gibi idrar miktarını artırır ve böylelikle su kaybına neden olur. Beyin hücrelerimizin çalışma düzenlerini bozduğu için de vücudumuz istemli ve istemsiz eylemleri kontrol edemez. Aynı, konuşurken kelimeleri yuvarladığımız, konuşmayı bile beceremediğimiz, düz bir çizgide yürüyemediğimiz, muhakeme yeteneğimizi kaybettiğimiz, reflekslerimizi kaybettiğimiz gibi farkında olmadan beynimizin yaptığı işlerde de yetersizlikler aksamalar söz konusu olmaktadır. Bu çerçevede su dağıtım işini yeterince yerine getiremeyen beyin bu işin cezasını ertesi gün baş ağrısı olarak verir. Çünkü ne yapsın beynimiz, susuz kalmıştır.

Bir de şu yapay tatlandırıcılarımız var. Hem diyet içeceklerde bulunan hem de çayımıza şeker gibi koyduğumuz. Keşke şeker koysak. Tamam şeker zararlı. İhtiyacımız olan şekeri vücudumuz kendisi zaten yapmaktadır. Dışarıdan rafine bir ürünü almaya gerek yoktur. Ama yapay şekerler daha da zararlıdır. Her şeyden önce beyni kandırır tadı nedeniyle. Vücuda şeker geldi zanneden beyin kendisinin çok iyi becerdiği şeker üretimini bırakıp onun depolanmasını emreder. Sakla samanı gelir zamanı. Ama durmadan kandırıcı maddenin vücuda girmesiyle bu depolar öyle bir büyürler ki belimizde, kalçamızda sonra deriz; "yemiyorum da ama neden kilo veremiyorum, eritemiyorum v.b." yakınmalarımız hiç bitmez. Biz beyni şaşırtırsak o da bizi şaşırtır. Allah şaşırtmasın.

118

5. BÖLÜM

A-SAĞLIĞIMIZ VE TUZ

Tuz ile sağlığını birlikte değerlendirirken yine Nasrettin Hoca'dan fıkra örneği ile betimleme yapayım. Hani Hoca ihtilafı olan kişiler dinledikten sonra demiş ya sırayla. sen haklısın ve sen de haklısın. Bunu duyan eşi "Hoca efendi ikisi de nasıl haklı olur?" dediğin de Hoca da demiş "Hanım, hanım sen de haklısın". Bildiğiniz fıkra olduğu için anlatmadım sadece hatırlattım atfınıza sığınarak. Tuz ile sağlık durumunda da böyle. Tuz sağlığa zararlı diyenler de haklı, tuz temel maddemizdir olmazsa problemler çıkar diyenlerde haklı.

Ama arada bir nüans var. Her şeyden önce isimlendirme karmaşası var. Tarih boyunca yediğimiz tuz ile endüstri ürünü olan sodyum klorür aynı şey değil. Evet, tarih boyunca yenilen tuzun da %98-99'u sodyum klorür ama unutulmamalı %100'ü sodyum klorür değil. Buradaki %1-2'lik fark aslında hayatın dengesi.

Şimdi bu çerçevede soralım ve cevaplayalım.

Tuz Zararlı mı?

Eğer yaygın olarak gıda endüstrisinde ve sofralarımızda kullanılan tuzdan bahsediyorsak, evet, tuz zararlı. Neden zararlı olduğunu maddeler halinde belirtecek olursak;

*Şu an tuz diye kullandığımız iyotlanmış, rafine edilmiş sodyum klorürdür. Tarihte tedavilerde bile kullanılan tuz ile alakası yoktur.

*Vücudun ihtiyacının çok üzerinde tuz tüketildiği he-

119

saplanmış ve fazla olan her şeyde olduğu gibi tuz da zararlıdır. Hatta bırakın

endüstrinin kullandığı tuzu, doğal tuz bile aşırı kullanıldığında zararlıdır.

Tuz Faydalı mı?

Eğer ender olarak ulaşılan ve ulaşılamadığı için alınamayan doğal tuzdan bahsediyorsak, evet, tuz faydalı. Neden faydalı olduğunu maddelere sığdıramayız. Onun yerine başlıklar halinde faydalarından bahsedeceğiz. Ancak birkaç satır üstte de bahsettiğim gibi, her şeyin fazlası zararlıdır. Bu nedenle doğal tuzun da fazlası kesinlikle zararlıdır.

Tuz ve İyot

İnternette iyot diye aradığınızda bir pdf dosyası karşınıza çıkar. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğünün 2004 yılında okul yöneticileri ve öğretmenler için hazırlandığını belirttiği ve "*İYOT Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi El Kitabı*" isimli bir dosya. Gerçekten sağlık açısından bilgilendirici koruyucu tıp felsefesi ile ilişkili güzel bir çalışma. Amaca yönelik bakıldığında da güzel bir grafik çalışma olduğu görülmekte. Kitabın kapağında bir öğretmen, elinde kitap ve yanındaki öğrenciye kitaptan anlatıyor. Arka fonda da karatahta var ve tebeşirle ders: hayat bilgisi, konu: çevremizi tanıyalım yazılarının birer bölümleri var. Niye bu kadar detaylı anlattığıma sonra geleceğim. İkinci sayfada da büyük puntolu ve güzel, gülen karakterli uzantıları olan karakterle yazılmış şu öğreti var : "*İyotlu Tuz Kullanarak Sağlıklı Olma Şansı Elinizde!*" üçüncü sayfa bu çalışmaya katkıda bulunanların isimleri -Doktor, Doç.Dr., Prof.Dr. v.b. Unvanlı kişiler- ve sağlık bakanlığının bu konuda kullandığı logo var. Elinde abc

120

kitabı olan bir çocuk minderde oturup gülümsüyor ve çevresinde resmi dairesel olarak çerçeveleyen bir yazı: "*T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI İYOTLU TUZ KULLANILMASINI ÖNERİYOR*". 4. Sayfa da bir resim var. Sınıfta ellerini kaldırmış ve gözlerinden bilgi fışkıran yavrularımız. Resmin özerinde de bir yazı: "*Okulda Başarılı Olmak*".

Diğer sayfalara geleceğiz. Şimdi ben ilköğretim öğrencisi gibi düşünsem bir kez bu ilk dört sayfanın verdiği öğreti neticesinde kesinlikle bol tuz kullanım. İyotlu. Çünkü başarı var, bilgelik var hem görsel hem de yazılı mesajlarda.

Sonraki sayfa; değerli yöneticilerimiz ve öğretmenlerimiz başlığı ile başlıyor ve bilgiler veriliyor. Özetle; sağlığın temel koşullardan birinin tüm yaşam süresince yeterli ve dengeli beslenme olduğu, yılda yaklaşık 1,5 milyon doğum olan ülkemizde her gün 133 bebeğin ve 2 annenin kaybedildiği, çocuklarda öğrenmenin sağlıklı olmakla bütün olduğu ve beslenmesinde özellikle iyot ve demir olmazsa öğrenme güçlükleri olacağı belirtilerek özellikle okul çağındaki iyot yetersizliği hastalıklarının önemi vurgulanmakta. Bu konu ile ilgili sağlık bakanlığının "*İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi ve iyotlu tuz programı*" isimli bir çalışması olduğu vurgulanan yazıda, bu program çerçevesinde okullarda öğretmenlerimizin öğrencilerine ileteceği bilgilerle evlerinde iyotlu tuz kullanımını sağlanmasının amaçlandığı belirtiliyor.

Bu bilgilerin ve bu çalışma programının amacı ve uygulanması yerden göğe doğru. Ama durmadan gazetelerde haberlerde okuyoruz, "*Filanca üniversitemizdeki şu bilim adamımız tuzluğu sofralardan kaldırmalıyız!*" dedi ve benzeri haberleri. Şimdi orada da tıp profesörü bir şey söylüyor burada da tıp profesörü bir şey söylüyor ve söylemler 180 derece farklı. Biri iyotlu tuz kullanın diyor diğeri tuz

121

kullanmayın. Bu iki zıt bilgi ile karşılaşan halk hangisini dikkate alacak? Hangi bilgiye güvenecek, inanacak, uygulayacak? Cevap veriyorum. Her iki bilgiye de inanmalı. Çünkü iki zıt fikre sahip bilim adamlarımızın; iyotlu tuz kullanın diyenleri de haklı, tuz kullanmayın diyenleri de haklı. Her ikisi de haklı olamaz

mı dediniz? İşte şimdi yanıldınız.

Her iki görüşün haklılığını detaylı ele alacağız. İsterseniz iyotlu tuz el kitabına kaldığımız yerden devam edelim.

İyot nedir diye bir soru var ve şu açıklama yapılıyor bu soruya; "*İyot, insan ve hayvanlarda normal büyüme ve gelişme ile beyin ve vücut işlevleri için mutlak gerekli bir elementtir.* " Ve özetle şu bilgilere de yer veriliyor; iyotun beyin ve sinir sisteminin gelişmesi, ve vücut ısı ile enerjisini düzenleyen Tiroid hormonları için elzem olduğu ve bu hormonların eksikliğinde hastalıkların görüldüğü vurgulanmakta ve bir fotoğraf var iki genci gösteren. Birisi diğerrinin yarısı. Açıklamada da "*iyot eksikliğinden etkilenen ve etkilenmeyen*" yazılı. Yani hem zeka hem de fiziksel gerilik iyot yetersizliğinin sonucu olarak öğretilmekte. İyot eksikliğinde oluşan sorunlar ise 3 farklı dönemde belirtilmiş.

Birinci dönem, ' Anne karnında ve bebeklikte" dönemi. Bu dönemdeki hastalıklar şu şekilde;

- *Düşük
- *Ölü doğum
- *Bebek ölümü
- *Sağırılık
- *Dilsizlik
- *Cücelik
- *Zeka geriliği
- *Doğum anomalileri (doğuştan olma bozukluklar)

İkinci dönem, "Çocuk ve gençlikte" başlığı ile ele alınmış ve oluşan sağlık sorunları şöyle sıralanmış;

122

- *Guatr
- *Kısa boyluluk
- *Öğrenme yetersizliği
- *Algılama ve öğrenmede yetersizlik

Üçüncü dönem, "yetişkinlerde" başlığında tanımlanmış. Ve iyot eksikliği hastalıkları olarak ise;

- *Tiroid kanser riskinde artma.

Evet, hastalıklar bu şekilde bölümlenmiş ve altında guatrlı bir hastanın fotoğrafı.

Kitapta dünyada iyot yetersizliği nedeniyle gelişen hastalık riskinde 1.6 milyar çocuk olduğu 750 milyon kişinin guatr olduğu belirtmiş ve 43 milyon kişinin de önlenebilir beyin özürlü olduğu sayısı verilmiş.

Değerli okurlar bu kadar detaylı vermemin bir nedeni bu değerli çalışmanın içerisindeki bilgileri de sizinle paylaşmak için. Gerçekten Tiroid hormonları eksik olursa görüldüğü gibi büyük problemler çıkmakta. Tabii sadece Tiroid hormonu değil her hormon vücudumuz için son derece önemli ve nasıl ki iyot elementi Tiroid hormonu için gerekli bir elementse diğer tüm elementlerinde aynı şekilde neden olduğu yeni bir oluşum mevcut. Yoksa bünyelerimizde olmazlardı, değil mi? Elementler, aminoasitler, proteinler hep başka bileşikler oluşmasına aracı olmaktadır. Hatırlasanıza, depresyon bölümünde de triptofandan ve onun serotonin üretilmesine vesile olduğundan bahsetmiştik.

Dönelim iyot kitabımıza. Ülkemizde 2002-2003 yıllarında okul çağı çocuklarının %30'un da guatr sorunu olduğunu tespit edilen bir araştırma yapıldığını bahsediyor kitabımız. Yani her 3 çocuktan 1 'in de guatr sorunu

olduğu söyleniyor bu araştırmaya göre, bir başka ifadeyle. 3 arkadaşız ve birimiz guatr sorunlu. Korkunç bir oran. Acaba bir baskı hatası mı var diye düşünmüyor değilim.

123

Yeni bir başlıkta ise hangi kaynaklardan iyot sağlanabileceği belirtilmiş. Aynen şöyle;

*İyot yenilen gıdalardan ve içilen sulardan alınır.

*İyot, deniz ürünlerinde (balık, yosun gibi), toprakta yeterli miktarda iyot bulunduğunda et, süt, yumurta ile tahıllarda bulunmaktadır.

Bilgi şu şekilde devam ediyor: ülkemiz topraklarında iyot azlığı nedeniyle yetişen besinlerde de ihtiyacımız olan iyodu besinler yoluyla alamadığımız belirtiliyor. İşte bu nedenle bireylerin iyot ihtiyaçlarının karşılanması için tuzun iyotla zenginleştirilmesi yoluna gidildiği belirtiliyor.

Peki, neden tuz, başka herhangi bir besin değil de tuz iyotlanmış? Açıklama şu şekilde; *"Tuz herkes tarafından yaygın kullanılmaktadır. Düşük maliyetlidir ve yıllık olarak kişi başına tüketim fiyatı ucuzdur. Tuzun iyotlanması ile renk-koku-tat değişikliği olmamaktadır."*

Bu gerekçe belirtildikten sonra tuzun iyotlama işinin detayları veriliyor. Tuzun iyotlamasının 1994 yılında başladığını ve bu yıllarda evlerde iyotlu tuz kullanım oranının %20'lerde iken şimdi bu oranın (yıl 2004) %64'e ulaştığı belirtiliyor. İyotlu tuz kullanmayan kesimin genellikle köy ve kasabalarda yaşadığına dikkat çekilerek eğitimle bu oranın aşağı çekilmeye çalışıldığına değiniliyor kitapta.

Gerçekten de çok faydalı ve başarılı bir çalışma örneği bu eğitim programı. Kitapta bir de şu uyarılar yapılmış:

*Evinize aldığınız tuzun iyotlu olmasına dikkat ediniz.

*Satın aldığınız iyotlu tuzun iyot içeriğinin korunması için tuzu:

-Koyu renkli ve kapaklı kavanozlarda koruyunuz.

-Serin ve kuru yerde saklayınız,

-Güneş ışığından uzak tutunuz,

-Eğer tuzunuzu kendi torbasında saklayacaksanız naylon torbanın ağzını mutlaka kapalı tutunuz.

124

Bu uyarılar sonrasındaki sayfada ise "değerli öğretmenler" diye başlayan bir yazı mevcut. Bu yazıda iyodun önemi sağlık açısından tekrar vurgulandıktan sonra öğretmenlerin doğal toplum liderleri olarak bu konuda toplumu her fırsat eğitip uyarmaları ve iyotlu tuz kullanılmasını önermeleri isteniyor. O sayfanın sonunda ise büyük harflerle şu cümle yer almakta:

"UNUTMAYINIZKİ; İYOT YETERSİZLİĞİ ÖNLENEBİLİR ZEKA GERİLİĞİNİN EN TEMEL NEDENİDİR"

Evet, kitap özetle böyle. Son sayfada ise M. Kemal Atatürk'ün öğretmenlere sözü verilmiş; **"Öğretmenler, gelecek nesiller sizlerin eseri olacaktır."** Bu sayfada aynı zamanda sağlık bakanlığımızın ve Unicef in logoları yer almakta.

Az öncede belirttiğim gibi bu kitabın özetini bu denli detaylı vermemin birinci amacı, iyot konusunda sağlık bakanlığımızın yürüttüğü çalışmanın bu vesile ile sizlere bir kez daha iletilmesine aracı olmak. İkincisi ise; tuzun rafine edilmesiyle içerisinde iyotla birlikte daha pek çok elementin yok olduğunu sizlere hatırlatmak.

İşte doğal tuz olarak tanımlanan Himalaya tuzunda 84 elementin olduğu belirtilmektedir. İyot eksikliğinin problemi tespit edilmiş. Acaba diğer elementlerin eksikliklerinin nasıl etkileri var kim bilir?

B- TUZUN FAYDALARI

Canlı Olmanın Gerekliliği

Canlılar için tuz olmazsa olmaz bir besindir ve dışarıdan alınmalıdır. İnsanda tuz, anne karnında içinde olduğu sıvıdan gözyaşı sıvısına, beynimizi yastık gibi koruyan beyin

125

omurilik sıvısından terimize kadar her tür vücut sıvılarımızda olan bir maddedir. Hücrelerimizin haberleşebilmesinden kalbimizin atmasına, kaslarımızın kasılmasından düşünebilmemize kadar her şeyimizde tuz gereklidir.

Tuzun zararlı olduğu konusunda çok yayın ve haber yapılmakta özellikle yüksek tansiyon konusuna dikkat çekilmektedir. Evet, sodyum vücutta su tutar, bu sodyumun özelliğidir ama zaten biz bu özellik sayesinde hayatta kalmayı başarabilmekteyiz. Vücudumuzun %70' i sudur. Eğer sodyum olmazsa ne olacağını birlikte düşünelim. Her şeyden önce diyelim ki yaşıyoruz, suyu içeriz ve boşaltırız, aynı bir boru gibi. Sadece suyu değil dolayısıyla tüm besinleri bir emilim söz konusu olmadan boşaltırız.

Peki, bunca insan hem ülkemizde hem de dünyada, niye tuzu yasaklamak istiyor. Burada bir kez daha belirtmekte yarar var. Yasaklanmaya çalışan aslında tuz değil NaCl. Yani bir sanayi ürünüdür bu sodyum klorür. Oysa doğal tuzda -ki tarih boyunca beyaz altın olarak tanımlanan madde budur - bunlarla birlikte 82 element daha mevcuttur ve bu elementlerin tuzdaki oranı vücudumuzdaki oranları ile aynıdır. Yani doğal tuz vücudumuzda bulunan mineralleri ve bu minerallerin taşıdığı frekansları, bilgileri taşır.

Tuz ve Yüksek Tansiyon

Hepimiz duyarız ki tuz yüksek tansiyon yapar. Ama şunu pek azımız duymuştur; tuz herkeste yüksek tansiyon yapmaz. Yani bazı insanlara çok tuz da verseniz yüksek tansiyona sahip olmuyorlar. Tabii ki birazcık tuzla da tansiyonu aşırı yükselen insanlar var.

Sizce yaşam için elzem olan bir besinin tamamen yasaklanması ne kadar doğru bu çerçevede?

Eğer, sanayi için üretilmiş NaCl, (yani sadece sodyum

126

klorür bile) her insanda yüksek kan basıncına yani hipertansiyona neden olmuyorsa bunun nedenlerinin araştırılması ve ne oluyor da bazı insanlarda hipertansiyon yapıyor bunun belirlenmesi gerekiyor. Aslında bunun mekanizması biliniyor. Yani, ne durumlarda vücut sodyumu tutuyor, ne durumlarda tutmuyor, böylelikle su dengesi nasıl sağlanıyor yıllardır biliniyor.

Dilim döndüğünce anlatmaya çalışayım; ama öncelikle tıp, tuz ile yaptığı çalışmaları doğal tuzla - örneğin Himalaya tuzu - yapmalı ve sonrasında karar vermelidir düşüncesindeyim.

Şimdi yine aldığımız besinler ve bu besinlerin vücuda geçişlerini hatırlayalım:

*Besinleri yedik, içtik

*Ağızda başladı sindirim ve midede bağırsaklarda devam etti

*Bağırsaklardan emilen maddeler kan dolaşımına katıldı, diğerleri dışkı olarak atıldı,

*Kan dolaşımı ile karaciğere gelen besin maddeleri kimyasal işlemlerden geçti,

*Dolaşım sistemi içerisinde kalbe gelen kan akciğerlere yollandı ve burada oksijen karbondioksit değişimi oldu

*Tekrar kalbe dönen kan buradan tüm vücuda pompalandı. %20 si beynimize gitti ve hatırlarsanız beynimiz hacim olarak vücudumuzun %2 sini oluşturmaktaydı.

*Büyük dolaşım sırasında böbreklerimizden geçen kan burada süzüldü - ki böbreklere şimdi döneceğiz.

*90 bin kilometreden uzun damar sistemi içerisinde bulunan atardamarlardan en uç noktalara kadar kan gitti ve kılcal damarlarımızın duvarlarından hücreler arası -ekstra- selüler- sıvı ile değiş tokuş yaptı. Hücreler için gerekli oksijen ve besin maddelerini bıraktı

127

* Hücrelerin ekstraselüler sıvıya verdiği atık maddeleri alarak damarlarda tekrar toplanıp aynı işlemler için dolaşıma devam etti.

Bu bilgiler basite indirgenmiş düzensiz bilgilerdir. Kitabı bilgileri sizinle paylaşmaktansa günlük halk dili çerçevesinde birbirimize anlattığımız gibi yazılmıştır. Şimdi dönelim böbreklerimize;

Böbreklerimiz vücutta sodyum dengesini de ayarlayan organımızdır. Çok sodyum aldığımızda sodyumun fazlası idrarla atılır. Yani çok tuz yediğimizde çok sodyum almış oluruz. Şöyle ki 10 gram tuz yediğimizde bunun yaklaşık 4 gramı sodyumdur. Uzmanlar günlük sodyum ihtiyacımızın da 2,5 gram civarında olduğunu söylemekteler bir yetişkin için. Kan, böbreklerdeki süzgeçlerden geçip geri emilirken artıklar idrar olarak boşaltılır. Eğer sodyumu az alırsak sodyum. süzgeçlerden geri emilerek dışarı bırakılmaz. Yani bir başka deyişle az sodyum aldığımızda vücudumuz böbrekler yoluyla sodyumu bırakmaz.

Bu noktada yine başka bir bilgi ile bütünleşmeye ihtiyaç var. O da vücutta sıvı kaybımız sadece idrar yolu ile değil, buharlaşma, terleme, dışkı, solunum yolu ile de sıvı kaybı söz konusudur. Koşup yürürken terlediğimizde dudaklarımızı yalarsak tuz tadını alırız. Yani vücuttan sodyum çıkışı gerçekleşmiştir. Bunu niye hatırlattım? Sodyum vücudumuzda ki suyu dengeler. Normal şartlarda vücudumuzun sıvı kaybı 2,5 litredir. Sıcak iklimlerde hele bir de yapmamız gereken hareketli yaşamı sürdürüyorsak ya da işimiz gereği çok terliyorsak bu su kaybı çok fazlalaşır. Bu kaybı yerine koymazsak işte dehidrasyon dediğimiz su kaybı durumu yaşanır. Su kaybı ile birlikte sodyum ve klorür kaybı da olur. Eğer kaybedilen, azalan bu elektrolitler yerine konmazsa doğaldır ki damar içi sıvı azalır. Kan dolaşımı yavaşlar ve dolay-

128

sıyla kan basıncı düşer. Ama unutulmamalı bu durumda dokulara giden kan miktarı da azalacağı için doku ve hücrelerin oksijenlenmesi ve beslenmesi de bozulacaktır. Yetersiz beslenen ve oksijenlenen hücre, sizce gereği gibi kopyalanarak çoğalabilir mi? Yoksa kopyalamada bozulmalar baş gösterip yaşlanır ve hastalanır mıyız? Bununla beraber beyine de az kan geleceğinden beyin kendisine yeterli miktarda kan gelmesi için damarlara daralmaları konusunda emir verecektir ve bu da bir yerde kanın damarlara yaptığı basıncın artmasına neden olacaktır. Aynen dediğiniz gibi. Yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan...

Böbreklerimiz vücudun sıvı durumuna göre sodyum tutar ve sodyum da su tutar. Yani sodyum olmazsa kururuz. Şimdi bu çerçevede en büyük sodyum kaynağı tuz nasıl ayarlanacak? Şu kesin, eğer böbreklerde kronik bir problem varsa bu hassas denge doktorumuz tarafından çok iyi değerlendirilip almamız gereken tuz miktarı belirlenmelidir.

Bununla beraber hücrelerimizde su değişimi için sadece sodyuma değil diğer elementlere de ihtiyaç vardır ve sanayinin tuzunda sadece NaCl vardır.

Biliyorsunuz, hayat denge sistemleri üzerine kuruludur. Bu denge için: Günde en az 2-2,5 litre doğal kaynak suyu ve günde 2-6 gram doğal tuz beslenmemiz de yer almalıdır.

Ne Kadar Tuz Tüketiyoruz?

Gelişmiş ülkelerde yetişkinler günlük 12-18 gram ortalama tuz tüketmektedir, Tabii bu tuzun hepsi sadece evde hazırlanan besinlerle alınmamaktadır. Örneğin dışarıdan altlığımız ekmekte, şarküteri ürünlerinde, peynirde, zeytinde v.b. pek çok

besinle birlikte tuz almaktayız.

Bu vücudumuz için çok yüksek bir orandır. Evet, az ön-

129

ce dedik ki, sodyumun fazlası böbreklerimiz tarafından idrarla atılır. Ama böbreklerimizin günlük atacağı sodyum miktarı bellidir. Günde 4-7 gram arasında bir sodyum ayrıştırılıp uzaklaştırılabilir. Ancak bu işlemin birde böbreklerimizi gereksiz yere aşırı meşguliyeti sonucunu doğuracaktır.

İşte bu nedenle ortalamada tükettiğimiz tuz, ortalamada tüketmemiz gereken tuzun 3 katıdır ve bu gerçekten korkunç bir orandır.

Bununla birlikte tuz, yasaklanması gereken bir madde değil, araştırılması gereken bir besin maddesi olarak değerlendirilmelidir. Araştırma sanayi için üretilen NaCl ile doğal tuz -örneğin Himalaya tuzu- arasında yapılmalıdır az önce yukarıda da değindiğimiz gibi.

Unutulmaması gereken diğer bir konu da yeterli su içmemizle beraber fazla NaCl kolayca vücuttan uzaklaştırılacağından hem ödem çözünür hem de vücut sıvıları gereği gibi yenilenir.

Neden 3 Kat Fazla Tuz Tüketiyoruz?

Değerli okurlar, hiç canınızın çikolata ya da tatlı isteğiyle sağa sola koşuşturduğunuz oldu mu? Dolabı çekmeceyi karıştırmak hiçbir şey yoksa çay şekerini ağzınıza atmak... Nasıl bir duygudur bu can çekmesi bilir misiniz? Bazen de elimiz ayağımız boşanır, tir tir titrerler. Kan şekerimiz düştü deriz, hemen bir şeyler atıştırmaya bakarız. Evet, kandaki şeker oranı düşmüştür zira.

Peki, düşündünüz mü çok tuzu niye canımız çeker bazen, aynı tatlı bir yiyeceği canımız çektiği gibi. Bazılarımız neden çok tuzlu sever? Tadına bile bakmadan yiyeceğinin hemen tuzluğu alır eline serpiştirirler yiyeceğin üzerine. Bazılarımız, alışkanlık diye düşünecektir. Evet, kesinlikle yan-

130

lış değil. Kimi insanlar için bir alışkanlıktır tatlı, tuzlu yemek. Ancak bu oran çokta yüksek değil.

Bakmamız gereken pencerenin, vücudumuzun ihtiyacının bilincimize bildirilmesidir diye düşünüyorum. Çünkü doğal beslenmeden uzaklaştıkça vücudumuzun ihtiyaçları artmaktadır.

Kaç yüz çeşit tarım ilacı kullanılıyor biliyor musunuz? Uzmanlığım değil ama 300 diye bir rakam kalmış aklımda. 30 yıl önce kışın domates biber yiyebiliyor muyduk? Ya da çok ürün almak için gübre mi vardı bu kadar çok? Bu gün gibi hatırlıyorum, ilkokulda sosyal bilgiler dersindeydi, şöyle bir terim vardı kitabımızda; nadas denilen. Bir yıl ekilen topraklar ertesi yıl dinlendirilir diye öğretilmişti bize. Hatta ertesi yıl ekim yapılırken farklı bir tarım ürününün ekildiğini, böylelikle farklı köklerin toprağın farklı katmanlarından gerekli mineralleri aldığı öğretilmişti bize 40 yıl evvel. Gelişen sanayi ile birlikte tarımda yeni imkanlara sahip oldu netice olarak ve gelişen kimya ile de suni gübreyi bastık toprağa. Ve o topraktan yetişen sebzeleri ile meyveler ile beslenip ne oranda alabileceğimiz ihtiyacımız olan mineralleri. Üstelik ot ilaçları böcek ilaçları ile (genetiği değiştirilmiş ürünlerden hiç bahsetmiyorum) zehirlenen besinlerimiz hangi mesajları taşıyacak bedenimize.

Değerli okurlar, bedenimiz çok tuz istiyorsa maalesef bir nedeni var bu isteğin. Çünkü genetik olarak ona öğretilmiş ki, tuzda gerekli mineraller vardır. Ama maalesef rafine edilen tuz gerekli mineralleri iz mineralleri yok ettiği gibi geriye kalan NaCl bu yoksunluk nedeniyle agresif bir maddeye dönüşmekte. Demistik ya, hayat dengeler üzerine kuruludur diye. Dengesini

bozuyoruz çünkü minerallerin. Onları faydalı kimliklerinden çıkarıp birer bilinmez haline getiriyoruz ve sonrada diyoruz ki ne oldu bu topluma, toplumlara insanlığa...

131

Tarım ilaçları, ot - böcek ilaçları derken, bedenimize 30 40 yıl öncesine kadar mineralleri aldığımız tahıllar, sebzeler, meyveler ve su maalesef, minerallerini iz minerallerini yitirmiş durumda günümüzde. Büyük bir kesim zaten bunları da yemiyor. Sebze ve meyve ile beslenen kesimde eskiden aldığı mineralleri alamadığı için hep yorgun, hep mutsuz, hep umutsuz...

Benim manav dükkânım varken çöpe attığım kurtlu elma şimdi neden gösterişli elmaların iki katı fiyata satılıyor biliyor musunuz? Çünkü değerli okurlar, doğal tarım çerçevesinde üretilen bu elmalarda ve benzeri ürünlerde o ihtiyacımız olan mineraller, iz mineraller var. Onların taşıdığı enerji frekansları var.

Gerekli mineralleri bulamayan zavallı bedenimiz tuzda mineral var zannediyor ve gereğinden 3 katı fazla tuz tüketiyoruz. Sonra obez ve sağlıksız bir toplum oluyoruz bedenlen. ruhen.

Hiç Tuz Kullanmazsak

*Vücudumuzda sıvı dengesi olmaz, hücrelere yeterli sıvı giremez ve hücrelerimiz beslenemez, enerji üretimi olmaz

*Susuz kalan hücrelerimiz pörsümüş elma gibi şekilsiz bir hal alır

*Vücudun susuz kalması kan hacminin de azalmasına neden olur ki en uzak hücrelere kan gitmesi için damarlar şiddetli bir şekilde daralır bu da hipertansiyona neden olur

*Sinir sistemi hücreleri - nöronlar - işlevlerini göremezler, belli bir zaman sonra kim olduğumuzu da unuturuz

*Vücudumuzun tüm hücrelerinden beyine gelen bilgi ve beynimizden yine vücudumuzun tüm hücrelerine giden

132

bilgi, elektrik iletisi olamayacağından gerçekleşemeyecek ve belli bir süre sonra bedensel bozulmalar baş gösterecektir

*Hidroklorik asit ve sodyum bikarbonat gibi sindirim sıvıları yeterli miktarda üretilemez ve sindirimin bozulması sonucu doğar bu da pek çok problemi beraberinde getirir

*Vücutta elektrolit dengesi kolayca sağlanmaz, elektrolit dengesinin kolaylıkla sağlanması açısından tuz gereklidir

*Asidi nötrleştirici madde olan tuz vücudumuzun alkali kalmasını sağlar. Özellikle beyin hücrelerimizdeki asit fazlalığı hem stres yapar hem de dejenerasyon gerçekleşir

*Asit giderici özelliği çerçevesinde vücutta stresi ve stres yapıcı toksinleri gideren tuz olmazsa stresi çok yoğun yaşarız, duygusal - ruhsal sorunlar zirve yapar

*Tuz kullanmazsak su ve tuzun yaptığı nötrleştirme ve benzeri işleri aminoasitler yapmak zorunda kalır ve bu durumda da aminoasitler asli görevlerini yerine getiremezler. Bu durumda da vücudun kimyasal iletişimi çöker. Kaos olur.

*10 gram tuzda yaklaşık 4 gram sodyum iyonu 6 gram klor iyonu bulunur. Klor iyonu zararlı mikroorganizmaları yok eder

*Tuz kullanmazsak vücudumuz su tutamayacak böylelikle kanın hacmi azalacak. Bunun sonucunda doku ve hücrelere az kan az. oksijen gitmesi söz konusu olacak. Oksijensiz kalan hücreler yaşamak için ilkel hallerine dönecekler. Yani anaerobik ortamda yaşayabilen asidik hücreler haline gelecekler. Unutulmamalı, kanser hücreleri anaerobik ve asidik hücrelerdir.

*Tuz kullanmazsak elektrolit dengemiz bozulacak, elektrik akımımız kesilecek

kalp ritmimiz düzensiz olacaktır.

133

Tuz kullanmazsak tansiyonumuz düşecek böylelikle kapillerdeki değişim gerçekleşmeyecek, beslenemeyen hücrelerimiz zayıf kalacak kendimizi hep yorgun hissedeceğiz

*Tuz kullanmadığımızda su kaybı yaşanacağından uzaklaştırılmayan atıklar gut ve arışik problemlere neden olabilecek

*Tuz ve su yetersizliğı nedeniyle kalsiyumsuz kalacak olan kemiklerde osteoporoz gelişme riski çok yükselecek

*Su hacminin azalması ile azalan kan hacmi çerçevesinde cinsel yetersizlik ve cinsel isteksizlik söz konusu olabilecek

Tuz kullanmazsak başımıza gelecekleri kat be kat çoğaltabiliriz. Ancak tekrar söylemekte fayda var. Bırakın sanayi için üretilmiş olan NaCl'nin zararlı oluşunu, doğal tuzu bile ihtiyacımızın 3 katı kullanırsak zararlı olacaktır. Hele bir de yeterli su içmezsek o zaman ödem ve beraberinde yaşanacak sıkıntılar olacaktır.

Bu nedenle, lütfen şu unutulmamalıdır;

1.Çok fazla tuz kullanılmamalıdır

2.Doğal tuz kullanılmalıdır

3.Su tüketimi günde 2-2,5 litre olmalıdır

4.Vücuttan suyu kovan ve vücutta suyu bağlayan içe çeklerden uzak durulmalıdır

Burada belki şu soruyu soracaksınız. Dünyada çok tuz tükettiğı ile bilinen Japonlar diğer gelişmiş ölkelerdeki insanlara göre daha uzun ve daha sağlıklı olmalarının nedeni nedir? Bu soruya ancak fikir yürütebiliriz. Şöyle ki; az yiyecek tüketmeleri, çok miktarda deniz mahsulü balık tüketmeleri. çok su içmeleri v.b. faydalı aktiviteleri sayabiliriz. Bununla beraber tükettikleri tuzun kaynağını sorgulamakta da fayda var düşüncesindeyim.

134

C- TUZUN TARİHİ

Tarihte "beyaz altın" diye bahsediliyor tuzdan. Hatta bazıları için altından da değerliymiş tarihte. Düşünsenize tarihte at ile deve ile çölü geçen ya da çölde yaşayan insanları. Ne işlerine yarayacak altın, su ve tuz olmazsa.

Daha öncede bir kez değinmiştim, eskiden tuz, yemeklere tat amacıyla değil "düşünme yetisine" sahip olmak için konurmuş. Bilgelik için.

Nazar için ateşte tuz yaktı mı sizinde ebeveynleriniz? Canım annem yakar ocakta tuzu nazar duası okurken.

Budizm'de de "tuz şeytanın ruhunu kovar" inancı vardır. Bu gün bile sumo güreşlerinin yapıldığı ring tuzlanırmış kötölükler uzaklaşsın diye.

Tarihte de kötölükleri savmak için evlerin her bir tarafı tuzlanırmış. O kötölükler günümüzde ki negatif enerjiler olmasın sakın.

Biz insanların ilk kez nerede, nasıl tuz kullandığı doğaldır ki bilinmiyor. Ama bu konuda yürütölen fikirlerden birisi. hayvanların belli bazı kayaları yalaması neticesinde insanların dikkatini çektiğı teorisi. Bir diğer teoride, tuz yoğunluğu yüksek sularda ölen hayvanların bozulmaması, çürümemesi neticesinde insanların dikkatini çektiğı.

Mark Kurlansky isimli yazar güzel bir eser kazandırmış bizlere. *Tuz-İnsanlığın Tuzlu Tarihi* adlı bir eser. Eserinde hiçbir canlının onsuz yaşayamayacağını anlatıyor yazar ve bir asidin bazla tepkimesinden oluşan tuzun, negatif ve pozitif iyonlardan oluşan bu bileşenin günümüzde 14 bin kullanım alanına sahip olduğunu belirtiyor. Kurlansky; insanoğlunun yakın bir

tarihe kadar tuzun peşinden koşmak zorunda olduğunu, uğruna savaşlar yapıldığını söylüyor kitabında. Ve pek çok devletin tuz vergisi topladığından, bazen de tuz fiyatlarını sübvansе ettiğinden bahsediyor devletlerin. Yani ma-
135

liyetinin altında bir fiyata halkına sattığını kastediyor devletlerin. Hatta Roma'da bazen asker maaşlarının para yerine tuzla ödendiğinden bahsediyor Kurlansky. Sadece maaş ödemek mi tuz ile. Büyük Roma yollarından ilki tuzu ülkenin iç kesimlerine taşımak için inşa edildiğini belirtiyor yazar. Ve Romalıların ele geçirdikleri topraklarda tuzlalar kurduklarını, var olanları geliştirdiklerini de anlatıyor kitabında yazar.

Romalılar medeniyetlerinde, tuzu yiyeceklere sofrada atarlarmış. Zaten günümüzde de en ideali böyle olması. Çünkü pişme esnasında mineral ve iz mineral kaybının - doğal tuzda bulunan mineraller- önüne geçilir böylelikle. Romalılar eğer sofrada tuz olmazsa bunu düşmanca bir davranış olarak algırlarmış.

Ortaçağda da tuz zenginliğin simgesiymiş. Zenginlerin alabildiği değerli bir besinmiş ortaçağda tuz. Bu nedenle mücevherlerle kaplı tuzluklarla konurmuş sofralara. Yüksek vergisi nedeniyle Fransa da kaçakçılığı yapılır ve yakalananlar bazen ölüm cezasına çarptırılmış.

Tuzun tarihi ile ilgili yayınlar. M.Ö.2700'lerde Çin'de tuzun ilaç olarak kullanıldığını belirten kayıtlar olduğundan bahsetmektedirler. Yine bu yayınlarda İbrani. Yunan, Arap ve Perslere ait yazılı belgelerde tuzun kutsal değer ifade ettiği belirtilmektedir. Ki Yahudiler Tanrının İsrailiilerle yaptığı ebedi anlaşmanın simgesi olarak tuzu görmekteler ve Tevrat'ta da tuza atıflar bulunmaktadır.

Bazı kaynaklar da Peygamberimizin (s.a.v) "*Ya Ali (r.a.) yemekten önce ve yemekten sonra bir miktar tuz seni 70 tür hastalığa karşı korur.*" buyurduğunu belirtmektedir.

Daha yakın tarihe bakıldığında tuz konusunda sembol bir değer olduğunu görürüz. Bu sembol değer de Hindistan'ın bağımsızlığını kazanması ile şereflenmiştir. Şöyle ki; bilin-

136

diği üzere İngiltere tüm dünyada sömürücü bir politika içerisindeydi ve Hindistan İngiltere'nin sömürgesi iken 1882 yılında çıkartılan bir yasa ile izinsiz bir avuç tuz almak bile suç haline geldi. Buradaki amaç zengin ve değerli tuzların diğer değerli madenler gibi İngiltere'ye transferi idi. Gandhi. 1930'da bu tuz yasağını delen hareketle yani, tuzladan bir avuç tuz alarak İngiltere'ye karşı özgürlük başkaldırısının ilk hareketini yapmış oldu. Sonrasında gelişen eylemlerle ve mücadelelerle 1947 yılında Hindistan bağımsızlığına kavuştu. Yani bir avuç tuz bağımsızlık hareketinin sembolü oldu.

Peki, ne olmuş ta değer kaybetmiş tuz?

NaCl Bulunuyor

18. yüzyıl insanlık için pek çok değişimin yaşandığı yıldır. Sanayinin başlangıcı da bu yüzyılın ilk döneminde tekstil alanında olmuştur ve ilk dokuma tezgahları ile sanayileşme başlamıştır. Sanayinin başlaması da beraberinde üretimi kolaylaştırıcı ihtiyaçların doğmasını beraberinde getirmiştir. Çünkü sanayi seri üretim için dolayısıyla maliyetlerin düşmesi için pek çok talep doğurmuştur. Takip eden yüzyıl boyunca araştırmalar sanayinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olmuştur. Pek çok buluşa neden olan laboratuvar çalışmaları yapan ve Sir Unvanlı Humphry Davy isimli Londra'da Kraliyet Enstitüsünde kimya dersleri veren bilim adamı 12 elementi buldu ve bunların içerisinde sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum, alüminyum gibi elementler mevcuttur.

Humphry Davy, laboratuvarında tuzu ayrıştırarak diğer tüm mineralleri çıkarıp

saf NaCl elde etti ve bu buluşu tekstil sanayi için hem maliyet düşmesini hem de kalite ve üretim artışını beraberinde getirdi.

Daha öncede bahsettiğimiz gibi bu gün günümüzde 14

137

bin çeşit mamul üretiminde kullanılan tuzun - daha doğrusu NaCl'nin - böylece yolu açıldı. Kullanım açısından bakıldığında sanayinin en önemli kimyasal elementlerinden birisi haline geldi. İşte bu nedenledir ki gıda olarak insanların, normalin 3 katı fazla kullanıldığında bile dünyadaki tuz tüketiminin en fazla %6'sını yiyerek tükettiğimiz tuzu oluşturmaktadır. Üstelik bunun oranın bile büyük kısmı gıda endüstrisi aracılığı ile olmaktadır. Örneğin; peynir, zeytin, turşu, salça v.b. aklınıza gelebilecek pek çok şarküteri ürünleri ile konservelerde yoğun olarak tuz kullanılmaktadır. Belki de evlerde kullanılan toplam tüketimin % 1'idir.

1807 yılında sanayi temel alınarak ayrıştırılan NaCl bu gün sofralarımızda tuz adıyla kullanılıyor ve bu ürünü doktorlarımızdan pazarlamacılarımıza herkes kötülüyor. Evet, bu ürün gerçekten vücudumuz için agresif bir madde, çünkü doğal değil. Üstelik sofralarımızda kullanılan ürünlere acıcılık kazansın ve nem almasın diye alüminyum bileşikleri konuluyor. Alın size Alzheimer daveti.

Bazen TV'de, yazılı basında görür ve okuruz. Uluslar arası şirketlerin pazarlama ya da ürün müdürleri kalp sağlığından tutun bebek, çocuk gelişimine kadar pek çok sağlığa yararlı ürünlerini anlatırlar bize. Ben şaşıyorum. Doğal kaynak suyu şişeleyip pazarlayan uluslar arası şirketler neden yeterince suyun faydalarını anlatmazlar. Ara sıra yazılı basında faydaları kabaca anlatılır ama hiç birisinde demezler ki "... tüm vücudunu sev - ne bileyim - mavi giyin" gibi dikkat çeken tanıtımlar filan yapmazlar. Acaba bu da bir pazarlama politikası mıdır?

138

D- TUZ NEDİR?

Dünyamızın 3/4 ünün sularla kaplı olduğunu ilkokulda öğrenmiştik. Gözlerimizi kapatıp hatırlamaya çalışalım ilgili kitabımızdan; denizlerin üzerinden göğe çıkan su bulut ve sonra yağmur, kar, dolu olup yağar sonra dereler, nehirler olup akar, kimi su kara parçalarında toprağa emilir yitip biter, kimisi tekrar denizlere kavuşurdu. Benim hayalimde öyle kalmış.

Gerçeği de bu değil midir zaten. Isınan su havaya karışır. Hani bazen nasılda nemli olur soluduğumuz hava. Zaten o soluduğumuzda sudur çoğunluk. Suyun en görünmez, ince hali. Eğer sanayi ya da araçlar kirletmediyse, bol oksijenli. Neyse yine dönelim buhar olup havaya karışan suya. Bu su buharı bulutları oluşturur ve ısının etkisiyle aşağı çöker, yani her hangi bir yağış türü olup yeryüzüne yağar. Toprağa emilen su yer altı sularını oluşturur. Bir şekilde yerüstüne çıkar akarsuları oluşturur. Ancak bazı kaynaklar incelenmiştir ve görülmüştür ki bazı sular yüzlerce yıl yer altı nehirlerinde gezdikten sonra yerüstüne çıkar. Bu yer altında suyun seyahati esnasında, geçtiği bölgelerde, suda eriyebilen elementler erirler ve su ile birlikte yolculuk ederler. Ulaştıkları denizlere taşırlar bu elementleri. Bir de denizlerin içerisinde bulundukları çukurluğu düşünün. Bir toprak kabın içerisinde tüm denizler ve o toprak kabın bir bölgesinde magnezyum erir deniz suyunda bir başka bölgesinde kalsiyum erir. Bir de okyanusların derinlerindeki volkanlar var kimi zaman aktif. İşte tüm bu suda erimeler neticesinde suda eriyen elementler dünyada temsil edildikleri oranda bulunurlar büyük denizlerde. Yine bu nedenledir ki her denizin tuzluluk oranı

farklıdır. Çünkü içerisinde bulundukları kabın genişliği. kendisine katılan akarsuların çokluğu ve minerallerce zenginliği, içerisinde bulunduğu iklimin ısı, örneğin bu-

139

harlaşma oranı bir denizin - bazen gölün ya da yer altı nehirlerinin- tuzluluk oranının belirler. Ama ortalamada bakarsanız okyanusların %3'ü tuz meydana getirir.

Bu uzun anlatıdan da anlaşılacağı üzere tuzun kaynağı; suyun toprakla birleşip toprakta bulunan ve suda çözünen elementleridir. İşte bu nedenle eski, kurumak zorunda kalan büyük denizlerden içerisinde 84 element bulunan tuzlar geriye kalmıştır. Yine bu nedenledir ki her tuz tüm mineralleri içerebilir. Yine bu nedenledir ki sodyum klorüre tuz denemez. İşte bu nedenledir ki bu kitapçığın pek çok yerinde "doğal tuz" betimlemesi yapılmıştır. Ve yine bu nedenledir ki ancak 800 derecede eriyebilen tuz. hacminin 30katı soğuk suda bile kendiliğinden eriyivermektedir. Kristal yapıda molekül yapısına sahip olup da eriyebilen, suda eriyen tek kaya parçasıdır tuz.

Evet, değerli okurlar, anlaşılacağı üzere tuz dünyamızda suda eriyen mineraller topluluğudur. Eğer bedenimiz mineral bakımından eksiklik içerisine düşerse canımız tuz çeker ve çok tuz kullanırız. Ne bilsin vücudumuz, tuz artık o bildiği tuz değil.

Tuz konusunda benzeri ve daha geniş bilgi için www.purelife.com.tr isimli internet adresinden yararlanabilirsiniz.

E- TUZ KAYNAKLARI

Dünyamızda tuz ya eski su kaynakları neticesinde oluşan kaya tuzu şeklindedir ya da suda eriyik halde bulunur.

Kaya Tuzları

1 - Eski denizlerin tuzu

2- Yer altı sularının tuzu

140

olarak iki farklı oluşum söz konusudur.

Tuz dediğimiz maddenin, dünyada, suda eriyebilen minerallerin bir araya gelmesi olduğunu bu minarelerin suyun kuruması ile kristal bir form oluşturduğunu az önce anlattık. Bu çerçevede suda eriyen 84 mineral olduğunu (suda erimeyen 8 mineraller mevcut) ve bu minerallerin %98'ini sodyum ve klorürün oluşturduğu da belirtmiştik. Mineral açısından en zengin tuzların, çok kaynaktan beslenen büyük okyanuslar olduğunu da belirtmiştik ve bu vesile ile 250-300 milyon yıl önce, Hint yarımadasının Asya kıtası ile çarpışmasından oluşan Himalaya sıra dağlarının olduğu bölgede o dönemde dünyanın en büyük okyanusu mevcut olduğunu da belirtelim. Kıta çarpışması sonrası yüksek sıra dağlar olduğu gibi, çukurluğu azalan okyanus, güneşin etkisiyle kurumuş ve bu gün Himalaya tuzu diye bilinen tuz kayaları oluşmuştur. Bu tuz eski deniz tuzuna örnektir. Bu tuzun tüm dünyada doğal tuz olarak değerlendirilmesinin nedeni ise; kirlenmemiş olduğundan herhangi bir işleme tabi tutulmadan tüketime uygun olması ve yine işleme tabi olmadığı için zengin mineral yapısını koruyabilmesidir. Ayrıca 250-300 milyon yıl boyunca güneş enerjisini molekülünde hapsedmiş olması da bu doğal, temiz, 84 mineralli tuzu, dünyada ki diğer tüm tuzlardan ayıran özelliklerden birisidir.

Bunun yanında diğer kaya tuzları olarak eski su kaynakları nedeniyle yer altında oluşan kaya tuzları mevcuttur. Bu tuzlar yer altı nehirlerinin

dolaştığı yerlerdeki mineralleri toplaması ile oluşmuştur ve mineral açısından tüm mineralleri içermesi mümkün olmayabilir. Çünkü ancak gezdiği yerlerde bulunan ve bünyesinde erittiği mineralleri ihtiva edeceklerdir. Ayrıca yeraltından çıkarılacağı için toprak ve özellikle kil ile karışması söz konusu olacaktır. Bu nedenle de gıda olarak kullanılmadan önce işlemden geçirilmesi gerekebilecektir.

141

Suda Eriyik Halde Bulanan Tuzlar Göl Tuzları

Aynı Himalaya tuzu örneğinde olduğu gibi, bazı göl tuzları eski deniz yatağı olabileceği gibi büyük çukurlarda biriken yer altı sularının getirdiği tuzlarda olabilir. Güneşin etkisiyle buharlaşan su geride ihtiva ettiği tuzu bırakır ki burada kurulan tuzlarla - tuz tarlası - tuz elde edilir.

Tuz göllerinin mineral bakımından zenginliği ve mineral oranları hiçbir zaman bir okyanus ile aynı olamayacaktır. Bunun yanında yerleşim yerlerine yakın olması nedeniyle maalesef kirlenmeler yoğun olabilmektedir. Bu nedenle benzeri yerlerden elde edilen tuzların gıda olarak kullanılması için işlemden geçmeleri gerekebilmektedir ki bu da geriye NaCl kalması sonucunu getirebilmektedir.

Deniz Tuzu

Aslında buna "şimdiki denizlerin tuzu" demek daha betimleyici olacaktır.

Günümüzde deniz tuzu bitmek tükenmek bilmeyecek kadar çoktur. Şöyle ki okyanusların %3'ü tuzdur. Bazı denizlerin tuzluluk oranları daha yüksek olabilmektedir. Bu tuzluluk oranı onları besleyen akarsuların mineral yapıları, bulundukları coğrafya ve iklim yapısı gibi nedenlerle değişiklik gösterebilmektedir. Bazı denizlerde tuzluluk oranları neredeyse %5'e yakındır. Örneğin Kızıldeniz'in tuzluluk oranı %4,5'tir. Akdeniz'de de bu oran %4 tür.

Denizden tuz üretimi için: denizden tuzlalara alınan su buharlaştırılır ve geriye kalan tuz işlemden geçirilir. Çünkü bilindiği üzere maalesef denizlerimiz çevre felaketleri ve

142

bizzat insanların hem karadan hem de denizden kirlenmeleri neticesinde çok kirlenmiştir. Bu denizlerden elde edilen tuzun direk kullanılması doğru olmayacaktır.

Bırakınız direk kullanmayı, bilindiği üzere bazı kıyılarda insanların denize girmeleri de sakıncası bir yana yasaktır üstelik.

BİTİRİŞ

Zararlı yiyecek ve içeceklerden mümkün olduğu kadar uzak duralım. Mümkün olmayan kısmın bedenimize verebileceği zararları asgariye indirebilmek için dünyanın en iyi çözücüsü olan suyu - ama su olarak - günde 2-2,5 litre içelim.

Elimizden geldiğince doğal beslenelim. Evet, zaten gereğinden fazla yiyoruz ama hiç değilse tükettiklerimizi bedenimiz tanıyor olsun. Tanıyor olmasından kasıt, rafine ürünlerden, yapay ürünlerden-yani şeker, rafine tuz ve beyaz undan- olabildiğince uzak olalım.

Sağlıkla kalın. Hadi şimdi su içmeye, hem de 2 bardak.

143