

SAĞLIKLI YAŞLANMA-ANTIAGING

İÇİNDEKİLER

- ÖNSÖZ
- YAŞLANMAK VE ANTIAGING NEDİR?
- SERBEST RADİKALLER VE TOKSİNLER NELERDİR?
- DETOKİKASYON NEDİR, NASIL YAPILIR?
- ANTİOKSİDAN NEDİR, NASIL YAPILIR?
- YAŞLILIK HASTALIKLARI
 - KALP - DAMAR HASTALIKLARI
 - KANSER
 - ŞEKER HASTALIĞI
 - YÜKSEK TANSİYON
 - YÜKSEK KOLESTEROL
 - ŞİŞMANLIK
 - BUNAMA
- SAĞLIKLI UZUN YAŞAMI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1 - SAĞLIKLI BESLENME

- YEŞİL ÇAY
- ZEYTİNYAĞI
- SİYAH KURU ÜZÜM
- KABAK ÇEKİRDEĞİ
- CEVİZ
- SOYA
- BİTTER ÇİKOLATA
- KIRMIZI PANCAR
- ZENCEFİL
- ZERDEÇAL
- DOMATES
- KURU KAYISI
- NAR
- SEMİZ OTU
- TAM TAHIL
- KETEN TOHUMU
- BAL-TARÇIN
- LAHANA
- SOĞAN-SARIMSAK
- ÇÖREK OTU
- YOĞURT

2 - TEMİZ HAVA

3 - TEMİZ SU

4- KALİTELİ UYKU

- 5- DİŞ SAĞLIĞI
- 6- EGZERSİZ
- 7- ALKOL
- 8- ASPİRİN
- 9- CHECK-UP
- 10- İYİMSERLİK
- 11- İNANÇ
- 12- HOBİ
- 13- SOSYALLEŞME
- 14- GÜNEŞ IŞIĞI
- 15- SİGARA
- 16- STRES YÖNETİMİ
- 17- DÜZENLİ CİNSEL YAŞAM
- 18- BAĞIŞIKLIK
- 19- GENETİK

ÖNSÖZ

Şair Cahit Sıtkı Tarancı “Yaş Otuz Beş Yolun Yarı Eder” mısraı ile başlayan ünlü şiirinde yaşadığı çağa göre biraz da hayal gücünü zorlayarak insanda ömür süresini yetmişe çıkarmış. Benzer bir yaklaşımla bugün için yolun yarısını hiç düşünmeden 50-55 yaş olarak kabul edebiliriz. Gerçekten de 30- 40 yıl önce yaşlı sayılabilecek 50-55 yaşındaki insanlar günümüzde artık orta yaş sınıfına sokuluyor. Nitekim bugün kamu işlemlerinde de yaşlılık sınırının 65 den başladığı ilkesi kabul edildi. Hele bir de kendilerine iyi bakmışlarsa bu yaştaki insanların en verimli çağlarını yaşadıklarını rahatlıkla söyleyebiliriz. İyileşen hijyenik koşullar ve gelişen sağlık teknolojileri artık çağımız insanının dalya demesini bir hayli kolaylaştırmış durumda. Hiç kuşkusuz burada önemli olan uzun yaşamaktan çok sağlıklı uzun yaşamaktır. Bunun da yolu sağlıklı beslenmekten, hastalıklardan korunmaktan ve stresi kontrol etmekten geçiyor. Bunları yapamayan insanlar ise hem daha çabuk yaşlanıyor, hem de sağlıksız ve kalitesiz bir yaşlılık dönemi geçiyor.

Çocukluğumda çoban salatasız ve karışık meyvesiz bir yemek yediğimi hatırlamıyorum. Sonraki yıllarda bu alışkanlığım devam etti, hatta beslenme ve sağlıklı yaşam konularında bilinç düzeyim okumakla daha da gelişti. Bugün beni gören otuz yıl önceki öğrencilerim belki de kibarlıklarından olsa gerek hiç yaşlanmadığımı söylüyorlar. Her ne olursa olsun yine de ben kendimi 63 yaşında olmama rağmen yaşlı hissetmiyorum ve belki de genetiğimin verdiği avantajla ayak kırılması hariç bugüne kadar hiç hastane yüzü görmedim.

Yukarıda belirttiğim gibi küçük yaşlarda edindiğim sağlıklı beslenme bilinci beni ileriki yaşlarda bu konuda araştırma yapmaya, kitap okumaya ve gazete kupürlerini kesmeye yöneltti. Öyle ki, uzun bir süreçte elimde binlerce kupür, onlarca kitap, belleğimde de bunlardan edindiğim tonlarca bilgi birikti.

Zaman içinde elimdeki ya da zihnimdeki bilgileri derleyip ya bir kitap haline dönüştürmeyi ya da hiç olmazsa kendi web sitemde yayınlamayı çok düşündüm ama bir beşeri hekim ya da bir beslenme uzmanı olmadığım için bu projelerimi hep erteledim. Ne zaman ki elime Çin Mucizesi adlı bir kitap geçti, onu okuyunca tüm çekincelerim bir anda ortadan kalktı. Çünkü daha önsözünü okumaya başladığımda bu Dünyanın en çok satan sağlıklı yaşam kitaplarından birinin yazarı olan Dr.T.Colin Campbell'in Veteriner Hekimliği eğitimi gördüğünü ve hayvan besleme konusunda lisans üstü eğitim yaptığını öğrendim. Buradan aldığım cesaretle de elinizdeki kitabı hazırlamaya başladım.

Kitaptaki bilgiler daha önce de söylediğim gibi konu ile ilgili değişik yerli ve yabancı kaynaklardan ve gazete kupürlerinden derlediğim alıntılardır. Gazete kupürleri deyince sakın yanlış anlaşılmasın her biri Dünyanın en değerli Üniversitelerinde yapılmış olan araştırmaların sonuçlarını içermekteydi. Elinizdeki kitabı benzeri kitaplardan ayıran belki de tek özellik metinde geçen hastalıkların ya da tıbbi deyimlerin okuyucuya okuduğunu daha iyi anlaması bakımından en baştan ayrıntılı olarak verilmesidir. Çünkü yıllardır sağlıklı beslenme konusunda halkımızda gözlemediğim olumsuz bir olgu insanların duyduğu ya da okuduğu bilgileri mekanizmasını tam anlamadan sorgusuz sualsiz uygulaması oldu.

Her eserde olduğu gibi bu eserde de birçok eksiğin bulunduğunu ve içerdiği bilgilerin belki de çok kısa sürede eskiyeceğini iyi biliyorum. Ama yine de yanlış uygulamalar yüzünden gittikçe sağlığı bozulan halkımızın bilinçli beslenmesine ve sağlıklı uzun yaşamasına ufak da olsa bir katkımın olacağını bilmek beni inanılmaz derecede rahatlatıyor. Saygılarımla,

Prof.Dr.Hazım Gökçen

AL K O L

Alkol doğal şekerin mayalanması ile elde edilir. Normal miktarlarda içildiğinde zararı yoktur, ama aşırı ve sürekli içildiğinde çok çeşitli organlarda ve sistemlerde ağır hasarlara yol açar.

Beyine Etkisi: Aşırı alkol hafıza kaybı ve anksiyeteye neden olur. Uzun süreli alınması halinde alkol kalıcı zararlara ve ciddi ruh sağlığı bozukluklarına yol açar. Gençlerde bu hasarlar daha da ağırdır. Alkol davranış, hatırlama ve öğrenme yeteneğini etkileyen beyin bölümüne zarar verir.

Kansere Etkisi: Günde iki kadehten fazla alkol alanlarda kansere yakalanma riski üç kat fazladır .Alkol ağız ve boğaz kanserlerinde sigaradan sonra ikinci derecede risk faktörüdür. Kadınlarda aşırı alkol alımı östrojeni arttırarak meme kanserini tetikler. Özellikle gençlerde karaciğer hasarı, siroz ve kansere yol açar. Alkol, folik asidi yok ettiğinden kalın barsak kanserine neden olur.

Kalp-Damar Sistemine etkisi: Alkol kalp krizi ve felç riskini arttıran yüksek tansiyona neden olur. Ayrıca alkol alanlarda kalp-akciğer yetmezliği ve kalpte aritmi oluşmaktadır

Akciğerlere Etkisi: Alkol içenlerde akciğer enfeksiyonları ve pnömoni sık görülür. Akciğerlerdeki daralma sonucu yemek esnasında kusmuk kaçması ve boğulma söz konusu olabilir.

Karaciğere Etkisi: Aşırı alkol başlangıçta karaciğer yağlanmasına neden olur. Sürekli alındığında önce karaciğer yetmezliği sonra da ölüme neden olan hepatit, siroz ve kanser gelişir.

Mideye Etkisi: Tavsiye edilen limitlerin üzerinde alkol alımı mide ülseri, iç kanama ve kansere yol açar.

Pankreasa Etkisi: Aşırı ve sürekli alkol pankreas iltihabına yol açar.

Bağırsağa Etkisi: Aşırı alkol besinlerin ve vitaminlerin emilimini zorlaştırır, kolon ülseri ve kanserine yol açar.

Böbreklere Etkisi: Aşırı ve sürekli alkol yüksek tansiyona yol açarak böbrek yetmezliğine neden olur.

Doğurganlığı Etkisi: Erkeklerde iktidarsızlık ve kısırlık, kadınlarda kısırlık meydana getirir. Erkeklerde spermatogenezisin ve dolayısıyla sperm oluşumunun durmasına neden olur. Alkol hamile kadınlarda sakat doğumlara yol açar.

Kemiklere Etkisi: Kalsiyumun emilimini engellemek suretiyle osteoporoz yani kemik erimesine yol açar.

Kilo Artışına Etkisi: Alkol çok kalori içerdiği için aşırısı kilo artışına neden olur.

Cilde Etkisi: Alkol cildi kurutur, kırmızı lekelere ve kan damarlarının görülecek biçimde genişlemesine yol açar.

Cinsel Sağlığa Etkisi: Alkol klamidia, AİDS, HİV gibi cinsel yolla bulaşan etkenlerin oluşturduğu enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riskini arttırır.

Ruh Sağlığına Etkisi: Alkol her ne kadar dertlerden kurtulmak ve stresi azaltmak için alınır diye bilinirse de tam tersine uykusuzluk, stres, depresyon, anksiyete, risk alma davranışı, kişilik bozukluğu ve şizofreni gibi ruhsal bozukluklara neden olur. Bir araştırmaya göre intiharların %65 i alkolden kaynaklanmakta ve intihar edenlerin %70 i bunu yapmadan önce alkol almaktadır.

Alkoliklerde yüzeysel damar çatlaması, avuç kızarması, her iki cinste göğüs büyümesi ve testis küçülmesi görülür.

Alkolün zararları yanında özellikle kırmızı şarap ve viskinin az yani tavsiye edildiği kadar alındığında , uyarıcı, güç verme, ağrı kesici ve azaltıcı, kan sulandırıcı, endorfin salgısını arttırıcı, kronik damar

hastalıklarını tedavi edici, kan lipitlerini ve kolesterolü düşürücü, tansiyonu düşürücü,dezenfektan, stres giderici, canlılık ve neşe verici, antioksidan.öksürüğü giderici, nefes açıcı etkileri de vardır.

ALZHEİMER

Alzheimer hastalığı yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan ve başta unutkanlık olmak üzere

çeşitli zihinsel ve davranışsal bozukluklara yol açan ilerleyici bir beyin hastalığıdır. Alzheimer genelde 60 yaşından sonra ortaya çıkar.65-85 yaş arasındaki her on kişiden biri, 85 ve üzeri yaştaki her iki kişiden biri bu hastalığa yakalanır. Dünyada 20 milyon Alzheimer hastası mevcuttur. Kadın ve erkekte aynı oranda görülür yani cinsiyete bağlı bir hastalık değildir. Alzheimer bulaşıcı ve kalıtsal bir özellik taşımaz.Yine de düşük oranda ailevi bir yatkınlığı söz konusudur.

Bu hastalık bunama, demans gibi adlarla da anılır.Alzheimer bir hayli uzun bir süreç sonunda oluşur ve orta yaşlarda “şimdi hatırlayacağım” ya da “dilimin ucunda” deyimleri ile betimlenen küçük unutkanlıklarla başlar.Yaş ilerledikçe beyine giden damarların sertleşmesi, tıkanması, tansiyonun yükselmesi sonucu beyine daha az kan ve daha az oksijen gider. Beyine oksijen gitmeyince hücre ölümleri başlar. Beyine kanın az gitmesi küçük enfaktüslere ve felçlere neden olur. Küçük enfaktüsler birleşerek beyindeki düşünme merkezini zarara uğratar.

Alzheimerin bir nedeni de sinirler arasındaki iletişimi sağlayan beyindeki kimi kimyasalların üretimindeki azalmadır. B12 eksikliği, frengi, alkolizm ,tiroit hastalıkları bu beyin kimyasallarının üretiminin azalmasına neden olur. Ayrıca, merkezi sinir sistemine saldıran ve prion denilen enfeksiyon yapıcı ajanlar da demansa yol açar. Beynin bazı bölgelerinde bilinmeyen bir nedenle amiloid beta adı verilen proteinler ya da sıvılar birikir ve bu proteinler beyindeki haberleşmeyi sağlayan sinir hücrelerinin hasar görmesine yol açar.

Alzheimer tıpkı bir enfeksiyon gibi yayılır ama nedeni enfeksiyon ajanları değil TAU adlı anormal bir proteindir. Bu proteinin yapısında bulunan ince lifler toplanarak kademeli bir biçimde sinir hücrelerini yok eder. Ayrıca stres hormonu kortizol ve sigara beyin hücrelerini öldürerek alzheimer neden olur.

Alzheimer genelde depresyondan sonra görülür. Depresyonda da amiloid beta adlı protein artmaktadır.Bu maddeye alzheimerli hastaların beyinde bol miktarda rastlanmaktadır.

Her yaşta insanın zaman zaman isimleri unutması, kendi koyduğu eşyanın yerini hatırlayamaması, sokakları karıştırması doğadır. Bu tip davranışlar geçicidir ve insanın günlük yaşamını etkilemez. Ancak, yaşlılıkla birlikte bu unutkanlıkların artması hatta bunun yanında başka zihinsel ve ruhsal bozuklukların da görülmesi alzheimer hastalığının ön belirtileri sayılabilir.

Normal sağlıklı bir insanın yaşamının her hangi bir evresinde alzheimer yakalanma riski %18 dir. Görme ve işitme güçlüğü, diş sorunları , kireçlenme, öksürük, soğuk algınlığı, diyabet, hiper tansiyon gibi rahatsızlıklar bu riski %3.2 arttırır.

Nörologlar ve psikiyatristler çeşitli tetkiklerle hastalığı teşhis edebilir. Ancak belirtiler başka hastalıklarla sıkça karışır.

Alzheimerin Belirtileri

Alzheimerin belirtileri zihinsel ve ruhsal olmak üzere ikiye ayrılır. Zihinsel belirtiler arasında unutkanlık, öğrenme güçlüğü, konuşma bozukluğu, yolunu kaybetme, kişileri tanıyamama, karar verme güçlüğü sayılabilir. Ruhsal bozukluklar ise huzursuzluk, ilgisizlik,saldırganlık, uyku bozukluğu, amaçsız dolaşma, gerçek dışı hayaller ve depresyondur.

Alzheimer hastalığı üç evrede ortaya çıkar. Birinci evrede unutkanlık, bildiği yerleri tanıyamama, bazı kelimeleri hatırlayamama, işine ve hobisine karşı ilgisini yitirme, hasta olduğunu kabul etmeme gibi bulgular hakimdir. İkinci evrede bellek kaybı belirginleşir. Kişi yakınlarının adlarını unuttur, yolunu kaybeder, konuşma güçlüğü artar, yıkanma ve giyinmede yardıma ihtiyaç duyar, bazı hayaller görür. Üçüncü ve son evrede kişi aile bireylerini tanıyamaz, yemek yemede ve yürümede güçlük çeker, idrarını ve dışkısını tutamaz, ciddi davranış bozuklukları görülür. Hastalık 5-8 yılda kişiyi yatağa bağımlı kılar. Her unutkanlık alzheimer demek değildir. Beyin yorgunluğu da unutkanlık yapabilir.

Alzheimerin Tedavisi

Alzheimer hastasını tamamen iyileştirecek bir tedavi günümüzde mevcut değildir. Ancak hastalığın ilerlemesi durdurulmakta ya da yavaşlatılmaktadır. Kolinesteraz inhibitörleri beyindeki sinir hücrelerinin hasarı sonucu azalmış bulunan asetilkolin adlı habercinin miktarını dengeleyerek zihinsel işlevleri korur. Alzheimerin depresyon ve huzursuzluk gibi belirtilerini giderecek ilaçlar nörolog ve psikiyatrist işbirliğinde verilebilir.Bu tedaviler hastanın yaşam kalitesinin artmasına neden olur. Hastalığa yakalanmamak için alınması gereken önlemleri de şöyle sıralayabiliriz.

- Dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir. Bu bağlamda, bol sebze ve meyve yemeli, kızartmadan uzaklaşmalı, yağ oranı düşük yemekler yenmeli, günde en az 6 bardak su içilmelidir. E , B12 ve C vitaminleri beslenmede çok önemlidir.Havuç alzheimerden korunmada önemli bir sebzedir.Taze sıkılmış havuç suyu alzheimer riskini %30 oranında azaltır. Üç ay boyunca her akşam yemekten sonra taze sıkılmış havuç suyu içilmelidir. Üç

aydan sonra havuç suyu haftada 2-3 kez alınabilir. Omega-3 içeren ceviz ve balık bol tüketicmelidir.Yağlı yemekler beyin damarlarının tıkanmasına ve alzheimer neden olurlar. Bol oksijen ve glikoz alınmalıdır. Çünkü beyin hücreleri enerji üretmezlerse öölürler. B vitamininden zengin et, balık, yağsız süt, yoğurt, muz, yeşil yapraklı sebzeler, kuru bakagiller yenmelidir. E vitamini hafıza ve öğrenme gücünü artırır.Bu vitamin havuç ,ıspanak, ilek, domates, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve bitkisel yağlarda bol bulunur. Ayrıca ada ayı,yeşil çay, meyve çayları, biberiye, zencefil, kara biber faydalıdır.Özellikle kakulenin beyni canlandırıcı etkisi vardır.Bu besinleri genç yaşlarda almak önemlidir.Bunama başladıktan sonra almanın pek yararı yoktur.

- Stresten uzak durulmalıdır. Çünkü stres hormonu kortizol alzheimer neden olur.
- Zihni canlı tutmak ve beyin agzersizi yapmak adına bulmaca ve sudoku özölmeli, yabancı dil ve yeni şeyler öğrenilmeli, bilgisayar oyunları, başta briç olmak üzere kağıt oyunları ve satranç oynanmalı, kitap okunmalı, kişı entelektöel anlamda kendini geliştirmelidir. Tüm bunlar beyin hücreleri arasındaki bağlantıların canlı kalmasına neden olmaktadır.
- Sağ el yerine sol el ya da sol el yerine sağ el kullanılmalıdır.
- Aktif bir yaşam tarzı sürdürölmelidir. Beyine kan akımını hızlandırmak adına günde 30 dakikalık egzersiz depresyona dolayısıyla da alzheimer yakalanma riskini önemli ölçüde azaltmaktadır.
- Hobi edinmek alzheimer riskini azaltan önemli etkenlerden birisidir.
- Sigara ve alkol beyin hücrelerini öldürür. Onun için ya tümünden bırakılmalı ya da bırakılmıyorsa azaltılmalıdır.
- Düzenli uyku uyunmalıdır. Günde en az 7 saatlik uyku beyin hücrelerinin yenilenmesini sağlar.
- Neşeli ve iyimser bir insan olmaya özen gösterilmelidir. Heyecandan ve öfkeden uzaklaşılmalıdır.
- Altı ayda bir chec-up yaptırılmalı,Tiroit hormonlarına ve B12 vitamini,D Vitamini ve Folata baktırılmalıdır.D vitamini önemlidir.Günde belli bir süre güneşten yararlanmak gerekir.
- Son yapılan bir çalışmada yağın bağırsaktaki bazı sinir hücrelerini devreye sokarak beyindeki mutluluk hissi ile ilgili bölgeleri aktif hale getirdiğı gözlemlendi.Bu sonuçlar depresyonlu ve alzheimerli hastalarda yeme alışkanlıkları ile ilgili tedavileri seçme bakımından yardımcı olabilir.
- Stres hormonlarını azaltıp mutluluk hormonu salgılattığı için düzenli sex yapmaya önem verilmelidir.
- Sosyalleşmenin Alzheimer riskinin azalmasında önemli katkısı vardır.
- Bol ay,kahve içilmeli,bitter çikolata yenmelidir.
- Her şeyi not etme alışkanlığından kurtulup akılda tutmaya özen gösterilmelidir.

ANTİOKSİDANLAR

Yaş ilerledikçe vücudun ürettiğı serbest radikal miktarı artar buna karşın yine vücudun ürettiğı antioksidan miktarı azalır. Bu dengesizlik sonucu serbest radikaller hücreleri oksitler yani paslandırır, enerji üreten mitokondriumlari ve DNA yı hasara uğratarak hücreleri öldürür. Ölen hücrelerin yerine yeni hücreler gelemeyeceğı için de organlarda bozukluklar ortaya çıkar ve insan yaşlanır. Bazı uzmanlara göre vücudun antioksidan üretimi 25 yaşından sonra yavaşlamaktadır. Bu

nedenle genç yaşlardan itibaren antioksidan takviyesi yapmak gerekir. Antioksidanları hücre duvarına ve DNA ya giydirilmiş bir zırh olarak düşünebiliriz.

Antioksidanlar; vitaminler (A,C,E) , mineraller (selenyum.çinko), karotenoidler, flavanoidler ve polifenollerdir. Antioksidanlar sebze ve meyveleri dış zararlardan korumaktadır. Güneş ışınlarının olumsuz etkisinden korunmak isteyen kuru alanlarda yetişen üzümler daha fazla resveratrol ve antosiyanin , domatesler likopen üretmektedir. Antioksidanlar sebze ve meyvelerin kabuğunda ve kabuğun altında ; toksinler, küfler, mantarlar, mikroplar ile ilk karşılaştıkları yerde pigment olarak çok miktarda bulunur. Onun için koyu pigmentli sebze ve meyveler en çok antioksidan içerirler.Ayrıca havuçtaki beta karoten, lütein, zeoksantin ve yeşil çaydaki kateşin ve epigallokateşin etkili birer antioksidandır.Yüksek bölge çaylarında daha fazla antioksidan polifenollerin bulunması güneş ışınlarını yükseklerde daha etkili olmasındandır. Zararlı mikroplardan, mantarlardan, böceklerden korunmak isteyen bitki gövdesinde, yaprağında ve meyvesinde daha fazla antioksidan barındırmaktadır. Antioksidanlar bu bitkiler için bir nevi antibiyotik veya bağışıklık savaşçısıdır. Bitkileri kanserden korumada da önemli görevler üstlenirler. Araştırmalar kimyasal ilaç ve hormon desteği olmadan üretilen organik sebze ve meyvelerin antioksidan içeriklerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.Bunun nedeni organik sebze ve meyvelerin zararlılarla kendi olanakları ile mücadele etmek zorunda kalmaları ve hayatta kalabilmeleri için daha fazla antioksidan üretmeleridir.

Antioksidan bakımından zengin olan gıdalar genellikle koyu renkli meyve ve sebzelerdir.Koyu yeşil (elma, yeşil biber), sarı (mango, kavun), turuncu (portakal, havuç), siyah (erik, siyah üzüm), kırmızı (böğürtlen, çilek, kiraz,vişne, domates, nar) gibi meyveler neredeyse birer antioksidan deposudur.

Antioksidanların serbest radikallerle savaşma yetenekleri farklıdır. Her gıdanın antioksidan kapasite güçleri değişir. O nedenle her gıda aynı güçte antioksidan etki gösterememektedir. Antioksidan kapasiteleri güçlü olan gıdalar "Oksijen Radikali Emme Kapasitesi" yani ORAC'ı yüksek gıdalar olarak bilinirler.Amerkan Tufts Üniversitesinde yapılan araştırmalarda tüm gıdaların ORAC değerleri araştırılmış,en yüksek değerler sebze ve meyvelerde bulunmuştur.Yüksek ORAC içeren sebze ve meyvelerin tüketilmesi ya da ORAC içeriğine bakılmaksızın porsiyonlarının iki katına çıkarılması durumunda kandaki antioksidan gücü %13-25 oranında artmaktadır.

Antioksidan kullanmak son yıllarda neredeyse moda haline gelmiştir.Kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, kanser, katarakt ve alzheimerden korunmak için ya da sağlıklı ve yavaş yaşlanmak, ciltteki kırışıklıkları gidermek isteyenler için ortak düşünce her hangi bir antioksidan kullanmak olmuştur. Aslında vücudumuzda serbest radikallerin verdiği hasarlara karşı antioksidan enzim sistemleri vardır. Ancak yaşla birlikte bu sistemler zayıflar ve dışarı dan antioksidan takviyesi gerekir.

Son yıllarda özellikle kozmetik sanayinde antioksidan kullanımı yaygın hale gelmiştir. Alfa lipoik asit, likopen, Q enzim 10, kateşin içeren yeşil çay özütü, E ve C vitaminleri içeren tabletler, kapsüller, cilt kremleri kozmetikte yaygın olarak kullanılmaktadır. Alfa lipoik asit ve likopen gibi antioksidanların ağız yoluyla kullanılmaları cilt yaşlanmasını belirgin biçimde önlemektedir.

Şimdi de başlıca antioksidanlardan A, C, E vitaminleri ile Çinko ve Selenyum gibi minerallerin özelliklerine değinelim.

A VİTAMİNİ

A vitamini bitkisel gıdalarda beta karoten, hayvansal gıdalarda retinol halinde bulunur. Bitkisel gıdalardan alınan beta karoten insan ve hayvan vücudunda retinole dönüşür. Yağda eriyen bir vitamin olan A vitamini karaciğerde depolanır. Pişirilmeye karşı dayanıklıdır. O nedenle doğal yollardan alınmalıdır. Hastalıkların daha çabuk iyileşmesini sağlar. Sigara ve alkol içenlerde A vitamini yıkımlanır ve akciğer kanseri riski artar. A vitamini karaciğer, peynir, yumurta sarısı, balık yağı, yağlı balıklar, süt, yoğurt, tereyağı, sakatat, süt ve mamulleri, böbrek, buğday, mantar, baklagiller, fasulye, domates, buğday, kereviz, fıstık, ceviz, sarı meyveler, kayısı, brokoli, Brüksel lahanası, pazı, kara lahana, kıvrıkcık lahana, patates, şalgam, karpuz, kereviz, yeşil sarı yapraklı sebzeler, sarı renkli meyveler gibi gıdalarda bol miktarda bulunur. Eksikliğinde, cilt kuruluğu, gece körlüğü, nefes alma zorluğu, yorgunluk, bağışıklık sistemi zayıflaması, sık hastalanma, saçlarda kepek, ağızda yara, sivilce görülür. Fazlalığı vücutta zehirlenmelere neden olur. Yorgunluk, baş dönmesi, kusma, karaciğer hasarı, saç dökülmesi, iştihasızlık, görme bozukluğu, eklem ağrıları görülür.

A Vitamini,

- gece körlüğüne, zayıf görüğe karşı yararlıdır, bir çok göz hastalığını tedavi eder.
- sivilcenin, yüzeysel kırışıklıkların, çıbanın ve dıştan uygulandığında açık ülserin tedavisine yardımcı olur.
- büyümeyi hızlandırır, kemikleri güçlendirir, cildi düzeltir, saçı, dişi ve diş etlerini geliştirir.
- bağışıklık sistemini güçlendirir, dokuları canlandırır.
- kanser hücrelerini oluşmadan önce durdurur. Bu işlevi hücre gelişimindeki regülatör görevi sayesinde yapar. Bu sayede hücreler görevlerinde her hangi bir farklılaşma yani kanser yaşamadan çoğalırlar. Kanser hücrelerinin kontrolsüz üremesini engeller.
- solunumla ilgili enfeksiyonlara karşı direnç sağlar.
- proteinlerin bileşimine katılır.

Günlük dozu 80-230 mg dır. Erkeklerde 1 mg 5.000 İ.Ü, dişilerde 0.8 mg 4.000 İ.Ü

E VİTAMİNİ

E Vitamini yağda çözünen bir vitamindir ve alfa tokoferol adıyla anılır. Toksik değildir ve vücutta birikmez. C Vitamini ile birlikte alınmalıdır. Bu nedenle de pek çok antioksidanın giremediği yerlere girmeyi başarır. Natürel ve sentetik olanları dışında en çok alfa ve gama formları kullanılır.

Alfa formu kalp kası ve beyin dokusuna, gama formu ise kansere karşı etkilidir. Her ikisi de kapsül halinde alınır. E Vitamini hücre membranında bulunur. Eksikliğinde serbest radikaller hücre içerisine girerek mitokondriumları ve DNA yı hasara uğratırlar.

E Vitamini,

- Kalp rahatsızlıklarını giderir,
- .A ve E Vitamini ile birlikte alındığında serbest radikal avcısıdır,
- Ateroskleroza neden olan kötü kolesterolün (LDL) oksidasyonunu önler,
- Kanda gezinerek serbest radikallere bağlanır ve onların dışarı atılmasına yardımcı olur.
- Civa, kurşun, kadmiyum gibi ağır metallere karşı bağışıklık sistemini güçlendirir,
- A Vitamini ile birlikte kirli havanın ve sigara dumanının akciğerlere verdiği zararları azaltır.
- Bağışıklık sisteminin askerleri sayılana akyuvarlara gelecek zararları önler,
- Hücre yapısının bozulmasını engelleyerek prostat ve meme kanserlerine karşı koruyucu etki yapar. Bir meme kanseri hastasında E Vitamini eksik bulundu ve buğday çimi, tahıl, yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, fındık, selenyum ve zeytin yağı ile beslendi. Altı ay sonra fibrokistik yapıların kaybolduğu, hastanın kendisini enerjik ve sağlıklı hissettiği gözlemlendi.
- Hücre yapısının bozulmasını, ince zarın zedelenmesini önler.
- Vucudun oksijen kullanmasını hızlandırarak dayanma gücünün artmasını sağlar.
- Yaraların ve yanıkların iyileşmesini hızlandırır.
- Kanın damar içinde pıhtılaşmasını önlemek suretiyle damar sertliği (ateroskleroz) ve tıkanmaları(felç)önler
- Cildi güzelleştirir,sinirleri ve kasları güçlendirir.
- Hücresel yaşlanmayı yavaşlatarak insanı daha genç gösterir
- Kan basıncını düşürür.
- Düşükleri önler.
- Alzheimer fren görevi yapar.
- Cinsel gücü arttırır.
- Katarakta karşı korur.

E Vitamini; buğday tanesi, işlenmemiş bitkisel yağlar (mısır, ayçiçeği, fıstık, susam, soya), zeytinyağı, balık yağı, ceviz, fındık, badem, ton balığı, sardalya, somon, yumurta sarısı, koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, dere otu, maydanoz, semiz otu, roka, brokoli, brüksel lahanası, yeşil soğan, marul), patates, domates, tahıl, ette bulunur.

E Vitamini eksikliğinde cinsel güç azalması, çabuk yorulma, kolay morarma, yaraların geç iyileşmesi, varisler, gevşek kaslar, kısırlık, konsantrasyon bozukluğu, kuru-kırışik cilt, görme ve sinir bozukluğu görülür.

Yarım fincan badem ve çeyrek fincan yer fıstığında günlük E vitamini dozu bulunur. Ne kadar çok doymamış yağ alınır o kadar çok E vitaminine ihtiyaç oluşur. Alzheimerden korunmak için yüksek dozlar gerekir. Kanserden korunma ve güçlü bağışıklık sistemi için günde 200-400 İ.Ü E vitamini almak gerekir. Günlük maksimum doz 540 mg dır. Yılda iki üç kez günlük 100 mg dozlarda üç aylık kürler yapılır. Erkek dozu 14 mg, dişi dozu 12 mg dır. Ortalama doz 10-80 mg arasında değişir.

V İ T A M İ N C

Kimyasal adı askorbik asittir. Suda çözünen bir vitamindir. Hücre koruyucu olarak da adlandırılır. C Vitamini vücutta üretilmez ve çok uzun süre muhafaza edilmez. Bu nedenle her gün C Vitamini almak gerekir. Nikotin C Vitaminini yıkılmadığı için sigara içenlerin mutlaka alması gereken bir vitamindir. Demir ile birlikte alınır e etkisi artar.

C Vitamini,

- Serbest radikallerin DNA ya vereceği zararları önler.
- Mutajenlerin oluşmasını önler.
- İmmun sisteme kanser hücrelerini tanımada yardımcı olur.
- İşlemden geçmiş yiyeceklerde bol miktarda bulunan nitratların karsinojen maddeye dönüşümünü engeller, bunu da nitratların vücutta oluşturduğu karsinojeni bloke ederek yapar
- Yaraları, yanıkları ve kanayan diş etlerini iyileştirir.
- İdrar yolları enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılan ilaçların etkinliğini artırır.
- Ameliyat sonrası iyileşmeyi hızlandırır.
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlayarak bir çok viral ve bakteriyel enfeksiyonunun önlenmesine yardımcı olur.
- Kalp hastalığından korur.

- Kansere neden olacak maddelerin oluşmasını engeller.
- Cildi korur, kemikleri ve eklemleri güçlendirir.
- Demirin vücutta emilimini hızlandırır.
- Hücreleri korur.
- Vücudu bir arada tutar.
- Strese karşı hormon üretmeye yardımcı olur.
- Enerji üretiminde ve vücudun destek dokularında kollagen üretimine yardımcı olur.

C Vitamini; kırmızı-yeşil biber, maydanoz, kivi, narenciye, lahana, çilek, bezelye, soğan, koyu yeşil yapraklı sebzeler, avakado, muz, brokoli, pişmiş Brüksel lahanası, karnabahar, mango, ananas, patates, böğürtlen, soya fasülyesi, domates, biberiye, kavunda bulunur. C Vitamini eksikliğinde sık hastalanma, nezle, grip, enerji azlığı, diş eti kanamaları, kolay morarma, yaraların geç iyileşmesi, ciltte döküntü, burun kanamaları, bağışıklıkta zayıflama görülür.

Günlük ortalama doz 60-250 mg dır. 50 gr böğürtlen, 70 gr yeşil biber,160 gr pişmiş brokoli günlük dozu sağlar. Günde 500 mg dan fazla alınırsa E Vitamini ve selenyum da alınmalıdır.

Ç İ N K O

Çinko ıstridyeye, deniz ürünleri, tam buğday unu, koyun-dana eti, peynir, yumurta sarısı, zencefil kökü, ayçiçeği, fıstık, bezelye, turp, esmer pirinç, tahıl ürünleri, bal kabağı çekirdeği, buğday tohumu, bira mayası, toz hardal, karaciğer ve susamda bulunur.

Çinko,

- Dahili ve harici yaraların iyileşme sürecini hızlandırır.
- Tırnaklar üzerindeki beyaz noktaları yok eder.
- Prostata iyi gelir
- Büyümeyi ve zihinsel uyanıklılığı destekler
- Zihinsel rahatsızlıkları tedavi eder.
- Soğuk algınlığı süresini kısaltır, şiddetini azaltır
- Yeni hücre ve enzim oluşumunu sağlar
- Karbonhidrat, yağ ve proteinin işlenmesine katkıda bulunur.
- Ovaryum hormonlarının kontrolünü sağlar
- Stresle savaşır
- Kemik ve diş sağlığına faydalıdır
- Saç ve kıl uzamasını sağlar

Risk faktörleri arasında anemi, kemik zayıflığı, sık hastalanma, sivilce, yağlı cilt, kısırlık ve depresyon gelir.

2-3 aylık kürler halinde günde 100 mg alınmalıdır.

SELENYUM

E Vitamini ile daha etkilidir.

- Oksidasyonu önler, hücreleri korur, erken yaşlanmayı önler
- Prostat ve meme kanserlerine iyi gelir
- Haşimatozu önler
- Kalp hastalıklarına iyi gelir ve felci önler.
- Genç elastik dokuların korunmasını sağlar
- Başta sıcak basması olmak üzere menapoz sıkıntılarını önler
- Kepeğin önlenmesi ve tedavisinde yararlıdır
- Sperm sayısını ve erkekte cinsel gücü artırır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Selenyum; deniz ürünleri, susam, mantar, lahana, tavuk, karaciğer, kabak, böbrek, buğday tohumu, kepek, domates, brokoli, sarımsak, et gibi ürünlerde bulunur. Saç ve cilt dökülmesi, tırnak düşmesi, hissizlik, kasılma, felç gibi riskleri vardır.

2-3 kez bir iki aylık kürlerde 50 mg alınır.

ASPIRİN

Aspirin (asetilsalisilikasit), Dünyada insanlar tarafından en çok kullanılan ve en çok bilinen bir ilaçtır. Aspirin, Bayer kimyagerlerinden ve aynı zamanda eroinin de mucidi olan Dr.Felix Hoffmann tarafından 1897 de asetilsalisilik asitten elde edilmiştir. Başlangıçta ağrı kesici ve yangı giderici olarak özellikle romatizmal hastalıklarda sıkça kullanılan aspirin asıl popülaritesini kalp-damar sistemine ve kansere karşı olan etkilerinin bir bir ortaya çıkmasıyla arttırdı.Bu arada doğal olarak kimi zararları da ortaya çıkmaya başladı. Sonuçta uzmanların ortak görüşü olarak özellikle ailesinde kalp damar hastalığı öyküsü olanlarda koruyucu anlamda ve düşük dozlarda (80-100mg/gün) sürekli alınan aspirinin ülserliler ve reflülüler dışında bir sakınca yaratmadığı, tam tersine kalp-damar hastalığı geçirmiş ya da koroner by-pass olmuş insanlarda yüksek dozlarda alınan aspirinin yararlı olduğu ortaya çıktı. Sağlıklı insanlarda uzun süreli ve yüksek dozda alınan aspirinin kalp, tansiyon ve böbrek üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Kadınların erkekler kadar aspirin kullanmaları gerekmez çünkü kadınlık hormonu östrojen onları korur. Sadece menapozlu kadınlar aspirin kullanabilir. Uzmanlara göre 55-79 yaş aralığındaki kalp riski taşıyan erkekler, 55-79 yaş aralığındaki iskemik beyin atağı bulunan kadınlar önleyici olarak aspirin alabilir.Yoksa ben de hiçbir şey yok ama yine de aspirin alayım görüşü doğru değildir. Aspirini 35 yaş üstü erkekler ara sıra, 40 yaş üstü kadınlar her gün almalıdır.

Aspirin-Kalp İlişkisi: Günde en az 75 mg aspirin almak kanı inceltir ve damar iltihaplarını önleyerek kalp hastalıkları riskini %30 oranında düşürür. Göğüs ağrısı hissedildiğinde bir aspirin çiğnemek daha baştan olası kalp krizini önlemeye yardımcı olur. Bu durumda eğer kriz geçirilmiş olsa bile tahribatı azalır. Aspirin kanı pıhtılaştırıcı trombositler üzerine antioksidan etkisi yaparak biri birinden ayırır ve trombozu önler. Böylece pıhtılaşma daha az yapışkan hale gelir.Araştırmalar kalp-damar sorunu olanların %30 unun aspirinin etkisine karşı direnç gösterdiğini ortaya koymuştur. Diabetli hastalarda düzenli alınan aspirin kalp hastalığı riskini azaltır. Aspirin kadınları kansız iskemik beyin hastalığına karşı korur.İbuprofen ile birlikte alınmadığı takdirde aspirin beyin kanamasını engeller.. Aspirin stent takılan hastalarda da yarar sağlamaktadır.

Aspirin-Kanser İlişkisi: Ailede bireylerinden biri kolon kanseri ise her gün 80 mg lık bir aspirin alınabilir. Bu sayede erkeklerde kolon kanseri riski %50 oranında azalır Aspirinin içerisindeki cyclooxygenaze-2 enzimi kanser hücrelerinin büyümesini engeller. Bu enzim prostat kanserinde PSA düzeyini düşürür. Düzenli aspirin kullanımı prostat, kolo-rektal, kalın bağırsak, meme, gırtlak, ağız, cilt, yemek borusu kanserlerinde riski önemli ölçüde azaltır. Aspirin kullanmaya ne kadar erken başlanırsa vücut kansere karşı o kadar çok direnç kazanır. Aspirin kalın bağırsak poliplerinde azalmaya neden olur. Aspirini olumlu etkisi menapoz sonrası östrojen kaynaklı meme kanserlerinde görülür.

Aspirin-Tansiyon İlişkisi: Her gün düzenli olarak alınan düşük doz aspirin kanı sulandırıp incelterek küçük ve büyük tansiyonu düşürür.Uzmanlar aspirinin sabah değil akşam alınmasını önermektedirler..

Günde 125 mg aspirin uçuğun cilt üzerindeki ömrünü 8 günden 5 güne düşürür, uçuğa neden olan iltihabı azaltarak etkilenmiş bölgenin daha çabuk iyileşmesini sağlar.

Düzenli aspirin kullananlarda alzheimer yakalanma riski düzensiz kullananlara göre %80 daha azdır. Aspirin Parkinson hastalığına da iyi gelir.

Sigil üzerine aspirin uygulandığında kısa sürede geçirir.

Çok fazla güneşte kaldıktan 1-2 saat sonra alınacak iki aspirin hem yanmayı hem de cildin su tutmasını önler.

Yarım bardak su ve limon suyu ile karıştırılacak 5-6 aspirin nasıra sürülüp üzerine bir nemli örtü örtülürse aspirin içindeki asit 10 dakikada nasırı öldürür.

Aspirin toz haline getirilip kaşını yerine sürülürse iyi gelir.

Aspirin diabetlilerde şeker oranını düşürür.

Aspirin hamile kadınlarda problemlili doğumu engeller.

Aspirin uzun süre oturmak zorunda kalan kişilerde kan pıhtılaşmasını önler.

Prostaglandin sentezini inhibe ederek ağrıyı keser.

Zihni açar, dikkati toplamaya yardımcı olur.

Yüksek Doz Aspirinin Zararları

Damarların genişleme yeteneğini düşürerek sodyum tutulmasına neden olur ve böylece hipertansiyon ve kalp krizi riski artar. Aspirin serbest radikallerin birikmesine yol açarak hücrelere verdikleri zararı arttırır. Aspirin midenin koruyucu tabakasını kaldırıp aside duyarlı hale getirir. Böylece,yüksek doz aspirin mide kanaması, mide-duodenum ülserine neden olur.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bağışıklık sistemi vücudu mikroorganizmalardan (bakteri,virus), kanser hücrelerinden, mantarlardan, toksinlerden, kimyasallardan ve yabancı maddelerden koruyan; muhtelif organlar, dokular, hücreler ve bu hücrelerin ürettiği salgılardan oluşan komplike bir sistemin adıdır. Anılan ajanların yüzeyinde bulunan protein yapıdaki büyük moleküllere antijen adı verilir .Bağışıklık sistemi vücuda tanımlanmayan bu antijenleri tanır ve kemik iliği, dalak, lenf düğümleri, timus, mukozal lenfoid dokularda ürettiği glikoprotein yapıli antikorlar ya da immunglobulinler sayesinde ya bunları etkisiz hale getirir ya da diğer savunma hücrelerini harekete geçirerek bunların yok edilmesini sağlar. Antikorlar anahtar- kilit benzeri bir sistem ile antijenlere yapışarak etkisiz hale getirirler.Ancak, vücuda tanımlı olan hücrelerdeki antijenlere karşı her hangi bir reaksiyon göstermezler.

1. Doğal(Doğmasal) Bağışıklık

Doğal bağışıklık sistemi zararlı maddelerin vücuda girmesini engelleyen bariyerlere sahiptir. Her hangi bir yoldan vücuda giren zararlı maddeler önce bu bariyerlere takılır.Bu bariyerler; deri, mide asidi, mukus, iltihaplanma, öksürük refleksi., tükürük ve göz yaşındaki enzimler, ter, kulak kirindeki doğal antibiyotikli yapışkan salgı, solunum ve sindirim sistemi gibi yüzey bariyerleri olarak tanımlanabilir. Dokular çeşitli nedenle yaralandığında doğal bağışıklık devreye girer ve yaralı doku histamin ve seretonini serbest bırakır.

2. Hücresel(Sellüler) ya da Edinilmiş Bağışıklık

Bağışıklık sistemine dahil olan hücelere lökosit denir. Lökositler dış etkenleri arar, bulur ve tahrip ederler. Lökositler vücutta dalak, kemik iliği, timus, lenf düğümleri gibi çeşitli organlarda üretilir ve depolanır. Bazı lökositler kan ve lenf sıvısında dolaşarak zararlı maddeleri ararlar.Lökositler zararlı maddeler yüzey bariyerlerinden geçince faaliyete başlarlar.İki çeşit lökosit vardır.

LENFOSİTLER: Edinilmiş bağışıklık sisteminin en önemli hücresi lökositlerin bir çeşidi olan lenfositlerdir. Lenfositlerin yüzey bariyerlerini aşarak vücuda giren yabancı hücrelerin tanınması, daha önce karşılaşılan yabancı hücrelerin hatırlanması ve yok edilmesine yardımcı olma görevleri vardır.Vücutta B ve T-Lenfositleri olmak üzere iki çeşit lenfosit vardır. Kemik iliğinde kök hücreden üreyen lenfositlerden timus'a gidenler T-Lenfosit, kemik iliğinde kalanlara da B-Lenfosit adı verilir.Timusa giden T-Lenfositler (hatıra hücreleri), doğrudan zararlı maddelerle yani istilacılarla savaşır. Kemik iliğinde kalan B-Lenfositler ise istihbarat görevi üstlenerek yabancı maddeleri tanır, onlara yapışır ve onların bağışıklık sisteminin diğer hücreleri tarafından tanınmasını sağlar. B-Lenfositler tanınan hücelere karşı antikor üreterek mikrobun öldürülmesini kolaylaştırır. Antikorlar mikrobun üzerini kaplar, onlara tutunur. T-Lenfositler ve fagositler de antikor kaplı mikropları yer.Antikorlar aynı zamanda mikropların ürettiği toksinleri de bertaraf etmeğe yararlar. T-Lenfositler direkt antijenlere saldırır ve sitotoksik etki ile onları zehirler ve öldürür. Lenfositler hücreleri zehirleyerek öldürürler.Bu hücre bakteri,virus, mantar olabileceği gibi kanser hücresi de olabilir. Kemoterapik ilaçlar da aynı T-Lenfositler gibi sitotoksik etki yaparlar.Her gün çeşitli iç ve dış etkilerle vücudumuzda kanser hücreleri oluşabilmektedir. Bizim haberimiz bile olmadan T-Lenfositler bu vücuda tanımlanmayan kanser hücreleri ile mücadele ederler. T-Lenfositlerin daha güçlü anti tümör etkiye sahip olmaları için duyarlanmaları gerekir. Duyarlanma tümörün saldığı bazı yabancı maddeleri (antijenleri) T-Lenfositlerin algılayabilmesi ya da bu antijenlerin T-Lenfositlere tanımlanması demektir.

MAKROFAJLAR VE FAGOSİTLER: Makrofajlar bağışıklık sisteminin çöpçü hücreleri olarak bilinir .Makrofajlar fagositöz de denen hücreyi içine alıp yeme yok etme yöntemi ile yabancı maddeleri vücuttan uzaklaştırırlar. Lökositlerin yabancı maddeyi sardığı, yuttuğu ve yok ettiği işleme fagositöz , bu hücelere de fagositler denir. İrin ölü doku ya da bakteri ve ölmüş fagositlerden oluşur. Fagositlerin bir çeşidi de nötrofillerdir. Nötrofillerin ana görevi bakterileri yemektir. Bundan dolayı bakteriyel enfeksiyonlarda nötrofil sayısı artar. Bu da immun sistemin doğru dürüst çalıştığını gösterir. Deneysel olarak aktive olmuş makrofajlar tümör hücrelerine karşı sitotoksik etki gösterirler.Üstelik bu etkiyi yine sitotoksik etkili T-Lenfositleri ve Doğal Öldürücü Hücreler (NKC-Nature Killed Cells) ile işbirliği içinde sürdürürler.T-Lenfositler ve NK Hücreleri aktive olunca kimi maddeler salarlar ve bu maddeler de makrofajları aktive eder.

Bu hücreler dışında bir de Doğal Öldürücü Hücreler (Natural Killed Cells- NK) vardır. NK hücreleri tümör hücrelerini önceden duyarlanmaya gerek kalmadan direkt öldüren hücrelerdir. T-Lenfositlerin algılayamadığı bir çok insan tümör hücresini IL-2 adlı bir aracı protein ile uyarıldığında algırlar ve öldürürler. IL-2 maddesi kekik, lavanta, meyan kökü, limon kabuğu gibi bitkilerde bulunur.

Tarçın Dünyanın en önemli baharatlarından biri olarak kabul edilmektedir. İklim koşulları elvermediği için Türkiye’de yetişmez. Tarçın, körpe dalları kesilen ağacın kabuklarının soyulup kurutulması ile elde edilir. Tarçın baharat gibi kullanılmasının yanı sıra yemeklere de katılır. Tarçın tek başına bağırsak ve mide gazlarına iyi gelir, mide bulantısı ve kusma refleksini bastırır, gıdaları yumuşattığı için mideyi rahatlatır, damar ve doku büzücü olması nedeniyle ishale ve peklige iyi gelir. Tarçın karaciğer için çok yararlı bir baharattır. Ayrıca soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılan ilaçların içerisinde bulunur. Kan dolaşımını hızlandırır, görme gücünü artırır.

Bal ise eski Yunan tıbbında olduğu kadar ayurvedik tıpta da asırlarca önemli bir ilaç olarak kullanılmıştır. Bal günümüzde şeker hastalığı da dahil olmak üzere her türlü hastalıkta her hangi bir yan etkisi olmaksızın çok rahatlıkla kullanılabilir. Bal birçok vitaminleri ve bol miktarda demir içerir.

Her ikisi de ayrı ayrı hastalıklara karşı destekleyici tedavi olarak başarı ile kullanılan tarçın ve bal birlikte kullanıldığında etkilerini daha da arttırmakta ve harikalar yaratmaktadır. Tarçın ve balın birlikteliği ile tedavi edilen hastalıkları şöyle sıralayabiliriz.

Artrit: Bir kısım bal iki kısım su içerisine konulup üzerine bir çay kaşığı tarçın ilave edilerek krem haline getirilip ağrılı bölgelere sürüldüğünde 1-2 dakikada ağrının geçtiği görülür. Artiritli hastalar bir bardak sıcak su içinde iki kaşık bal ve bir çay kaşığı toz tarçını eritip sabah akşam alabilirler. Eğer düzenli olarak alınırsa kronik artiritli hastalar bile tedavi edilebilir. Kopenhag Üniversitesinde yapılan bir araştırmada kahvaltıda önce bir yemek kaşığı bal ve yarım çay kaşığı toz tarçın alan 200 hastadan 73 ü bir hafta içinde şifa bulmuştur. Geri kalan yürüyemeyen ve hareket edemeyen hastaların şifa bulması da bir ay sürmüştür.

Bağışıklık Sistemi: Her gün düzenli olarak alınan bal ve tarçın bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu bakteri ve virus gibi hasatlık etkenlerine karşı korur.

Kanser: Birer kaşık bal ve tarçın karışımının bir ay süreyle düzenli alınması halinde mide ve kemik kanserlerine karşı olumlu etkisi görülmüştür.

Kalp Hastalıkları: Bal-tarçın karışımı arterlerde kolesterolü eriterek hastaları kalp krizinden korur. Bu uygulama kalp krizi geçiren hastaların ikinci kez kriz geçirmelerini önemli derecede engeller. Ayrıca solunum güçlüğünü ortadan kaldırarak kalp atışlarını güçlendirir.

Kısırlık: Eski Yunan ve ayurvedikler balı erkeklerde spermayı güçlendirmek için kullanmışlardır. Cinsel iktidarsızlığı bulunan bir erkek her gün yatmadan önce iki kaşık bal yerse sorunları ortadan kalkar. Uzak Doğuda gebe kalamayan kadınlar yüz yıllardır toz tarçın kullanmaktadırlar.

Kolesterol: İki kaşık bal üç tatlı kaşığı toz tarçın ile karıştırıp demlenmiş çay içerisinde eritilerek içildiğinde kan kolesterol düzeyi iki saat içinde %10 oranında düşer.

Diş Ağrısı: Bir kaşık toz tarçın beş tatlı kaşığı bal ile karıştırılıp ağrıyan dişe tatbik edilir.

Sindirim Sistemi: Tarçın bal karışımı sindirim bozukluklarına karşı etkilidir.

Grip: İçerdiği madde grip mikroplarını öldürür.

İdrar Kesesi Enfeksiyonları: Bal tarçın karışımı idrar kesesinde hastalık yapan mikroplara karşı etkilidir.

Mide Rahatsızlıkları: Bal tarçın karışımı mide gazına, mide ülserine ve mide ağrılarına iyi gelir.

Tarçın bal karışımı sivilcelere, saç dökülmesine, egzamaya, mantara, cilt enfeksiyonlarına iyi gelir. Kronik öksürük, soğuk algınlığı ve sinüslerin temizlenmesinde etkilidir. Yaşlılık harabiyetini önler, cildi yumuşak, diri ve taze tutar, yıpranmasını önler. Öğleden sonra alındığına yorgunluğu giderir. Vücutta yağın birikmesine engel olarak düzenli bir zayıflama sağlar..

CEVİZ

Ceviz kabuğu ve yaprakları uzun süreden beri hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan son çalışmalar sert kabuklu meyvelerin kalp-damar hastalıklarından ölümleri azalttığını göstermiştir. Türkiye'deki ceviz yetiştiriciliğinde yapay gübre ve zirai ilaç kullanılmadığı için üretilen cevizler organik sayılır. Ceviz bol miktarda C, B, B2, B3, B6, A, E vitaminlerini içerir. Ceviz yağında kalori, protein, lif, tuz, albümin, karbon hidrat, gümüş, demir, kalsiyum, fosfor, potasyum, bakır, manganez ve potasyum bulunur. Cevizin en önemli yararı beyin fonksiyonları üzerinedir. Bunu da içerdiği gümüş iyonu vasıtasıyla sağlar. Dünya'da gümüş iyonunun bulunduğu tek meyve ceviz, vücutta gümüş iyonunu kullanan tek organ da beyindir. Cevizdeki gümüş beyin sağ ve sol lobları arasındaki bilgi alışverişinin hızını artırır, zeka gelişimine katkıda bulunur. Cevizin yapısı da işlevine uygun olarak beyine benzer. En dışındaki sert kabuk kafatasını, içindeki zar beyin zarını, asıl yenecek kısım ise kıvrımlı beyin loplarnı simgeler. Kadınlar günde 1-2, erkekler günde 3-4 adet ceviz yemelidir. Bir adet ceviz 30 kalori içerir. Çok ceviz yemek tansiyonu yükseltir, kan yağlarını değiştirir.

Cevizin başlıca yararları şöyle sıralanabilir,

- İçerdiği demir kansızlığa iyi gelir,
- Ceviz kabuğu kaynatılıp içildiğinde insülini artırır, şeker hastalığına iyi gelir,
- Cevizin içindeki bakır ve manganez bağışıklık sistemindeki önemli enzimlerin hazırlayıcı faktörüdür,
- İçerdiği antioksidanlarla bağışıklık sistemini güçlendirir, kanseri ve anormal antikor oluşumunu engeller.
- Toplam kolesterolü ve kötü kolesterolü (LDL) düşürür. Bu sayede damar sertliğini (ateroskleroz) ve damar tıkanmasını önler.
- Antioksidan özelliği nedeniyle alzheimer ve parkinson hastalıklarına iyi gelir, depresyonu önler.
- Tüberkülozda hem besleyici hem de anti mikrobiyal özellik taşır.
- Ceviz yağı cilde sürülüp masaj yapılıncı lekeleri giderir. Cevizle yapılacak yüz maskesi ölü hücreleri uzaklaştırıp cilde canlılık verir, siğilleri giderir. Ceviz yağı egzema ve sedef hastalığına iyi gelir. Cevizin yeşil kabuğu ezilip kaynatıldıktan sonra elde edilen sıvı yüze sürülürse sivilceleri giderir.
- İçerdiği fosfor, kalsiyum, potasyum ve magnezyum sayesinde zihin yorgunluğunu giderir, kemik ve dişleri güçlendirir, kasların çalışmasını rahatlatır.

- İçerdiği demir sayesinde hemoglobin oluşumunu güçlendirir, akciğerlerden kana oksijen taşınmasını hızlandırır.
- Yaprakları kaynatılıp içildiğinde taşıdığı iyot sayesinde guatr hastalığına iyi gelir.
- İçerdiği melatonin sayesinde uyku düzensizliklerini giderir.
- İçerdiği fitosterol, yağlar ve magnezyum ile safra taşı oluşumunu engeller.
- İçindeki arginin adlı amino asit arterleri esneten nitrik oksitin üretilmesini sağlar.Yağ oranı yüksek besinler damarları tıkararak esnekliğini azaltır. Ceviz bunun önüne geçerek kalp hastalıklarını önler. Ayrıca L-arginin kan damarlarının iç yüzünü astarlayan endotel tabakasının pürüzsüz ve düzgün olmasını sağlayarak damar sistemini rahatlatır.
- İçerdiği doymamış yağ asitleri (linoleik asit, linolenik asit) kalp damar sağlığı için yararlıdır.
- Hamileler günde bir adet ceviz yerse bebeklerde, doğumdan sonra ise çocuklarda zeka gelişimini hızlandırır.
- Cevizdeki fitosteroller kalın barsak, göğüs ve prostat kanserlerini önler.
- İçerdiği omega-3 sayesinde çocukların hiper aktivite, uyku düzensizliği, huysuzluk, öğrenim ve davranış bozukluğu gibi rahatsızlıklarına iyi gelir.
- Ceviz anti fungal, anti allerjik ve anti viraldir.
- Ceviz ishali durdurur ve karaciğer fonksiyonlarını düzenler.
- Kanın pıhtılaşmasını önler ve mevcut pıhtıların çözülmesine yardımcı olur. Kanı temizler.
- Protein sentezini teşvik eder.
- Balla birlikte yendiğinde cinsel gücü artırır.
- Rendelenmiş yeşil kabuğu sirke ile karıştırılıp başa sürüldüğünde saç kıran, saç dökülmesi ve kepeğe iyi gelir.
- Ceviz yaprağı kaynatılıp yemeklerden yarım saat önce bir fincan içilirse eklem romatizmasına iyi gelir.
- Ceviz yağı nasırlar üzerine sürülürse nasırı, ağrılı yerlere sürülürse ağrıyı giderir.
- Mide ve bağırsağı temizler, yumuşatır, kabızlığı önler,
- Ceviz yaprağı çayı iştah açar, mideyi güçlendirir, sindirim bozukluklarına iyi gelir.
- Ceviz boğaz hastalıklarına iyi gelir.

C H E C- U P

Chec-Up bir başka deyişle Kişisel Sağlık Taraması her hangi bir belirti olmadan olası hastalıkların erken dönemde teşhis edilmesi ve gerekli önlemlerin önceden alınarak kişinin sağlıklı kalmasının sağlanması demektir. Modern tıp hastalık ortaya çıkmadan gerekli önlemlerin alınarak kişinin sağlıklı kılınmasını amaçlar. Çünkü hastalık bir kez ortaya çıkınca hem tedavisi pahalıdır hem de toplum sağlığı bozulmuş olur. İşte bu nedenle hiç şikayeti olmasa da her insanın belirli periyotlarla doktora başvurarak genel sağlık kontrolünden geçmesi gerekir .Bu periyotlar yaşa ve kişinin genel durumuna göre değişir.

Chec-Up'ı,

1. Bir spor dalında faaliyet göstermek ya da bir egzersiz programına katılmak isteyenler başlamadan önce ,

2. Ailesinde diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, yüksek kolesterol hikayeleri bulunanlar,
3. Sağlıklı yaşamının ve yaşlanmanın insanın en değerli varlığı olduğu bilincinde olanlar yaptırmalıdır.

Chec-Up Programı kişinin yaş grubuna ve cinsiyetine göre değişmek üzere,1) Glikoz Metabolizması, 2) Karaciğer Fonksiyonları, 3) Böbrek Fonksiyonları, 4) Ürogenital Sistem, 5) Kalp-Damar Sistemi, 6) Kemik-Kas Sistemi, 7) Tiroid Fonksiyonu, 8) Romatizmal Hastalıklar, 9) Erkekler İçin Prostat Tetkiki, 10) Mide-Bağırsak Sistemi, 11) Hematolojik Sistem üzerindeki seçilmiş laboratuvar tetkiklerini içerir. Bu yolla kanser, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, diyabet gibi hastalıkların erkenden teşhisi ve başarılı tedavisi yapılabilir.

Günümüzde teknoloji öylesine gelişmiştir ki basit bir kan tahlili ile bile kalp hastalığı açısından risk olup olmadığı tespit edilebilir. Chec-Up yoluyla iç organlarda bir takım bulguların saptanması sigara, alkol, kalalı içecekler, hareketsizlik gibi kötü alışkanlıkları değiştirmemizi sağlayabilir. Böylece gizli şeker, kolesterol, alkol ve hepatit C ye bağlı karaciğer hastalıkları, meme, kalın bağırsak, gırtlak, rahim kanserleri, yüksek kan şekeri, kansızlık, kemik erimesi önlenir. Kanser taramaları ile yeni gelişmekte olan kanserlerin %50 si önlenilmekte veya tamamen iyileştirilebilmektedir.

Chec-Up yaptırmaya gelirken; son 24 saat içinde alkol vb. maddeler almamaya, hamileliği bildirmeye, daha önceki testlerle ilgili sonuçları yanınızda getirmeye, randevu saatinden en az 8-10 saat önce yemek yememeye özen göstermeliyiz. Tuvaletten sonra sifonu hemen çekmeyin, gaitaya bakıp kanama olup olmadığına bakın, gaitanın parça parça olması önemli bir belirtidir. Doktora gitmeden önce ailenizden hastalıkları öğreniniz.

Check-Up Konuları,

- 1) Boy-kilo-tansiyon ölçümleri, 2) Efor Testi (Genetik kalp hastalığı olanlar ve 50 yaş üstü insanlar için) , 3) Prostat Muayenesi (PSA, tuşe, ultrason), 4) Elli yaş üstü insanlar için göz içi tansiyon (glakom), göz zarı yırtıkları (retina dekolmanları), 5) 50 yaş üstü depresyon taraması, 6) Mide-bağırsak taraması (50 yaş üstü).Üç yılda bir kolonoskopi, yılda bir gaitada gizli kan tahlili ,7) Diyabet ve kolesterol testi. Ailede varsa 30 yaş üstü, yaşam tarzı bozursa 45 yaş üstü 3 yılda bir , 8) Allerji Testleri:mide bağırsak sorunu olanlar, sık enfeksiyon geçirenler, ilaçtan yeterince yararlanamayanlar bu testi yaptırmalıdır. 9) Cilt Muayenesi: Cilt kanseri ve kötü huylu benlerin erken teşhisi için güneşe aşırı maruz kalanlar ve koruyucu kullanmayanlar yılda bir kez cilt muayenesi yaptırmalıdır.10) Bulaşıcı Hastalık Kontrolü. Hepatit B ve C ile HIV e karşı kontrol yaptırılmalıdır.11) Aşılar: Her yıl Grip, 5 yılda bir zatürre, 10 yılda bir tetanos aşısı yaptırılmalıdır. 12) Aort Ultrasonu: Çok sigara içenlerde sık görülen aort aneurizmasına karşı yaptırılmalıdır.13) Yılda bir ağız ve dış muayenesi yaptırılmalıdır.14) Karaciğer Testi (SGOT,SGPT,LDH) karaciğer hücre yıkımının göstergesi olan bir testtir ve karaciğer hastalıklarının teşhisinde kullanılır.15) Tüm Batın Ultrasonu: Karaciğer, dalak, pankreas, safra kesesi, safra yolları, prostat, böbrek, bayanlarda yumurtalık muayenelerini içerir,16) Tiroid Ultrasonu: Guatr Taraması, 17) PSA Testi:40 yaş üzeri erkeklerde prostat kanseri taraması için yapılır.17) Meme Ultrasonu: Bayanlarda meme kanseri ve kist taraması içindir.18) Kanser Taraması CEA: Kanser erken teşhisi ve kist taraması için yapılır,19) Kanser Taraması CEA 125 Bayanlarda yumurtalık ve rahim kanseri teşhisinde yaptırılır,

20) Romatizma Testi: ASO,CRP,RF , 21) EKG-Elektrokardiyografi: Kalp atımı düzensizlikleri ve kalp krizi riskinin saptanmasında kullanılır. 22) Akciğer Filmi: Akciğer Hastalıklarının tespitinde kullanılır.23) Ayrıntılı tam idrar ve kan tahlili , 24) Böbrek Fonksiyon Testi: Böbrek süzme testi yapılır, üre ve kreatinin bakılır, 25) Efor Testi, 26) Ekokardiyografi-EKO Testi, 27) Renkli doppler, 28) Mamografi –meme ultrasonografisi.(35-40 yaş bayanlarda her yıl) ,29) Transvaginal Ultrasonografi: Rahim ve yumurtalık kanser taraması, 30) Hemosistein ölçümü

Ç Ö R E K O T U

“ÇÖREK OTUNU KULLANIN, ÖLÜMDEN BAŞKA HER DERDE DEVADIR ”

HZ.MUHAMMED

Çörek otunun latince adı nigella sativa dır. Orta Doğu ülkelerinin insanları arasında bir çok derde derman olduğu için “Kutsanmış Tohum “ olarak bilinir. Modern tıbbın babası olarak kabul edilen Hippokrat çörek otunu karaciğer ve sindirim organlarının devası olarak tanımlamıştır. İbni Sina ise çörek otunun metabolizmayı uyardığını, uyusukluğu ve halsizliği giderdiğini yazmıştır.

Çörek Otu Yağı; hoş kokulu elementler, enzimler, vitaminler (beta karoten, B kompleks, A, E, C) , Omega-3 ve Omega-6, selenyum gibi çok değerli maddeler içerir.Vücut doymamış yağ asitlerini üretmediğinden dışarıdan alınması gereklidir. Bu açıdan 1 gr çörek otu yağı günlük ihtiyacı karşılar.

Çörek otu yağı tümör tedavisinde kemoterapinin gösterdiği yan etkileri göstermeden başarılı olarak kullanılmaktadır. Çörek otu kemik iliği büyüme oranını %250 oranında arttırarak bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu sayede hücreleri virusun tahrip edici etkisinden koruyan interferon üretimini arttırarak tümörün büyümesini önler.

Çörek otunun içerdiği maddeler bağışıklık sistemini alerjiye ve enfeksiyonlara karşı güçlendirip hastalıklara karşı koruma sağlayan prostaglandin E-1 oluşumu için de gereklidir.

Modern Tıp bu bitkiyi uyarıcı etkilerinden yararlanarak hemoroit, ishal, nezle, öksürük, tenya tedavisinde kullanmaktadır.

Çörek otu antimikotik, antiviral ve antibakteriyel etkiye sahiptir.

Çörek otu şekerin kandaki seviyesini düşürerek diyabetin tedavisine yardımcı olur.

Son zamanlarda AIDS üzerine yapılan araştırmalarda çörek otunun katil hücre aktivitesini arttırırken aynı zamanda yardımcı ve bastırıcı T Hücreleri arasındaki iletişimi de geliştirip savunma sistemi üzerine şaşırtıcı etkiler yaptığı saptanmıştır.

Çörek Otu polen ve toz alerjisi, deri iltihabı gibi hastalıkların bulunduğu alerjik durumların %70 ini giderir.

İçeriğinde bulunan B Vitaminleri pek çok enzimin üretiminde rol oynar ve çörek otu bu sayede savunma sistemlerini güçlendirir.

İçeriğinde bulunan vitaminler kalp , damar ve tansiyon bozukluğu riskini en aza indirir

İçeriğinde bulunan nigellon ve alfa pinen gibi eterli yağlar ifraz boşaltır, solunum borusunu genişletir ve daralmanın giderilmesini sağlar.

Çörek Otu öksürüğü hafifletir, iltihap giderir, ağrı dindirir, idrar söktürür, kan şekerini düşürür, sindirimi kolaylaştırır.

İçerdiği vitaminler ve selenyum antioksidan etki yaparak toksinlerin ve serbest radikallerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar.

İdrar söktürücü özelliği ile safrayı rahatlatır.

Yaraların iyileşmesini ve hücrelerin yenilenmesini hızlandırır.

Hormon sistemini ve ruh halini güçlendirir.

Müzmin hastalıklarda şaşırtıcı derecede bir iyileştirme etkisi vardır.

Çocuklarda astım ve alerji sorunlarına iyi gelir.

Egzamalı cilde çörek otu yağı sürüldüğünde süratle iyileşir.

Sindirim ve mide sorunlarına iyi gelir.

Damarları genişlettiği için hemoroite iyi gelir.

Romatizma, yüksek kolesterol ve şeker hastalığına iyi gelir.

İktidarsızlık ve kısırlığa iyi gelir. Bedeni ve ruhi zindelik sağlar.

Kadınlarda adet sancularına diş ağrılarına iyi gelir. Cildi berraklaştırır, saçları ve gözleri parlatır, doğal antibiyotik gibi ateş düşürür, saç dökülmesi ve kepeğe iyi gelir.

ÇİKOLATA

Uzun yıllar sağlıklı bir ömür süren Kuna adası yerlilerinin bir bölümü köylerinden ayrılıp yakındaki Panama şehrine çalışmaya gidince yüksek tansiyon ve kalp damar hastalığı ile tanıştıkları gözlemlendi. Yerlilerin yaşamları incelendiğinde Panamaya göç edenlere nazaran on kat daha fazla kakao tükettikleri ortaya çıktı. Bu gözlem çikolatanın ana maddesi olan kakaonun yararını apaçık gözler önüne serdi. Ancak bu arada çikolatadaki kakao miktarının önem taşıdığı da saptandı. Kakao oranı

%50 den fazla olan bitter (siyah) ikolata sağlığa daha yararlıdır. Çünkü bitter çikolata beyaz çikolataya nazaran iki kat daha fazla antioksidan içerir. Kkk bir parça siyah çikolatada 7 soğan, 6 elma, 4 bardak çay ve 2 kadeh araptaki kadar antioksidan bulunur.

Siyah ikolatada flavanoidler ve polifenoller (prosiyanidin, epikateşin, kateşin) bol miktarda bulunur. Tüm bu maddeler yüksek antioksidan etkiye sahiptirler. Yani dışarıdan alınan toksinleri ve vücutta metabolik faaliyetler sonucu oluşan serbest radikalleri etkisiz hale getirirler. ikolatadaki flavanoid miktarı kakao oranının artmasına paralel olarak yükselir.

Günde 40 gr %70 kakao içeren bitter çikolata yendiğinde vücuda önemli miktarda polifenol sağlar. Ancak daha fazla yendiğinde bol doymuş yağ ve şeker içerdiğinden (100 gramı 500 kalori) obeziteye ve öteki sağlık sorunlarına yol açar.

Çikolata kalsiyum, demir, çinko ve magnezyum içerir. ikolatanın içindeki kakao da bulunan stearik asit vücuda girdiğinde zeytin yağında da bulunan ve tekli doymamış bir yağ asidi olan oleik aside dönüşür.

ikolatanın yararları,

-ikolatada bulunan kakao tohumu kabuğu dişleri kaplayarak asit etkisine uğramalarını ve bakterilerin girişini engeller. Anılan etkileri nedeniyle diş çürümelerini engelleyen bu madde gargara ve macunlara ilave edilmektedir.

-Kakaodaki polifenollerin en büyük yararı kalp ve damar sağlığı üzerinedir. Polifenollar damarları genişleterek tansiyonu düşürür, damar içi endotel tabakasını sağlıklı kılarak yangıyı dolayısıyla da ateroskleozu önler. Çikolata trombositlerin etkinliğini azaltarak kanın incelmesini sağlar ve emboli riskini ortadan kaldırır. Ayrıca kakaodaki procyanidin serum leukotriene maddesi miktarını düşürür. Böylece kandaki plaketler yapışarak kan pıhtılaşması nlenmiş olur. Bir araştırmada 15 sağlıklı gönüllüye iki hafta boyunca her gün %50 kakao içeren 100 gram çikolata verildi. Sonuçta büyük tansiyonun 6 mm/hg ye düştüğü görüldü. Aynı 15 kişiye sonraki iki hafta boyunca beyaz çikolata verildi ama tansiyonlarında her hangi bir düşüşe ratlanmadı. İsv'e'te, 48 yaş üzeri 30.000 den fazla kadın üzerinde yapılan bir araştırmada ayda birkaç kez çikolata yiyenlerde kalp yetmezliği ve buna bağlı ölümlerin oranının hiç yemeyenlere göre daha az olduğu saptandı. Her gün 7.5 gram çikolata yiyenlerde inme ve kalp krizi riski %39 azalır.

-Çikolata ve kakao içerdiği antioksidanlarla bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu bakteriyel , viral hastalıklara ve kansere karşı korur.

-ikolatadaki kakao içerdiği polifenoller sayesinde toksinleri ve serbest radikalleri etkisiz hale getirir ve hücre oksidasyonları ile mutasyonlarını önleyerek hücrelerin anormal çoğalmalarına yani kansere engel olur.

-Çikolata glisemik indeksi yani kan şekerinin yükselme yeteneğini dşrerek açlık kan şekerini ve vücudun insülin ihtiyaını azaltır.

-Kakaodaki flavanoidler beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlayarak beyin sağlığını korumada yardımcı olurlar.

-Kakao kolesterolü düşürür.

-Güneşin ultraviyole ışınlarını emerek cildi korur.

-Çikolatada bulunan phenethylamine (PEA) sinir sistemini uyararak ve kimi enzimlerin salgılanmasını tetikleyerek ağrıları giderir.ve insanın kendini iyi hissetmesini sağlar.

- Çikolatanın keyif verici ve cinsel isteği arttırıcı özelliği de bulunmaktadır. Çikolata beyindeki seretonin hormonu düzeyini arttırarak mutluluk hissi verir. Kadınlar bu özelliğe daha da duyarlıdır. Çikolata beyni rahatlatır, gevşetir ve endorfin hormonunun salgılanmasına yol açar. Seretonin antidepresif bir hormondur ve kokusu insanı olumlu etkiler. Çikolatada beynin etkinliğini arttıran maddeler de vardır. Bunlardan biri seretoninin yapı taşı olan triptofan diğeri de depresyon geçirenlerin mutlu olmalarını sağlayan ve amfetamin benzeri bir madde olan feniletilamindir. Çikolatanın afrodisyak etkisi beyinden salgılatığı feniletilamin sayesinde olur.

DETOXİKASYON

Detox olarak da nitelendirilen bu olgu genelde vücudun toksinlerden ve serbest radikallerden arınması süreci olarak tanımlanabilir. Toksinlerin vücuda girmesi insanın kendi elindedir ve istenirse en aza indirilebilir. Oysa serbest radikaller vücutta sürekli cereyan eden metabolik işlemlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı için hücre membranına ve DNA sına zarar vermeden dışarı atılması gerekir. Toksinleri ve serbest radikalleri antioksidan adı verilen ve kitabımızın ayrı bir bölümünde ayrıntıları verilen maddeleri vücuda alarak etkisiz hale getirebileceğimiz gibi bu amaçla değişik yöntemler de kullanabiliriz. Örneğin serbest radikalleri hücrelere zarar vermeden, onları oksitlemeden (paslandırmadan) ter ve idrar gibi vücut sıvıları ile atabiliriz. Bunun için de bol su içip terlemek ve sık sık idrara çıkmak gerekir. İdrar açık renk olmalıdır, koyu renk olması çoktandır idrara çıkılmadığının ve serbest radikallerin biriktiğinin işaretidir. Ayrıca insan egzersiz yaptığında da terler ve serbest radikalleri dışarı atar. Serbest radikaller gaita da birikir ve dışkılama ile dışarı atılır. Düzenli tuvalet alışkanlığı olmayan ya da kabızlık çeken kişilerde gaita bağırsaklarda uzun süre kalacağı için atılması gereken serbest radikaller yeniden vücuda girerek zararlı etkilerini gösterirler. O nedenle ne yapıp yapıp gaitanın bağırsaklardan düzenli olara boşalmasını sağlamak gerekir. Serbest radikaller spermada da birikir. Düzenli bir cinsel yaşam spermanın dolayısıyla serbest radikallerin vücuttan atılmasını sağlar.

Asıl üzerinde durulması gereken yöntem serbest radikallerin ve toksinlerin antioksidanlar kullanılarak etkisiz hale getirilmesidir. Bunun yolu da daha önce açıkladığımız A,C, E Vitaminleri ile selenyum ve çinkonun ya sebze ve meyvelerle ya da hazır preparatlarla vücuda alınmasından geçer. Antioksidan özelliğe sahip olan ve koyu yapraklı sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunan maddelerin başlıcaları olarak karetenoidleri, flavanoidleri, resveratrolü, kateşini ve polifenolleri sayabiliriz. Örneğin siyah üzümün kabuk altında ve çekirdeğinde bol miktarda bulunan kateşin E Vitamininden 50, C Vitamininden de 20 kat daha fazla antioksidan etkiye sahiptir. En iyisi antioksidanları doğal kaynaklardan almaktır. İlaçlarla alımı özellikle doz ayarlaması iyi yapılmadığında istenmeyen sorunlara neden olabilir. Önemli bir antioksidan da liflerdir. Lifler bağırsakta şeker ve kolesterolü tutup emilimlerini önlediği ya da yavaşlattığı gibi, sindirim sistemi yoluyla alınan toksinleri

de tutarak onların emilmesini de zorlaştırır. Ayrıca lifler bağırsakta biriken ve atılması gereken serbest radikalleri tutarak tekrar vücuda girerek zarar vermesini önler.

Detoxun günümüzde en yaygın kullanım alanı kozmetik ve cilt bakım ürünleridir. Bu alanda oluşan sanayi büyük cirolar elde etmektedir. Antioksidan içeren kremler, cilt maskeleri özellikle kadınların cilt kırışıklıklarını önlemede ve cilt bakımlarını sağlamada bol miktarda kullanılmaktadır.

Detox akşam geç saatlerde ya da sabah saat 11 e kadar yapılmalıdır. Çünkü serbest radikaller gece kanda ve sindirim sisteminde daha çok birikir. Akşam yapılan detox serbest radikallerin olumsuz etkisini engellemeyi ,sabah yapılan detox ise bağırsaklarda tüm gece boyunca biriken toksinlerin ve serbest radikallerin vücuttan uzaklaşmasını sağlar. Örneğin sabah kalkınca aç karnına içilen ılık limonlu ballı su yağları eritir, biriken serbest radikallerin ve toksinlerin uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Sabah kahvaltıda bol lif içeren kepekli ekmeğin yenmesi de aynı etkiyi yapar.

DİŞ SAĞLIĞI

Diş ve diş eti hastalıkları tüm vücuda yayılan enfeksiyonların kaynaklarıdır. Yapılan kontrollerde yetişkinlerin %80 inde diş eti hastalıkları bulunduğu saptanmıştır. Bu kişilerin pankreas kanserine yakalanma olasılığı diş eti sağlam olanlara göre %63 daha fazladır. Dişlerin her gün fırçalanmaması ve diş ipi kullanılmaması gerçek yaşı 6.4 yıl kısaltmaktadır. Diş fırçalamaya ve temizlemeye her gün ayrılacak birkaç dakika bile belki de kalbi koruyacak ve ömrü uzatacaktır.

Geçmiş yaşamında diş eti hastalığı öyküsü olan kişilerde kalp rahatsızlığı riski artmaktadır. Bu kişilerde kalp için risk oluşturan iltihap faktörü düzeyleri diş eti sağlıklı olanlara göre çok yüksek bulunmuştur. Diş eti hastalıklarının varlığı diş hekimlerine kalp damar hastalıklarının erken teşhisi konusunda yardımcı olmaktadır. Diş eti iltihabı irinli olmayıp kızarıklık ve ağrı ile seyreden bir olgudur.

Diş eti iltihapları diabet hastalığının teşhisinde de hekimlere yardımcı olur. Çünkü diş eti kanaması, ağız kuruluğu, çürükler ve mantar enfeksiyonları diabetin de belirtileridir. Kandaki şeker düzeyi yükseldiğinde bundan en çok ağızdaki bakteriler mutlu olur ve çoğalır. Diabet vücut direncini de düşürdüğünden diş eti hastalıklarının tedavisi güçleşir. Diş eti hastalıklarını önlemek için kandaki şeker düzeyini kontrol altına almak gerekir. Aksi halde zaten mevcut diş eti hastalıkları daha da komplike hale gelmektedir.

Bilindiği gibi ağız mikropların vücuda girdiği en önemli bir kapıdır. Ağız ve diş sağlığı iyi olanlarda vücuda mikrop girişi en alt düzeydedir. Özellikle diş eti iltihabı olan insanlarda yaralardan mikroplar girer ve kan yoluyla tüm vücuda yayılırlar. Mikroplar özellikle eklemlere , böbreklere ve kalp kapakçıklarına yerleşerek oralarda işlev bozukluklarına yol açarlar.

Sağlıksız diş ve diş etleri enfeksiyon kaynağı olmaları nedeniyle sinüzit, bademcik iltihabı, romatizma, kemik erimesi, diabet, solunum sistemi hastalıkları, kalp-damar hastalıkları ve sindirim sistemi hastalıklarına neden olur. Özellikle diş eti hastalıkları yüzünden iyi çiğnenmeyen besinler sindirim bozukluklarına yol açar.

Bu tür hastalıklara yakalanmamak için ağız ve diş sağlığına önem verilmelidir. Her şeyden önce altı ayda bir diş hekimine gidip rutin kontrolleri yaptırmalıdır. Bu kontrollerde diş ve diş etlerinde herhangi bir sorun saptandığında hiç vakit yitirilmeden tedavi edilmelidir. Yemeklerden sonra ağız boşluğu normal su ya da antiseptikli sularla iyice çalkalanmalıdır. Çünkü eğer ağızda yemek parçacıkları kalmışsa bunlar mikroplar için önemli bir çoğalma ortamı teşkil ederler. Ayrıca dişler her gün sabah akşam mutlaka fırçalanmalıdır. Ancak bunu yaparken dişlerin üzerindeki mine tabakasının zedelenmemesi için özen gösterilmelidir. Bunun için diş fırçası sağdan sola ya da solda sağa değil de yukarıdan aşağı doğru yönlendirmelidir. Bu sayede diş arasına sıkışmış olan yemek parçacıkları da giderilmiş olur. Bu işlem diş ipi kullanmak suretiyle de yapılabilir. Yemeklerden sonra fırçalamaya ilave olarak kaliteli diş ipi ile dişle arasındaki gıda parçacıkları temizlenirse mikropların girmesi, dolayısıyla diş etlerinin hastalanması ve dişlerin çürümesi engellenmiş olur.

Önemli bir nokta da diş fırçası ve diş macununun niteliğidir. Diş fırçaları kaliteli olmalı ve üç aydan fazla kullanılmamalıdır. Çünkü uzun süre kullanılan diş fırçalarında mikrop üremesi görülür. Ayrıca kullandığımız diş macununun kalitesi de büyük önem taşır. Çeşitli diş koruyucu maddeleri içeren diş macunlarının kullanılmasına özen gösterilmelidir. Fırçaya çok değil bir leblebi büyüklüğünde diş macunu koymak yeterli olacaktır.

DÜZENLİ CİNSEL YAŞAM

İnsanlara doğa tarafından nesillerini devam ettirebilmeleri için tanınan cinsellik ya da sex şansı aynı zamanda cinsel birliktelik esnasında salgılanan hormonların vücuda olumlu etkimesi sonucu bir sağlık ve gençleşme olgusu olarak da değerlendirilmektedir. Örneğin cinsel birleşme sırasında normalin beş katına çıkan oksitosin hormonu ve diğer hormonlar kalp sağlığından kansere, depresyondan ağrıya kadar birçok rahatsızlığı önlemede etkin rol oynar. Oksitosin hormonuna sarılma hormonu adı da verilir. Doğal olarak burada kastedilen kaliteli bir cinsel birleşme ve sonunda kaliteli bir orgazmdır. Menstrübasyon , cinsel birleşme kadar olmasa da hormon salgılanması bağlamında aynı etkiyi gösterir. Bunların hiç biri olmadan da sadece karşı cinse sarılmak ve ten teması bile hormon salgılanmasını uyararak insanların rahatlamasına, stresin giderilmesine ve hücrelerin yenilenmesine neden olabilir. Kimi yazarlar sağlıklı bir yaşam için yılda en az 200 orgazmın gerekli olduğunu belirtmektedirler. Tabii ki burada asıl olan yukarıda da değindiğimiz gibi kaliteli bir orgazmdır. Bu bağlamda sayının o kadar da çok önemi yoktur.

Ortalama bir cinsel ilişki sırasında vücut 30 dakikalık tempolu bir koşu sırasında yakılan 200 kaloriyi rahatlıkla harcar. Orgazm sırasındaki oksitosin hormonu artışı sayesinde kalp atışı ve kan basıncı normal değerlerinin en az iki katına çıkar. Dolayısıyla bu da diğer fiziki egzersizler gibi kalp için koruyucu bir etki sağlar. Haftada iki veya daha fazla cinsel ilişkiye giren erkeklerde kalp krizi geçirme riski bir kereden az ilişkiye girenlere oranla yarı yarıya azalmaktadır. Orgazm sırasında kanda miktarları artan DHEA (gençlik hormonu-dehidroepiandrosteron) ve testesteron kalp krizi riskini azaltmak ve krizden sonra kalp kaslarını korumaktan sorumludurlar. Düzenli sex aynı zamanda tansiyonu da düşürür Orgazm kadınlara erkeklerden daha fazla yarar. Orgazm sırasında salgılanan progesteron ,testesteron ve östrojen hormonları kan damarlarını genişletir ve kalbe daha fazla kan pompalanmasını sağlar. Tüm bu etkiler sonucu inme ya da felç riski azalır..

Cinsel ilişki sıklığı kadınlarda meme, erkeklerde de prostat kanseri riskini azaltır. Oksitosin ve DHEA göğüs kanseri hücrelerinin tümör üretmesini önler. Sık sık boşalan erkeklerde kansere yol açan faktörler sperma ile dışarı atılır.

Düzenli sex testesteronu artırarak kemikleri güçlendirir, omurgayı esnek hale getirir ve dik duruşu sağlar.

Kadınlarda uyarılmayı sağlayan rahim içerisindeki G noktasına cinsel ilişki sırasındaki ufak bir basınç bile ağrıya katlanabilme gücünü %40 oranında artırır. Orgazm sırasında kadınlar normalde dayanabilecekleri ağrının %110 fazlasına katlanabilmektedir. Düzenli ve kaliteli sex özellikle migren ağrılarının giderilmesinde önemli rol oynar.

İsveç' de fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsel uyarılma sırasında düzeyi artan oksitosin hormonunun endorfini uyarmak suretiyle yaraları hızla iyileştirdiği ortaya konulmuştur.

Menstrubasyon yapanlar yapmayanlara göre daha az depresyona girer. Sex, prostaglandinleri arttırarak depresyonu önler. Prostaglandinler endorfin salgılanmasını uyarır, endorfin de insanda mutluluk ve kendini daha iyi hissetme duygusunu artırır

Sex ya da menstrubasyon insanı fiziksel ve psikolojik olarak iyi duruma getirir.

Orgazm sırasında hipofizden salgılanan prolaktin hormonu beynin koku merkezini uyarak koku alma duygusunu güçlendirir.

Prostat ve testisler sperma üretmek için kandaki çinko, potasyum ve sitrik asiti bu arada da kanda biriken kimi kanserojen maddeleri kullanır.

Sex kadınlarda adet sancılarını azaltır, adetleri düzenler, pelvis bölgesine kan akımını hızlandırır, vagina kuruluşunu giderir, endometriosisi engeller. Orgazm sırasında düzeyi beş kat artan oksitosin endorfini uyarak ağrıları giderir.

Sex ölüm oranlarını azaltır. Benzer sağlıklı koşullarda bulunan 1000 erkeğin 10 yıl boyunca ölüm oranları araştırılmış, yaşamı boyunca daha çok orgazm yaşayanların daha uzun ömürlü olduğu bulunmuştur.

Sexden zevk almayı sağlayan ve pelvis tabanı kaslarının 10 kez 5 saniye kasılıp 5 saniye gevşetilmesini içeren Kegel Egzersizlerinin yerini haftada 3 veya daha fazla sex yapmak karşılar. Sex vücut direncini artırır, pelvis kaslarını güçlendirir, mesane, bağırsak, rahime destek verir, idrarı kontrol eder..

Sex stresi yenmeyi sağlar, stresle başa çıkmak, stresi kontrol etme yetisini artırır. Çiftlerin sarılıp kucaklaşması bile kadını daha dingin kılar.Tahrik olan kişi anksiyeteyi ve çekingenliği azaltan hormonları salgılayarak stresin vücut üzerindeki etkisini azalmaktadır.

Sex meditasyon, terapi yerine geçer.Evlilikte mutluluğu artırır.Aile bütünlüğünü ve devamlılığını sağlar.İnsanın kendine güvenini artırır.Eşler arasında bağlılığı ve fedakarlık duygusunu yüceltir..

Sex sırasında kan basıncının artması, kasların çalışması, mutluluk hormonu endorfinin aşırı salgılanması kalıcı güzelliğin en önemli etkenlerindendir. Haftada üç kez sex yapan on yaş genç görünür.

Orgazmda artan oksitosin uykuya geçmeyi kolaylaştırır. Orgazm sırasında endorfin salgısı artar ,morfin etkisi ile vücut gevşer, rahatlar.

Sex immun sistemi güçlendirir ve vücut direncini arttırır. Soğuk algınlığını önler. Bunu da immunglobulinleri %30 oranında arttırmakla sağlar. Haftada bir iki kez sex enfeksiyonlara karşı vücudu korur,direnci arttırır.

Sex sinirleri yatıştırır, ruh haline iyi gelir, neurotransmitter üretimini sağlar.

DOMATES

Domates ve onun ürünleri olan domates suyu, ketçap, salça beta karoten, alfa karoten, lutein, zeaksantin, demir, potasyum, kalsiyum, fosfor, folik asit, gıda lifi, A, B, C, E, B6, niasin vitaminleri ve asıl olarak da likopen gibi insan sağlığı için çok önemli maddeler içerir. Likopen meyve ve sebzelere rengini veren maddedir. Isı ile kimyasal yapısı bozulmaz tam tersine, ısıtılınca vücut tarafından daha kolay kullanılan bir şekle dönüşür. Likopen güçlü bir antioksidandır ve serbest radikallerin etkisiz hale getirilmesi için kullanılır. Doğal ortamında ve mevsiminde yetişen domatesler daha çok antioksidan içerir.Bu nedenle,yazın domates olarak, kışın salça ve domates suyu olarak tüketilmelidir. Organik domatesler kimyasallardan uzak yetiştirildiği için daha çok kullanılmaktadır.

DOMATES KANSER İLİŞKİSİ

Domates içerdiği likopen ve potasyum nedeniyle prostat kanserini önleyen çok önemli bir antioksidandır. Likopen kanser hücrelerinde kontrolsüz olarak çalışan büyüme hormonunun reseptörlerine bağlanarak kanser hücresinin normal hücre durumuna gelmesini sağlar. Antioksidan özelliği ile kanserlerin oluşum aşamasında da etkilidir. Prostat tümörlerinin büyümesini önler. Likopen ayrıca kalın bağırsak, mide ve ağız boşluğu kanserlerine de etkilidir

DOMATES KALP-DAMAR İLİŞKİSİ

Likopen damar endotelini koruması, tansiyonu azaltması, iyi kolesterolü yükseltip kötü kolesterolü düşürmesi gibi özellikleri ile kalp damar sağlığını korur. Böylece miyokard enfaktüsü, ateroskleroz ve inme gibi rahatsızlıkları önler. Likopen bu işlevini kalp hastalığının nedenlerinden biri olan oksidatif stresi azaltarak ve oksitlendirilmiş lipoproteinlerin (LDL) damar duvarlarına olan olumsuz etkisini azaltarak yapar. Likopen kolesterol üretiminde etkili olan enzimleri inhibe ederek kolesterolü düşürür. Kan likopen düzeyi düşük olan insanlarda karotis (şah damarı) kalınlaşır, esnekliği kaybolur, enfaktüs ve inme daha sık görülür.

DOMATES YAŞLANMA İLİŞKİSİ

İçerdiği antioksidanlar ile serbest radikalleri etkisiz hale getirir, bedensel ve zihinsel yaşlanmayı geciktirir. Cilde tazelik ve renk verir. Dilimlenmiş domates sivilcelerin ve siyah noktaların üzerine konulup bir süre beklendiğinde cildi temizler, sivilceleri ortadan kaldırır. Domates suyu yağlı ciltlere iyi gelir, derideki gözeneklerin sıkılaştırılmasına yardımcı olur.

Domates ayrıca,

- Kabukları liften zengin olduğu için sindirimi kolaylaştırır, mide ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olarak kabızlığı önler.
- Serbest radikallerle birlikte oksijen hücrelerde oksidasyona neden olur. Bu zararlı oksijen akciğerleri oksidatif hasara açık hale getirir. Domatesin içerdiği likopen ve diğer antioksidanlar bu hasara karşı vücudu korur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu etki zeytin yağı ile daha da artar.
- Diabeti önler
- Likopaz sayesinde akciğer yangısını ve astımı önler.
- Siklooksijenaz enziminin aktivitesini azaltarak romatizmaya yol açan reaksiyonları önler.
- İştih hormonlarını azaltarak tokluk hissi verir
- Safra ve böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.
- İdrar söktürerek toksinlerin ve serbest radikallerin uzaklaştırılmasını sağlar
- Anti viral ve anti mikrobiyel etkisi ile gribe ve soğuk algınlığına iyi gelir.
- Çikolata gibi mutluluk hormonunu harekete geçirir
- Nasırların üzerine parça halinde konulduğunda iyileşmesine yol açar
- Cilde koruma faktörlü krem gibi etki yapar. Domates sürülerek ya da doğrudan yenerek güneşin zararlı ultraviyole ışınlarından ve yanıklardan korunulur.
- Gözde makula dejenerasyonunu önler.
- Toksinleri ve serbest radikalleri etkisiz hale getirerek oksidatif stresin neden olduğu göz hastalıklarına iyi gelir
- Sinir sistemindeki nöronların yıkımı ve sayılarının azalması ile ortaya çıkan hastalıklar arasında felç, alzheimer, parkinson sayılabilir. Sinir hücrelerinin hasara uğramasında serbest radikallerin oluşturduğu oksidatif stresin çok büyük bir önemi vardır. Alzheimer hastalarının kanında karatenoid, A,C,E vitaminleri seviyelerinin sağlıklı insanlara göre daha düşük olduğu bulunmuş ve hastalık oluşmasında antioksidan madde eksikliğinin rolü olduğu saptanmıştır. Güçlü bir antioksidan olan likopen bu gibi sinir hastalıklarının tedavisinde çok etkilidir.

E G Z E R S İ Z

İnsan vücudu hareket etmek için tasarlanmıştır. Sadece egzersiz yaparak bir çok hastalığın oluşması engellenebilir.

Düzenli Egzersiz yapmak;

- Nabızı ve tansiyonu düzenler
- Kandaki lipit ve kolesterol düzeyini düşürür
- Eklemelerin esnekliğini artırır
- Kasları ve damarları güçlendirir
- Günde yarım saat yürümek kalp krizi riskini %50 azaltır. Beş kez egzersiz bu oranı %98 e çıkarır
- Elli yaş ve üstü kadınlarda her gün 50 dakika tempolu yürüyüş beyin kanaması riskini %30 azaltır.
- Sigara ve alkolden uzaklaştırdığı için yaşlanmayı geciktirir
- Spor yapan erişkinler günlük hayatın stresini atar, ruh ve beden sağlıkları korunur.
- Spor yapanlar daha düzenli ve tatminkar bir sex hayatı yaşarlar
- Spor yapan yaşlılar depresyona daha az yakalanır, kendilerini yalnız ve mutsuz hissetmezler
- Egzersiz yapan yaşlılar kemik erimesine daha az yakalanır
- Egzersiz beyinsel aktiviteyi artırır, unutmayı önler
- Düzenli egzersiz kasları korur
- Egzersiz kalp ve akciğerleri güçlendirir
- Egzersiz bazı kanser türlerinin önlenmesine yardımcı olur.
- Egzersiz obeziteyi önler
- Osteoartirit riskini düşürür
- Tip 2 Diabet riskini düşürür
- Uyku düzensizliğini ortadan kaldırır
- Ruhsal kavrayışı berraklaştırır, endişeyi azaltır.

- Dengeyi ve hareketliliği sağladığı için 75 yaş üstü yetişkinlerde kaza nedeni ile oluşan ölümcül düşme olaylarını önler

- Kardiyovasküler dayanıklılığı, güç ve esnekliği üst düzeyde tuttuğu için yaşlılarda tedavilerin daha kısa sürmesini sağlar

Yürüyüş temiz bir havada , doğada ve uygun giyecekler giyerek yapılmalıdır.Yürüyüş ve aktif sporlar (koşu, aerobik) arasında felç riskini önleme bakımından fark vardır. Haftada 5-6 kez 20 dakika yürüyüş yapılmalıdır.Yürüyüş yarım saati geçmemeli ve tempolu olmalıdır.Yürüyüş sırasında nabız sayısı 120 ye kadar yükselmeli ve terleme oluşmalıdır.Böylece toksinler de atılmış olur.

Spor ciddi anlamda bir stres unsurudur. İnsan vücudunun sağlıklı olmak adına bu iyi yöndeki strese ihtiyacı vardır.Genelde öğlenden önce ve hemen sonraki saatler egzersiz için daha uygundur.Çünkü insan metabolizması ışıkla harekete geçer.Güneşin doğmasıyla birlikte metabolizma hızı artmaya başlar ve öğlenden önce ya da hemen sonrasında en üst performans düzeyine ulaşır. Ancak insan çalışma koşullarına uyan zamanda da spor yapabilir. Yalnız burada sporun niteliği çok önemlidir. Spor yapmak için yemek sonrası 2-3 saat geçmesi gerekir. Egzersiz yaparken bol sıvı alınmalıdır. Her yaşta egzersiz yapılabilir.

Gece sporun önerilmemesinin nedeni organizmanın dinlenme zamanı olmasındandır. Geceleri organizmanın tüm fonksiyonları zayıflar ve organizma kendini uykuya hazırlar.Uyku zamanında spor yapılırsa vücut dinleşir ve spordan sonra uykuya dalmak zor olur.Bu durum önemsenmezse gecede spor yapılabilir.

Spor istendiğinde her yerde yapılabilir. Otururken kol ve bacaklar hareket ettirilebilir. Uçakta karın hareketleri yapılabilir.Bu hareketler karnı içeri çekmek, nefes tutmak, ona kadar saymak, yavaş yavaş bırakmak şeklinde yapılabilir. İleri yaşlarda hem kas geliştirmek, hem de esneklik sağlamak ve kalp damar sistemini geliştirmek için egzersiz yapılır. Burada önemli olan egzersizin şiddetidir. İleri yaşlarda çok şiddetli egzersizler yapmamak gerekir. Mutlu bir cinsel yaşama sahip olmak ve ileri yaşlarda idrar tutma sorunları ile karşılaşmamak için pelvis (kalça) bölgesi kaslarını çalıştırıcı hareketler yapmak lazımdır. Bunun için de pelvis kaslarını sıkıp bırakma hareketini günde 50 defa yapmak gerekir. Ayrıca örneğin telefonla konuşulurken dolaşılabilir, eve otobüsle giderken bir durak önce inip yürünebilir, yer çekimine teslim olmamak için arada bir eller yüksek bir raftan eşya alıyormuş gibi yukarı kaldırılabilir, yüz ve boyun kaslarını çalıştırmak için sesli harfler abartılı bir şekilde telaffuz edilebilir, televizyon seyredirken ayağın altına bir şişe alıp çevrilebilir, asansör değil merdivenler kullanılabilir, 1.5 litrelik su şişesi lobut gibi kullanılarak kollar çalıştırılabilir, bahçe ile uğraşılabilir ve 45 dakikada bir oturulan yerden kalkılıp yürünebilir.

-

-

Prof .Dr.Osman Müftüoğlu insanların genetik yapılarının onların doğuştan şanslı olup olmadıklarını belirlediğini ileri sürerken şöyle bir benzetmede bulunuyor. “ Kimi insanlar doğuştan düşüş yani 6-6, kimi insanlar da doğuştan hepyek yani 1-1 atıyor. Düşüş atanların normal yaşam koşulları dışında fazlaca bir şey yapmalarına gerek yok, ama hepyek atanlar doğuştan şanssız oldukları için kendilerine çok dikkat etmeleri gerekir.”

Her canlı gibi insan da trilyonlarca hücreden meydana gelir. Hücre insanın en küçük yaşam birimidir. Bu hücreler birleşip doku ve organları oluşturur. Hücreleri dolayısıyla doku ve organları yöneten talimatlar da DNA denen yapının içindeki şifrelerde muhafaza edilir. Hücre, doku ve organları yani insanı bu şifreler yönetir. Yani büyük karar verici odur ve insanlar doğarken şifreler o kara kutuya yani DNA ya yerleştirilmiş olarak doğarlar. Her hücre sitoplazma ve çekirdek olmak üzere iki bölümden meydana gelir. Çekirdeğin içinde kromozom adı verilen ipliksi parçalar bulunur. Kromozomlar elektron mikroskopta İ, V, J harfleri biçiminde görülür ve boyutları mikronla ölçülür. Kromozomların sayısı canlı türlerinde farklılıklar gösterir. İnsanın kromozom sayısı 23 çift yani 46 dır. Bunlardan 22 çifti otozom kromozom, bir çifti de cinsiyet (eşeyssel) kromozom adını alır.Gen bilgilerini taşıyan ip biçimindeki kromozomlar uç uca eklenseydi 1.5 metrelik bir kordon oluştururdu. Kromozomlar molekül yapıları çok iyi bilinen DNA (dezoksiribonükleikasit) zinciri ile histon denilen protein zincirinden oluşur. DNA zincirleri de özgül proteinleri sentezlemekle görevli gen adı verilen birimlerden meydana gelir.

Döllenme sırasında annenin yumurtasındaki 23 kromozom, babanın spermindeki 23 kromozom ile birleşir. İşte böylece oluşan 23 çift yani 46 adet kromozom insanın yaşamında belirleyici rol oynar. Kromozomlarda yer alan ve sayıları 25 bin ile 100 bin arasında olduğu tahmin edilen genlerin oluşturduğu zincir kişinin göz renginden boyuna, yaşam süresinden yakalanacakları hastalıklara kadar pek çok şeyi programlar. İnsanın boyunu posunu, kulağının burnunun şeklini, gözünün cildinin rengini bu şifreler belirler. Hatta insan bu şifrelere göre yiyecek içecek seçiyor, biraz da bunların etkisi ile mutlu ya da mutsuz, güzel ya da çirkin, siyah ya da beyaz, zayıf ya da şişman oluyor. Bu genetik programlar, DNA Alt Ünitesi ya da DNA Zinciri de denen oluşumlarda programlanır. Bu oluşumlar tıpkı bir merdivenin basamaklarına benzer ve her bir basamakta Adenin, Tiamin, Sitozin ve Guanin adlı kimyasallar bulunur.Bu merdivenlerde gizlenmiş kararlar tansiyonu,ş ekleri, kolesterolü düşürür ya da yükseltir, kalp krizine ,felce , kansere yakalanmaya neden olur. DNA da meydana gelebilecek en ufak bir değişiklik bağışıklık sisteminin göçmesine ve kansere neden olur. Özetle DNA ve onun içine sıkıştığı kromozom, uç kısmındaki telomerler çok önemlidir. Bilim adamları özellikle 21.Kromozom içindeki 14 geni tam bir saatli bomba olarak nitelendirmektedir. Bu 14 genin birinde meydana gelen en ufak bir arıza alzheimer, epilepsi, parkinson veya lösemi hastalığına neden olur. Ayrıca halk arasında mongolluk olarak bilinen down sendromu ortaya çıkar. Son yapılan genetik çalışmalarla artık hangi kromozomun bozuk olduğunda hangi hastalığa neden olduğu bilinmektedir.

Uzun Yaşama Bağlamında Telomer olgusu

Telomerler kalıtım maddemiz olan DNA moleküllerinin uç parçalarıdır. Neden yaşılanıyoruz sorusunun yanıtı muhtemelen telomerlerde gizlidir. Uzun telomere sahip olan kişilerde kalp hastalığına yakalanma riski telomeri kısa olanlara göre yarı yarıya azdır. Telomer uzunluğunu ölçen test yaşlılıkta başımıza gelebilecek pek çok soruna örneğin kanser, alzheimer, koroner kalp hastalığı gibi problemlere ilişkin risklerimizi belirlemede işe yarar. Kromozomları ayakkabının bağcığı,

telomerleri de bağcığın ucundaki plastik kaplama olarak değerlendirebiliriz. Nasıl ki kaplama bozulunca bağcık hasar görürse telomer kısalduğında da kromozom dolayısıyla hücre zarar görür .Telomerlerin başlıca görevleri kromozomların uçlarını hasardan korumak, kromozomun kendini kopyalamasını sağlamak, gen ekspresyonunu denetlemektir. Telomer bölümünün uzunluğu hücrenin yaşını gösterir.Yeni doğan bir çocukta telomer oldukça uzunken, 70 yaşındaki bir insanda çok kısadır.Anne karnındaki ceninin telomerleri 10.000 baz çifti uzunluğundadır.Anne karnındaki hızlı büyüme nedeni ile yeni doğan bebeğın telomerleri yarı yarıya kısalmış yani 5.000 baz çifti inmiştir.Yaşamın devamı için hücrelerin sürekli olarak bölünmeleri gerekir.Hücre her bölündükçe telomerlerden de bir parça düşer ve kısalır.Yani yaşlandıkça telomelerimiz kısalmaktadır.Bazı insanların yaşlılarına nazaran genç görünmeleri telomerlerinin daha uzun olmasındandır.

Telomerler sadece yaşlanmakla kıalmazlar. Serbest radikal, toksin, sigara, hava kirliliğı, stres, iltihabi hastalıklar, oto immün hastalıklar da telomerleri kısaltıp insanları yaşlandırırılar. İnsanlar kendilerini üzüp sıkın olaylara "Ömür Törpüsü" derler. İşte stres de telomer dolayısıyla ömür törpüsüdür.Yapılan araştırmalar hasta bir çocuk sahibi olup stres yaşayan annelerin kısa telomere sahip olduklarını ortaya koydu.Aynı çalışmada stres düzeyini ilaç ya da başka yollarla azaltmanın telomelerin boyundaki kısalmayı yavaşlattığı bulgusuna rastlandı.Araştırmalar yoğun ve baş edilmeyen stresin telomeri tamir eden ve kısalmasını yavaşlatan telomeraz enzimini baskıladığını,dolayısıyla telomer kısalmasını hızlandırdığını, kısacası insanı daha hızlı yaşlandırdığını gösterdi. Stresin bir ömür yani telomer törpüsü gibi çalıştığı ve ömrü kısalttığı kesindir.

Araştırmalara göre her bir hücrenin kaç defa bölüneceğı, kaç kez bölündükten sonra telomerlerin kısalıp kaybolacağı, kısaca hücrenin kendi kendine ölümünün ne zaman gerçekleşeceğı hücrenin genetik hafızasında zaten yazılıdır. Telomerin kısalması o hücrenin ölümünün yaklaştığı anlamına gelir.Telomerin ölümünü etkileyen bir çok şey vardır ama en önemlisi telomeraz adlı enzimdir.Yalnız uzun yaşamak adına değil kanser problemini çözmede de bu enzimin önemli fonksiyon göreceğı ileri sürülmektedir. Eğer hücrenel yaşlanma ve hücre ölümü gerçekten de telomelerin kısalması ile ilgili ise telomerlerin boyunu ölçecek bir teknolojinin bulunması anlamlı olabilir.

İtalya'da 18-79 yaş arası kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada 100 den fazla beni olanların kaslarının daha gergin, kalpleriyle gözlerinin daha sağlıklı olduğu ortaya konmuş ve bu kadınların yaşlılarına nazaran 7 yaş daha genç göründükleri tespit edilmiştir. Ben sayısı çok olan insanların kemiklerinin de normalden güçlü olduğunu belirten bilim adamları tüm bu olumlu gelişmelerin bu kişilerin telomerlerinin uzun olmasından kaynaklandığını belirtmektedirler. Bir çok insanda 30-40 adet ben varken bazı insanlarda bu sayı 600 e kadar çıkabiliyor.

G Ü N E Ş İ Ş I Ğ I

Güneş ışığının asıl yararı vücutta çok önemli işlevleri bulunan D Vitamini sentezini sağlamasıdır. D Vitamini güneş ışığı vitamini olarak da tanımlanmaktadır. Vücut güneşin ultraviyole ışınları (radyasyon) ile temas ettiği andan itibaren D Vitamini üretmeye başlar. Ancak güneş ışınlarının arada cam vs gibi araçlar olmadan vücuda direkt teması çok önemlidir. Güneş ışığı ile D Vitamini, D Vitamini ile yaşlanma arasında şaşırtıcı bir ilişki vardır. Kan D Vitamin değeri yüksek olanlar düşük olanlara göre daha uzun yaşama şansına sahiptirler. Normal koşullarda insan

vücudunda bulunan D Vitaminin yaklaşık %90-95 i güneş ışınlarının etkisi ile deride kolesterolden sentezlenir. Özellikle içine katılmadıkça yiyeceklerle alınan vitamin D nin büyük bir önemi yoktur. Günlük D Vitaminini ihtiyacını karşılayabilmek için en az 10 bardak Vitamin D katkısı ile güçlendirilmiş süt içmek gerekir. Eğer yetersiz güneşe maruz kalınırsa D Vitaminini eksikliği kaçınılmaz olur. Eşit derecede Vitamin D üretebilmek için koyu renkli kişilerin açık renkli kişilere göre 20-30 defa daha fazla güneşte kalmaları gerekir .İşte bu yüzden prostat kanseri koyu renkli erkeklerde daha fazladır..Bağırsaklarda kalsiyumun emilebilmesi için kanda yeterli miktarda Vitamin D bulunması gerekir. Türkiye’de kadınların %67-100 ünde değişik derecelerde D Vitaminini eksikliği mevcuttur. Erkeklerde bu oran nispeten daha düşüktür. D Vitaminini düzeyinin annelerde eksik olmasının önemi bebeklerde de eksikliğe neden olmasıdır. Günlük D Vitaminini ihtiyacı çocuklarda 400 İ.Ü, erişkinlerde 200 İ.Ü, yaşlılarda 400 İ.Ü dür. Bir araştırmada, 18-79 yaş arasındaki 2160 kadının alyuvar telomer uzunluğu ile kan D Vitaminini düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.Yaştan bağımsız olarak kanda D Vitaminini miktarı daha yüksek olan kadınların daha uzun (107 baz çift) telomerlere sahip olduğu bulunmuştur.Yani aynı yaştaki kadınlardan D Vitaminini daha yüksek olanların kromozomları düşük olanlara göre 5 yaş daha genç kalmaktadır. Ayrıca D Vitaminini düzeyi yüksek olanlarda bir iltihap parametresi olan C-reaktif protein (CRP) düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Vitamin D, raşitizm ve osteoporoz gibi kemik hastalıkları yanında prostat kanseri, diabet, obezite, depresyon, bakteriyel enfeksiyonlar, iltihabi-romatizmal otoimmün hastalıklara iyi gelir. D Vitaminini virus ve bakterileri öldürür, tansiyonu düşürür.Güneşlenme sayesinde kandaki kolesterol ve triglisrid düzeyi düşer. Koruyucu kremler kullanılmazsa fazlalığı cilt kanseri, siyah lekeler yapar.Güneş koruma faktörü çok düşük olan kremler bile vücudun Vitamin D oluşturmasını %95 oranında engeller.Güneş ışığından ihtiyaçtan fazla D Vitaminini üretmek mümkün değildir.Çünkü vücut sadece ihtiyacı kadar D vitamini üretir. Şayet göğüs kemiği üzerine bastırınca acı veriyorsa D Vitaminini eksikliği söz konusu demektir.D Vitaminini kullanılacağı sırada böbrekler ve karaciğer tarafından harekete geçirilir.Eğer böbreklerde ve karaciğerde bir sorun varsa D Vitamininin harekete geçirilmesi ve vücut dolaşımına karışması zorlaşır.

Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden vücudu koruyan mekanizmalar vardır. Astaxanthin vücuttaki en güçlü güneş filtresidir ve yanmadan güneş ışığında kalma süresini iki kat uzatır. Ayrıca vücuttaki güçlü antioksidanlar vücudun yanmadan güneş ışınlarından yararlanmasını sağlar. Güneş ışığından korunulmadığı takdirde geçmek bilmeyen sırt ağrıları, uyku düzensizlikleri, sürekli gerginlik ve kaygılanma, baş ağrısı, isteksizlik, sürekli yorgunluk, bitkinlik, sabah kalkınca bile kendini yorgun ve uykusuz hissetme gibi rahatsızlıklar görülür. Bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı yakınmalar ortaya çıkar.D Vitaminini azaldığı için denge bozukluğuna bağlı düşme sonucu zaten zayıf olan kemiklerin kırılması durumu ortaya çıkar.

Modern insanlar işyerlerinde, evlerinde ve arabalarında çokça vakit geçirip açık havada az kaldıkları için güneş ışığından yeterince hatta hiç yararlanmamaktadır.Camlardan güneşin yararlı ışınları geçmediğinden bu yararlılık daha da azalır.Ayrıca güneş gözlüğü takmak ve koruyucu kremler kullanmak da güneş ışınlarından yararlanmamızı azaltır.

HOBİ VE SOSYALLEŞME

Müzikle tedavi bilinen en eski tedavi yöntemlerinden birisidir. Bu tedavinin tarihte ilk kez Türk hekimleri tarafından uygulandığı bildirilmektedir. Müziğin insan beynine etkisi konusunda 9. Yüzyılda El-Kindi, 10. Yüzyılda da Farabi ve İbni Sina çalışmalar yapmıştır. Yöntemin en gelişmiş şekli Selçuklular ve Osmanlılar döneminde görülmektedir. Bu devletlerce kurulan Darüşşifalar müzikle tedavinin uygulandığı merkezlerdir. Kayseri Gevher Nesibe ve Amasya Darüşşifaları buna örnek kuruluşlardır. Elazığ'da ve Bergama Antik Kentinde müzikle tedavi yapılan birer akıl hastanesi bulunmaktadır.

Müzikle tedavi tıbbi bir yöntem olmasına karşın Türkiye'de halen bir alternatif tıp aracı olarak görülmektedir. Oysa müzik Yurt dışında Alzheimer, şizofreni, panik atak, depresyon gibi sinirsel hastalıkların tedavisinde kullanılır. Ayrıca ağrı tedavisinde ve yoğun bakımdaki insanlarda müzikli tedaviden yararlanılmaktadır. Batıda ayrıca zihinsel engelli ve otistik çocuklarda da müzikli tedavi uygulanmaktadır. Kötü bir gürültü, kötü bir koku nasıl insanın ruhunu sıkarsa kötü bir müzik de insanın ruhunu aynı derecede sıkar. İnsan dışarıda maruz kaldığı gürültü stresini eve gelip müzik dinleyerek giderebilir. Ayrıca makamların hastalıklara iyi geldiği konusu da bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Müzikle tedavide hasta uzanır, gevşer, hoş ortamda müzik dinler. Bu dinleme sonucu salgı bezlerinin etkisi ile beyinde gevşeme başlar, limbik sistemde olumlu yönde bir değişim görülür. Müziğin ve su sesinin organlarla ruh haline etkileri kanıtlanmıştır. Beyin elektrosu ile çekilen filimler müzikle tedavinin faydalarını doğrulamıştır. ABD li araştırmacılar davul sesinin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini kanıtladı. Her makamın vücudun ayrı bir organına etkisi olduğu kanıtlandı. Henüz kesin olmamakla birlikte rast makamı neşe, iç huzuru, rahatlık verir; hüseyini makamı güzellik iyilik verir; hicaz makamı beyne, kemiklere; uşşak makamı kalbe ve ayak rahatsızlıklarına iyi gelir.

Evde hayvan beslemek tansiyonu ve kolesterolü düşürdüğü için kalp damar hastalıklarına iyi gelir. Hayvan besleyenler hem yalnızlıklarını giderirler hem de hayvanlarını gezdirmek bahanesiyle açık havada yürürken bol oksijen alırlar ve egzersiz yapmış olurlar. Öte yandan hayvanlarını severken tüm negatif elektrik yüklerini boşaltırlar bir anlamda deşarj olurlar. Parklarda hayvanlarını gezdirirken tanıştıkları diğer hayvan sahipleri ile sıcak diyaloglar kurarlar ve bu sayede sosyal yaşamları gelişir. Tüm bunlar hayvan sahibi insanların ruh ve beden sağlığına olumlu etki yapar. Ayrıca resim yapmak, briç oynamak gibi hobisi olan insanların stresten uzak yaşadıkları ve bu nedenle stresten kaynaklanan hastalıklara daha az yakalandıkları, bağışıklık sistemlerinin güçlü olduğu kanıtlanmıştır.

İ N A N Ç

Tarihte hastalıklar ve tedavi yöntemleri bir taraftan hekimleri bir taraftan da din adamlarını meşgul etmiştir. Kesilen kurbanların dini açıdan değeri olduğu kadar sağlığa kavuşma, hastalıklardan korunma ve arınma gibi tıbbi değerleri de vardır. Yıkınmanın ve hijyenin (boy abdesti ve normal abdest) hem ibadet hem de tıbbi bağlantısı inkar edilemez. Bunları yaparken kişi hem hekime hem de din adamına baş vurabilmektedir.

İnsan oğlu var olalıdan beri sürekli olarak kendi rahatsızlıkları ile baş etmenin çabası ve arayışı içinde olmuştur. Hastalık nedeni olarak büyük ölçüde tanrılar ve manevi varlıklar görülmüş,t

edavinin ve şifanın kaynağı olarak da aynı varlıklardan medet umulmuştur. Bunun için de kurbanlara ve dualara baş vurulmuştur.

Avustralyalı bilim adamları inançlı kişilerin hastalıklardan ölme riskinin daha az olduğunu belirtmektedir. Araştırmacılar dinine bağlı ve dininin gereklerini yerine getiren kişilerin başta kalp hastalığı olmak üzere birçok hastalıktan daha iyi korunduğunu söylemektedir. Gerçekten de İsrail’de 10.000 dindar yahudi ve 10.000 ateist arasında yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada dindarların hastalıklardan ölme olasılığının ateistlere göre %67 oranında az olduğu bulunmuştur. ABD de kalp hastalığı bulunan 230 dindardan kiliseye gitmeyenlerin gidenlere nazaran 2.5 kat fazla oranda öldükleri saptandı. ABD de 100 yaşına varanlar üzerinde yapılan bir araştırmada düzenli ibadetin uzun yaşamının en önemli 3 unsurundan biri olduğu belirlendi. Araştırmaya göre 100 yaşına kadar yaşayanların %67 si sürekli ibadet yapmakta ve aynı zamanda sosyal ilişkilerinde de oldukça aktif görünmektedirler. Uzun yaşayanların akrabalarına göre daha fazla uyudukları ve yediklerine daha çok dikkat ettikleri saptanmıştır. Asırlık yaşayan her on kişiden yedisi günde en az 8 saat uyumakta, sekizi ise dengeli beslenmektedir. Araştırma sonuçlarına göre asırlıkların %89 u her gün en az bir dost ya da bir aile üyesi ile görüşüyor. Asırlıkların %67 si ya düzenli ibadet etmekte ya meditasyon yapmakta ya da manevi faaliyetlere katılmaktadır.

Vehimli kişilerin hastalıklara daha kolay yakalandıkları, güçlü iradeye ve tevekküle sahip olanların ise hastalıklara karşı daha dirençli oldukları saptanmıştır. İnançlı ve huzurlu olanların tedaviye daha yatkın, inançsız ve stresli, tedirgin olanların ise tedaviye daha geç cevap verdikleri bulunmuştur. Çünkü insanların bağışıklık sistemlerinin güçlenmesinde ilaçlar yanında manevi telkinlerin ve hastalığa bakış açısının da önemli bir yeri vardır.

Duanın da tedavide önemli bir yeri vardır. İnsanların kalpten istekleri beyinden hormonların salgılanmasını doğurur. Otonom sinir sisteminin ve iç salgı bezlerinin bu hormonlardan olumlu etkilendiği saptanmıştır. Beyinde meydana gelen bu kimyasal reaksiyonlar doku ve organlar için umulmadık şifalara yol açabilmektedir.

İ Y İ M S E R L İ K (Mutluluk) (Mutlu Olmak)

Esprili kişiler hastalıklara %30 daha dayanıklı. Gülmek beyinden kanser riskini azaltan hormon salgılanmasını sağlıyor.

Dünyadaki ölümlerin en büyük nedeni kalp hastalığı ve kanser. Kalp hastalığından korunmanın çok çeşitli yolları var ama en önemlisi iyimser olmak, yaşamdan zevk almak.

Yaşadığımız çağ hızlı bir hayat sürmeyi gerektirdiği için mutlaka iyimser olunmak gerekir. Bu kural toplumumuzda pek çok kişiyi kapsamasa da kalp sağlığı ve kanser açısından günümüz yaşam koşulları da dikkate alındığında uymamız gereken bir kuraldır. İnsan kişilikleri kardiyolojide A ve B kişiliği diye ikiye ayrılır. A Tipi kişiler gergin, asabi, çabuk hiddetlenen tepkileri orta yüksek düzeyde olan kişilerdir. B Tipi kişiler ise daha sakin, olan bitenleri sabır ve tolerans ve düşük tepki düzeyi ile karşılayan kişilerdir. Yapılan çalışmalar kalp ve damar hastalıklarının A Tipi kişilerde daha fazla olduğunu göstermiştir.

Kalp hastalığı açısından diğer sıkıntılı bir durumda yalnız kalmak ve sosyal ortamlardan uzak bulunmaktır.Yapılan çalışmalar kişinin anksiyete ve depresyon düzeyi ile kalp krizi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.Bu nedenle sosyal ortamlardan uzak kalınarak ve kalp hastalığı olursa bile bu hastalık neden beni buldu diye düşünmek yerine bu hatalıkla birlikte yaşamayı öğrenmek önemlidir.

Mutluluğun %50 sini genetik faktörler belirler.Çünkü stresle nasıl baş edildiğini,kişinin olumlu mu yoksa olumsuz mu bir karaktere sahip olduğunu,depresyona yatkınlığını genler belirler. Gelir düzeyi, evlilik ya da bekarlık,din,eğitim gibi faktörlerin etkisi sadece %8 dir.

Ne kadar zayıflarsanız ya da şişmanlarsanız kısa sürede kendi kilonuza dönebilirsiniz.İşte mutluluk da böyle bir şeydir.Dış etkenler insanın mutluluğunu belirli bir noktaya kadar artırabilir ya da azaltabilir.Ancak, genetik yapısı ne olursa olsun insanın mutluluk seviyesini artırması mümkündür.Tanrı inancı insanı rahatlatarak daha mutlu olmasını sağlar.Araştırmalar mutluluğu en fazla artıran unsurların dostluk ve aile bağlarının sağlamlığı olduğunu ortaya koydu.Din %17 ile ikinci sırada,evlilik ise 59 ile üçüncü sırada kaldı.

Yine araştırmalar, kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kazanılan ekstra paranın mutluluğu artırmadığını kanıtladı.İyi bir eğitim,yüksek bir IQ ve genç olmak da insanının mutluluğunu artırmıyor.

Mutluluk için,

- İyiliğin hesabını tutun
- İyilik yapın
- Anı yaşayın
- Teşekkür edin
- Affetmeyi öğrenin
- Sevdiklerinizle vakit geçirin
- Vücudunuza iyi bakın
- Stresle savaşın

Mutluluk oranı en yüksek olan grubun ortak özelliği ailesi ve dostları ile ilişkisinin iyi olmasıdır.İnsanı en mutlu eden şey (%35) çocuk ya da torunla vakit geçirmektir.

Mutlu olmak için yapılması gerekenler:

Arkadaş ya da aile ile dertleşmek,müzik dinlemek,dua-meditasyon,insanlara yardım,banyo-
duş,köpek-kedi beslemek,egzersiz,arkadaşlarla dışarı çıkmak, yemek,otomobille gezmek,sex yapmak

KALP - DAMAR HASTALIKLARI

Dünyada kalp ve damar hastalıklarından ölüm oranları kanser ve AIDS' i geçerek birinci sraya yükselmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yayınladığı bir raporda kalp ve damar hastalıklarını Dünyanın bir numaralı insanlık düşmanı ilan etti. Gerek Dünyada gerekse Türkiye'de kalp ve damar

hastalıklarından ölen insanların sayısı çığ gibi artmaktadır. Kalp ve damar hastalıkları günümüzde global bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bunda da en büyük etken nüfus artışı, sanayileşme, hava ve çevre kirliliği ve modernleşmenin getirdiği sorunlardır. Dünya Sağlık Örgütü bir zamanlar Batıya özgü bir hastalık olduğu düşünülen kalp ve damar hastalıklarının artan yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol olgularından dolayı şimdilerde gelişmekte olan ülkelerde de sıkça görülmeye başladığını bildirmektedir. Örgüte göre kalp damar hastalıklarının yarısı yüksek tansiyondan, geri kalan diğer yarısının da üçte biri yüksek kolesterolden, üçte biri hareketsiz yaşamdan, üçte biri de sigara, az meyve-sebze tüketimi gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır.

Kalp akciğerlerden oksijenle zenginleşmiş olarak gelen kanı vücudun en uçtaki hücrelerine kadar pompalamakla yükümlü olan ve kasılıp gevşeme özelliğine sahip yumruk büyüklüğünde bir organdır. Vücutta dolaşan tüm kan her ne kadar kalpten geçmek zorundaysa da kalp kendi kas dokusunu besleyen , aorttan köken alan ve koroner arterler adı verilen tamamen ayrı ve bağımsız bir dolaşım sistemine sahiptir. İşte kalp krizi, ateroskleroz ya da myokard enfaktüsü de denen hastalık bu koroner damarların biri ya da bir kaçının ileride sayılacak nedenlerden biri ya da bir kaçının ortaklaşa etkisi sonucu tıkanması ile ortaya çıkar. Kalp kasını besleyen koroner damarların tıkanması sonucu yeterince beslenemeyen kalp kası kasılıp-gevşeme işlevini yerine getiremez ve myokard enfaktüsü meydana gelir. Tıkanan damar sayısının azlığı çokluğu ya da beslenemeyen alanın darlığı genişliği kişinin ölmesi ya da sağ kalması sonucunu doğurur. Gizli veya açık şeker hastalığı olan, açlık insülin değeri yüksek bulunan veya insülin direnci oluşanlarda aşağıdaki risk faktörlerinin de varlığı durumunda hızlanmış bir aterosklerozun çıkma olasılığı artar ve kalp krizi riski yükselir. 1) Düşük HDL kolesterol miktarı (35 mg ve altı), 2) Trigliserid yüksekliği (250 mg ve üstü), 3) Yüksek LDL kolesterol değeri (130 mg ve üstü), 4) Hipertansiyon (135-85 mm/hg ve üstü), 5) Kilo fazlalığı (bel çevresi,erkek 102, kadın 88 cm), 6) Tokluk kan şekeri miktarı (140-160 mg dan yüksek).

Kalp krizinin belirtileri arasında en belirginini önce göğüs tahtası denen orta bölümünde başlayıp daha sonra kravat şeklinde boyuna , sol kola ve sırtta yayılan ağrıdır .Bu ağrıya angina pectoris adı verilir. Kalbe yeterince kan gelmemesi sonucu oluşan bu ağrı eforla artar, dinlenme geçer. Nadiren göğüs tahtasına bir ağırlık oturmuş gibi baskı görülebilir. Kalp krizi bazen hiçbir belirti göstermeden de oluşabilir. O yüzden göğüs ağrısı çekenler şanslı sayılır.Çünkü göğüs ağrısı kalp krizinin alarmıdır. Ağrı yanında terleme, bulantı, kusma, tansiyon düşmesi ve solunum güçlüğü de görülür. Kadınlarda erkeklerden farklı olarak çabuk yorulma, boyun, kol, omuz ağrısına rastlanır. Erkeklerde kalp krizi damar tıkanmasına kadınlarda da spazma bağlıdır. Menopoza kadar östrojen kadınları kalp krizinden korur. Genelde 60 yaş üstü kadınlar kalp krizi geçirmektedir. Kalp krizi geçiren kadınların %50 si erkeklerin de %70 i kurtulmaktadır. Kadınlarda damarlar ince olduğu için harabiyet daha fazla olmakta, angina pectoris pek fark edilmemektedir.

Kalp Hastalığının Nedenleri:

Kalp hastalığının çok çeşitli nedenleri vardır. Kriz bu nedenlerin bir kaçının müşterek etkisi ile oluşur. Nedenlere kitabın öteki bölümlerinde ayrıntılı biçimde değinildiği için be bölümde yüzeysel olarak incelenecektir.

Genetik Faktör: Ailesinde kalp rahatsızlığı bulunanların kalp sağlığına daha çok özen göstermeleri gerekir. Türk toplumu genel olarak kalp sağlığı açısından doğuştan şanssızdır, çünkü Türklerin iyi kolesterolü genelde düşük seviyededir.

Şeker Hastalığı: Şeker hastalığı tüm damarları o arada da koroner damarları bozar.Ayrıca tansiyonu yükseltmek suretiyle de damarları tahrip eder. Bu durum özellikle 60 yaş üstü şeker hastalarında ateroskleroza ve enfaktüse yol açar. Onun için kötü kolesterol (LDL) düzeyini 100 mg ın altında tutmak gerekir.

Sigara: Nikotin koroner arterlerde kasılmaya neden olarak myokard enfaktüsüne neden olur. Sigarayı bırakanlarda angina pectoris (göğüs ağrısı) azalır.

Yüksek Kolesterol: Yüksek düzeydeki kötü kolesterol (LDL) ve homosistein çeşitli nedenlerle hasar örmüş koroner arterlerin cidarında birikerek enfaktüse neden olur.

Yüksek Tansiyon: Ortalama kan basıncı düşük olanlar kalp krizini daha az geçirir. 140-90 üzerindeki kan basıncı kalp krizi riskini arttırır.Yüksek tansiyon özellikle damar sistemi bozukluklarına neden olarak kalp hastalığına yol açar

Şişmanlık (obezite) : Son yıllarda hareketsizlik ve fastfood türü beslenme alışkanlığının neden olduğu şişmanlık en önemli kalp hastalığı nedenleri arasında yer almaktadır.

Stres: Stres vücuttaki adrenalin hormonu salgısını arttırır. Adrenalin ise düz kasları gevşetmekle görevli oksitosin hormonunu baskılar. Bunun sonucunda damar duvarındaki kaslar da etkilenir ve damarlar büzüşür. Sinirli ve depresyonda olan insanlarda C-reaktif protein (CRP) artar, bu da kalp krizini körükler.

Hareketsiz Yaşam: Modern yaşam insanları daha hareketsiz kılmaktadır. Hareketsizlik ise kalp damar hastalıklarına neden olur.

Sağlıksız (kötü) Beslenme: Sebze ve meyveden yoksun, daha çok et yani protein ve şeker yani karbonhidrat ve katı yağ ağırlıklı beslenme kan kolesterol ve trigliserid düzeylerini arttırarak kalp hastalığına neden olur. Sebze meyve ağırlıklı beslenmede tansiyon, kolesterol, insülin, kan şekeri, serbest radikal değerleri düşer, kanda yüksek miktarda olduğunda damar tıkanıklığını önleyen nitrik asit miktarı artıyor.

Hava Kirliliği: Kirli havada bulunan karbon bileşikleri akciğer zafiyetine neden olarak kalp krizine yol açar. Onun için 50 yaş üstü insanlar ve özellikle de kalp akciğer yetmezliği olanlar kirli havada dışarı çıkmamalıdır.

K A N S E R

Dünyadaki insan ölümü nedenlerinin en başında yer alan kanser hastalığına yol açan etmenlerin ortaya çıkarılması ve kanserin tedavisi konusunda son yıllarda çok büyük paraların harcadığı projeler uygulanmaktadır. Ama ne yazık ki tüm bu çalışmalardan bugüne kadar çok başarılı sonuçlar alındığı söylenemez. Bir iki kanser türü dışında diğerlerinde sadece uygulanan terapi ile yaşama süresinin biraz daha uzatılması konusunda gelişmeler sağlanabilmiştir.

Karmaşık bir hastalık olan kanserin ortaya çıkması konusunda çok çeşitli teoriler bulunmaktadır. İlerleyen bilimsel çalışmalar her geçen gün bu konuda yeni bulgular ortaya koymaktadır.

Klasik tanımıyla kanser vücuttaki dokuları oluşturan hücrelerin kontrolsüz bir biçimde çoğalmaya başlaması ile ortaya çıkan genetik bir hastalık olarak değerlendirilmektedir. Buradaki genetik tanımı ailevi bir yatkınlıktan öte genlerde mutasyon da denilen değişikliklere bağlı kazanılmış işlev bozuklukları anlamındadır. Hücreler mükemmel işleyen bir düzen içerisinde büyür, çoğalır, çalışır ve ölürler. Bu işleyiş tümüyle genetik kontrol altında olmaktadır. İşte kanser hücrelerdeki bu kontrol düzeninin bozulması sonucu meydana gelir. Bu bozulma sonucu hücrelerde anarşi başlar, kontrolsüz bir biçimde büyür, çoğalır ama ölmezler. Kanserdeki en önemli olgu kanser hücrelerinin sınırsız çoğalma ve ölümsüzlük yeteneğine sahip olmalarıdır. Kanser hücreleri sürekli çoğalır, saldırgan hale gelir, beslenmeleri için kendisine damarlar açar, sonra da buldukları yerden kopup lenf ve kan damarları yolu ile vücudun başka organlarına gidip oralarda koloniler kurarlar ve yaşayabilmek adına kendilerine yeni ortamlar hazırlarlar. Buralarda çeşitli hücre içi ve hücre dışı etmenlere bağlı olarak önce sınırsız çoğalma ve ölümsüzlük yeteneği ortaya çıkmakta sonra da kanser hücrelerinde oluşan mutasyonlar sonucu sadece buldukları yerde değil daha uzak yerlerde de çoğalabilmeleri mümkün olabilmektedir. Kanserinin diğer vücut organ ve dokularına yayılması anlamına gelen bu olguya metastaz adı verilir.

Kanser konusunda son yıllarda yeni oluşum mekanizmaları da ortaya çıkmıştır. Şimdiye dek onkoloji uzmanları kanseri hep doku hücrelerinin mutasyona uğrayıp kanserli hücreye dönüşmesi olarak tanımlamaktaydı. Ancak son yapılan bilimsel çalışmalar kanseri artık kontrolden çıkmış kök hücrelerin yol açtığı bir durum olarak kabul ediyor. Nitekim bu araştırmalarda tümörün yapısında kök hücreleri de bulunmuştur. Kök hücreleri sadece kök hücrelerinin bölünmesi sonucu oluşur. Bir kök hücrenin bölünmesi sonucu ortaya bir kök hücresi bir de doku hücresi çıkar. Eğer başta bölünen kök hücresi kontrolden çıkmışsa yeni doğan bu iki hücre de kanser hücresi olarak çalışmaya başlar.

Kanser konusunda diğer bir görüş de normal hücreler ile kanserli hücreler arasındaki solunum farklılığıdır. Normal hücreler metabolizmaları oksijene ihtiyaç duyar yani aerobiktir. Oysa kanser hücreleri oksijensiz yani aneorobik ortamda solunum yaparlar, yani oksijene ihtiyaç duymazlar. Kanserli hücreler mayalanma biçiminde metabolize olurlar ve normal hücrelere nazaran 8 kat daha fazla metabolizma kapasitesine sahiptirler. Buradan çıkan sonuç vücudun kanserli hücreleri besleyebilmesi için 8 kat daha fazla çalışmak zorunda kalmasıdır. Kanser hücreler beslenmeleri için yeterli ölçüde şeker bulamazlarsa vücut bunu karşılamak için proteinden şeker üretir ve kanser hücrelerini besler. Ama bu arada kendi açlık çeker ve zayıflar.

Vücuttaki her bir hücrede ailevi özellikleri geçiren 500.000 e yakın gen vardır. Bu genlerden 80-100 adedi onkogen yani kanser oluşturan gen, 10-20 adedi ise kanserden koruyucu ya da kanser baskılayıcı gendir. Kanser baskılayıcı ya da başka bir deyimle gardiyan genler kanser yapıcı onkogen genleri kontrol eder ve etkilerini göstermelerini engeller. Ancak; sigara, virus, radyasyon, tarım ilacı gibi kanserojen maddelerin uzun süreli etkileri sonucu gerek onkogenlerde ve gardiyan genlerde mutasyonlar oluşur. Onkogenler gardiyan genlerin mutasyona uğrayıp işlevlerini yapamaz duruma gelmeleri sonucu kontrolden çıkar ve anarşik bir biçimde çoğalmaya başlarlar. Gerçi vücudun genlerdeki bu bozuklukları tamir etme mekanizması vardır ama anılan bu kanserojen maddeler tamir mekanizmasını da etkisiz hale getirmektedir. Ayrıca dışarıdan alınan kimi vitamin, mineral ve iz

elementlerde bu tamir mekanizmasına yani immun sistemin güçlenmesine destek olmaktadır. Vitamin ve mineraller glutasyon üretimini arttırır, glutasyon da hücre duvarlarını güçlendirerek serbest radikallerin hücre içerisine girerek genleri mutasyona uğratmalarını engeller.

Herkesin vücudunda kanser hücresi vardır. Bu kanser hücreleri birkaç milyara kadar çoğalmadıkça standart testlerde görülmezler. Bir kişinin hayatı boyunca 6-10 kez kanser hücresi oluşabilir. Kişinin immun sistemi güçlü ise kanser hücreleri yok edilir. Kanserin en önemli nedeni çoklu beslenme eksikliğidir. Kemoterapi ve radyoterapi hem kanser hücrelerini hem de normal hücreleri öldürür. Kemoterapide saçların dökülmesi bundandır. Kanser hücreleri asidik ortamda gelişir. Şeker, sofra tuzu, sütün mukusu ve et asidiktir. Sebze ve meyveler, kepekli tahıllı ekmek , baklagiller vücudu alkalik tutar. Pet şişe çok sıcakta ve çok soğukta kalırsa dioksin suya geçer ve göğüs kanseri yapar. Olumlu bir ruh hali,.lactril(buğday şırası), elma, kaysı, badem, kaysı çekirdeği kansere karşı.etkin araçlardır.

Kanser Nedenleri

- Çoklu Beslenme Bozuklukları
- Sigara
- Viruslar
- Şişmanlık
- Gıda Katkıları(nitrat, nitrit)
- Hava kirliliği, egzoz dumanı, karbon monoksit(CO), karbon dioksit(CO2), kükürt (S)
- Güneş ışığı
- Alkol
- Endüstriyel atıklar ve ağır metaller (kurşun, nikel, kadmiyum, arsenik, aspartam)
- Radyasyon
- Parazitler
- Tarım ilaçları

Kanser Belirtileri

- Vücutta ele gelen şişlik, sertlik

- Ses kısıklığı, nedeni belirsiz öksürük
- Göğüs ağrısı
- Yutma güçlüğü
- Sindirim bozukluğu
- Kol ve omuz ağrısı
- Kemik ağrısı
- Kilo kaybı, ani zayıflama
- Ben ve siğillerde görülen anormal değişimler, koyulaşma
- İştahsızlık
- Baş ağrısı
- Sarılık
- İyileşmeyen yaralar
- Dışkılama düzeninde değişiklik, ishal veya kabızlık
- Vücut deliklerinden kan veya anormal sıvı gelmesi, makat ve rahim kanaması ya da akıntısı

Bu belirtilerden biri veya bir kaçını iki haftadan fazla devam ederse ve ailede kanserli hasta varsa hemen hiç vakit kaybetmeden bir onkoloji uzmanına başvurmak gerekir.

Kanser Taraması

- Genel Muayene
- Akciğer grafisi
- Abdominal ultrasonografi
- Meme ultrasonografisi (mamografi)
- Tam kan tahlili
- Tam idrar tahlili
- CEA (Carsino Embriyolojik Antijen) tahlili
- Vajinal smear muayenesi
- Gastroskopi, retroskopi
- Dışkıda gizli kan tahlili
- Erkeklerde PSA (Prostat Spesifik Antijen) tahlili
- CT- Bilgisayarlı Tomografi
- MR- Manyetik Rezonans
- Biyopsi
- CA-15-13 Kanser Markerleri birer proteindir ve kanserli insanlarda miktarı artar.

Tedavi Yöntemleri

- Cerrahi girişim
- Işın (radyasyon) tedavisi (radyoterapi)
- İlaç Tedavisi (kemoterapi)
- Alternatif Tıp

K E T E N T O H U M U

Keten tohumu Dünyada tarımı yapılan ilk ürünlerden birisidir. Bitkinin boyu bir metreye ulaşır ve sapları keten kumaşı dokumacılığında kullanılır. Tohumu ise yüzyıllardır hatta eski Mısırdan beri sağlıklı yaşam amaçlı ilaç ve gıda desteği olarak kullanılmaktadır. Bitkinin kahverengi tohumları ezilerek yağa dönüştürülür. Keten tohumu öğütülerek tüketilmeli ve cam kavanozlar içinde buzdolabında saklanmalıdır. İçindeki lignanlar güçlü antioksidan oldukları için doymamış yağları uzun süre korurlar.

Keten tohumu en başta çoklu doymamış yağ asitlerinden Omega-3 (alfa linolenik asit),Omega-6 (linoleik asit) ve N-3 içerir.(Not: Omega yağ asitleri N-3 yağ asitlerinin bir üyesi). Bu yağ asitlerini içeren besinlerin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin bir bir ortaya çıkmaya başlaması ile birlikte önemli Omega-3 ve 6 kaynağı olan keten tohumu ve balık yağının kullanılması artmıştır. Bu yağ asitlerinin en önemli özelliği vücutta üretilmediği için dışarıdan alınma zorunda olunmasıdır.

Keten tohumu bol çoklu doymamış yağlar (Omega-3, Omega-6 ve N-3 yağ asitleri), az miktarda doymuş yağ, genel diyet lifi, protein, kalori (450 kcal), kalsiyum, magnezyum., demir, bakır, potasyum, çinko, fosfor, vitaminler (C, B1, B2, B6, E), lignan, östrojen içerir. Özellikle içerdiği N-3 yağ asidi ki Omega-3 ün yaklaşık dört katıdır, çözülebilir ve çözülemez liflerce zenginliği ve bir çeşit östrojen olan lignanların en zengin kaynağı olması nedeniyle keten tohumu ayrı bir özellik taşımaktadır. Keten tohumunun yararlarını şöyle sıralayabiliriz.

- Lignanlar (bitkisel östrojenler) özellikle hormonlara bağlı kanser türlerinde (göğüs, prostat) üreme organlarına müdahale ederek kansere karşı koruma yaparlar ve kanser hücrelerinin büyümesini engellerler. Lignanlar östrojen alımını dengeleyerek olası östrojen kullanmanın zararlı etkilerinden vücudu korur, öte yandan da yararlı etkilerini göstermesini sağlar. Örneğin östrojenin kemiklere girip büyümesini sağlarken, göğüs ve rahim gibi hassas bölgelere girmesine izin vermezler. Keten tohumundaki yüksek lif oranı toksinlerin ve serbest radikallerin bağırsaklardan tekrar vücuda girişini engelleyerek kansere karşı vücudu korur.
- İçerdiği liflerin yaklaşık üçte biri suda çözünemeyen, geri kalanı ise çözülebilen özelliktedir. Suda çözünemeyen lifler dışkı yoğunluğunu arttırarak bağırsaktan geçiş zamanını azaltır, bağırsağı yumuşatıcı ve kabızlığı dolayısıyla hemoroidi önleyici etki yapar. Suda çözünen lifler şekerin ve kötü kolesterolün bağırsaktan emilimini azaltarak kandaki seviyelerini korumalarını sağlar. Omega yağ asitlerinin de üyesi olduğu N-3 çoklu doymamış yağ asitleri, iyi huylu kolesterolü arttırır, yüksek tansiyonu düşürür, kanın pıhtılaşma eğilimini azaltır, kan trigliserid düzeyini düşürür,aritmiyi önler ve tüm bunların sayesinde de insanın koroner kalp hastalığına, damar hastalığına, ateroskleroza yakalanma riskini önemli ölçüde azaltır.Özellikle ikinci kalp krizi riskini %70 oranında düşürür.
- Antioksidan özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendirir
- Hücreye giren maddeleri ayırt etme gibi önemli bir işlevi bulunan hücre zarını Güçlendirir.
- Konsantrasyon bozukluklarına iyi gelir.
- Öksürük, nezle, üşütme, zatürre gibi solunum yolu rahatsızlıklarına iyi gelir.
- İçerdiği yağ asitleriyle karaciğer ve böbreklerin çalışmasında , ağrılarında etkilidir.
- Bazı hormonların düzenli salgılanmasını sağlar

- Lif içermesi nedeniyle tok tutar ve zayıflatır
- Yangıları önler.
- Diabetin, multiple sklerozun (MS) ,alzheimerin, parkinsonun sinirlere verdiği zararı azaltır, karıncalaşma ve hissizleşmenin önüne geçer, hafızayı güçlendirir.
- Yara, çıban ve eziklerin iyileşmesine yardımcı olur.
- Bakteri, virus ve deri mantarları ile savaşır.
- Safra taşlarının çözülmesinde rol oynar. Sedef hastalığı, güneş yanığı ve akne sorunlarını azaltır.
- Tırnak ve saçın sağlıklı olmasını sağlar
- Antioksidan özelliği ile serbest radikalleri ve toksinleri etkisizleştirerek yaşlanmayı geciktirir, hastalıkları önler
- Gastrit ve ülserle karşı yararlıdır.
- İçerdiği lignanlar (fitoöstrojenler) kadınlarda adeti düzenler,yumurtalığın çalışmasına katkı sağlar, kadınlarda kısırlığın önüne geçer, menapoz şikayetlerini azaltır, menopoz sonrası hormon replasman tedavisine katkıda bulunur.

Kullanımı:

Keten tohumu yağı günde bir çay ya da çorba kaşığı kadar içilebilir. Salataya, yoğurda,yemeğe katılırsa daha iyi sindirilir.Doğal keten tohumu çeyrek fincan tüketilmelidir. Lif olarak günde 3 kez 1-2 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu suya karıştırılıp içilir.En doğrusu çiğ olarak ağızda ezilerek ya da öğütülerek kullanmaktır. Isıtıldığında yararlı maddeler etkisizleşir.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

Çok uzun süreli kullanım yerine aylık periyotlar halinde ve her periyodun arasında 15 gün mola vermek suretiyle kullanılır. Keten tohumunun %41 i doymamış yağ olduğu için alındığında diğer yağlar azaltılmalıdır.

KABAK ÇEKİRDEĞİ

Kabak; salatalık, karpuz, kavun ve acur ile birlikte kabakgiller familyasındandır. Bol miktarda protein , esenşiyel amino asitler (fenil alanin, triptofan, methionin) ,vitamin E, K, B , mineral maddeler (magnezyum, demir, mangan, bakır, çinko) ve yağ içerir. Kabak çekirdeği Almanya'da ilaç olarak satılmaktadır. Kabak çekirdeğinin yararları şöylece sıralanabilir.

- Kabak Çekirdeğinin içerdiği phytosterin ve karatenoid iyi huylu prostat büyümesini yavaşlatır hatta önler. İyi huylu prostat büyümesi testesteron ve dihidrotestesteronun prostat hücrelerini aşırı derecede uyarması sonucu oluşur. Kabak çekirdeğinde bulunan yağ bileşenleri bu uyarımı engellemek suretiyle iyi huylu prostat büyümesini önler. Aynı zamanda iyi huylu prostat büyümesi ve prostat kanseri ile birlikte ortaya çıkan mesane iltihabı, idrar tutulması gibi idrar yolları bozukluklarına da faydalıdır.

- İçerdiği esenşiyel aminoasitler (Omega - 3 ve 6) hiperaktivite, dikkat dağınıklığı, depresyon gibi hastalıkların oluşmasına neden olan norepinefrin ve seretonin gibi hormonların eksikliğine karşı beyini korur ve zihinsel gelişimi olumlu olarak etkiler.

- İçerdiği arginin C vitamini ile birlikte nitrik oksit sentezini arttırır. Nitrik oksit tüm damarların o arada da kalp damarlarının esnemesini sağlar. Esneyen kalp damarları genişlediğinde anjina pectoris (kalbe bağlı göğüs ağrısı) , penis damarları genişlediğinde ise cinsel performans eksikliği sorunu ortadan kalkar.

- Doymamış yağ oranı yüksek olduğundan kandaki trigliseridi düşürür yani toplam kolesterol yüksekliliği sorununun czmne yardımcı olur.

- İçeriği fosfor nedeniyle kemik oluşumuna destek olur, erkekte kemik erimesi ve kemik kanseri riskini azaltır.

- İçerdiği lif sayesinde kabızlık sorununu ortadan kaldırır. Bu sayede hem bağırsaklar normal calışır hem de diyet yapılmış olur. En önemlisi de kabızlık önlendiğinden serbest radikal ve toksin gibi kanserojen maddeler bağırsaklarda daha az süre kalırlar, daha az emilirler, bu da kanser riskini azaltır.

- Cocuklara 40 gram, büyüklere 100 gram yedirilen tuzsuz kabak cekirdeği cok hızlı ve etkin bir biçimde tenya dökülmesine neden olur.

- İçerdiği E vitamini en gcl antioksidanlardan biridir. E Vitamini hücre zararın okside olmasını engelleyerek insanların geç yaşlanmasını ve genç kalmasını sağlar. Bir bardak kabak cekirdeği günlük E vitamini ihtiyacının tümünü karşılar.

- İçerdiği cinko antioksidan görevi yapar. Bir bardak kabak cekirdeği vücudun tüm cinko ihtiyacını karşılar. Cinko kemik erimesine ve cinsel performans eksikliğine karşı cok etkili bir elementtir.

- İçerdiği demir kansızlığa iyi gelir. Bir bardak kabak cekirdeği vücudun demir ihtiyacının tümünü karşılar.

- Kabak cekirdeğindeki fitosteroller kolesterole benzeyen bitkisel kökenli yapılardır. Bu yapılar diyetle yeterli miktarda bulunduğunda kolesterol seviyesi düşer.

- Bağışıklık sistemini gclendirerek kanser riskini azaltır.

- Kabak cekirdeğinin dörtte biri zeytin yağında da bulunan tekli doymamış yağlardan oluşur. Bu nedenle de şişmanlatmaz ve kalp damar sağlığına iyi gelir.

- Kanın pıhtılaşmasını sağlayan K vitamini içerir.

- Eklem yangılarında (artirit) anti enflamatuar etki yapar.

Kaysı çok sayıda yararlı madde içeren bir meyvedir. Kaysı çekirdeği ve meyvesi ideal linoleik-oleik asit dengesi (%28 - %62), magnezyum, kalsiyum, kükürt, bakır, krom, potasyum, demir, çinko; A , P, B2 (riboflavin), B3 (niasin), B17 (amigladin, nitrilosite, eatril), C, E Vitaminleri, karatenoidler (beta karoten), fenolik bileşikler (prosiyanidinler, hidrosiyamik asit türevleri), flavanoidler, flavanoller, antisianinler, doğal lif, şeker, nişasta, protein, pektin, pektoz, selüloz içerir. Günde yenen en az üç kuru kaysı (200-250 gram) günlük vitamin ihtiyacının üçte birini karşılar.

Kaysının yararları şunlardır.

- Cinsel gücü ve sperm kalitesini artırır.
- İçerdiği antioksidanlarla bağışıklık sistemini güçlendirir, kansere karşı korur.
- Kan şekerini dengeleyerek diabet hastalığına iyi gelir.
- İltihap önleyicidir.
- Karaciğerin tahrip olan kısımlarını tamir eder.
- Sodyumu düşük, potasyumu yüksek düzeyde içerdiği için yüksek tansiyona iyi gelir.
- İçerdiği antioksidanlar insanı kalp damar hastalıklarından korur. Kalp kaslarını ve sinirlerini güçlendirerek kalbin daha iyi çalışmasını sağlar.
- İştihayı açar, kan yaparak kansızlığa engel olur, bedensel ve ruhsal yorgunlukları alır, stres giderir.
- İçerdiği B Grubu vitaminlerle sinirleri yatıştırarak uyku verir, beyinin düzenli çalışmasını sağlar.
- Katarakt hastalığına iyi gelir.
- Elektrolit dengesini (asit - baz dengesini) sağlar.
- Cildi korur ve güzelleştirir, yaşlılıkla oluşan kırışıklıklara, siyah noktalara ve sivilcelere iyi gelir.
- Mide ve on iki parmak bağırsağı ülserlerinin meydana gelmesine engel olur ve bu arada meydana gelmiş ülserlerin iyileşmesinde de önemli rol oynar.
- Böbreklerde taş oluşumunu azaltır.
- Kemiklerin, dişlerin düzgün ve sağlam olmasını sağlar.
- Kaysının içerdiği beta karoten epitel dokularını ve göz sağlığını korur.
- Endokrin bezlerin düzenli çalışmasını sağlar.

K I R M I Z I P A N C A R

Pancarın ana vatanı Ak Denizdir. Arkeologlar Mısır mezarlarındaki bazı bitkilerin kırmızı pancar olduğunu ileri sürmektedir. Kırmızı pancar ıspanakgiller familyasına bağlı, şeker pancarından daha küçük ve kırmızı renkli bir bitkidir. Kırmızı pancarın toprak içerisindeki yumruları kırmızı renkli pigment içerdiğinden yüksek antioksidan özelliğe sahiptir. Kırmızı Pancar A, B, C, P Vitaminleri, radyoaktif bir element olan Rubidyum, fosfor, demir, bakır, magnezyum, kalsiyum, brom, çinko, manganez, beta karoten ve folat içerir. Kırmızı pancarın yemeği yapılı; suyu içilir; taze, çiğ ve rendelenmiş olarak salatalara katılır. Maydanoz, limon, kereviz yaprakları ve zeytin yağı kırmızı pancarın etkisini artırır.

Kırmızı pancarın yararları şöylece sıralanabilir,

- Yüksek oranda potasyum içerdiğinden günde bir bardak kırmızı pancar suyu yüksek tansiyonunu düşürür. Kırmızı pancarın yüksek tansiyonu düşürücü etkisi ilk 3-4 saat içinde zirveye çıkar ve 24 saat boyunca devam eder.

- Kırmızı Pancar Suyu çok güçlü bir kan düzelticidir. Havuç suyu ile yarı yarıya karıştırıldığında alyuvar sayısını arttırır. Demir eksikliğine bağlı kansızlığı olanlar için bulunmaz bir sebzedir.
- Kırmızı pancar suyu damarlarda toplanan mineral kalsiyumu eritir.
- Suyu yoğurtla karıştırılıp yendiğinde vücudun enerji depolarını doldurur.
- Suyu bağışıklığı güçlendirdiği için kışın soğuk algınlığına çok iyi gelir.
- Suyu böbrek ve karaciğeri temizler, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açar. Karaciğeri mutlu eder, düzenli çalışmasını sağlar, hastalıklarına iyi gelir.
- Suyu içerdiği radyoaktif rubidyum sayesinde mide bağırsağı rahatlatıp gaz sancılarını giderir.
- Suyu kanı adeta yıkar, mikroplardan arındırır.
- Suyu serinletici, iştihacı ve besleyicidir
- Kırmızı pancar B vitamini ve fosfordan dolayı sinirleri sakinleştirir, sinir hastalıklarına iyi gelir.
- Suyu cildi güzelleştirir
- Suyu rubidyumdan dolayı lösemi ve öteki kanserlerden korur.
- Suyu içerdiği rubidyumdan dolayı vereme iyi gelir
- İçerdiği rubidyum sayesinde yüksek kan şekerini düşürür.
- Suyu kafa derisine sürülürse kepeğe iyi gelir
- Suyu iyi huylu prostat büyümesine etkilidir
- Kırmızı pancar dilimleri şişliklere sarılırsa indirir
- Suyu kulağa damlatıldığında ağrıyı keser, yangıyı giderir.
- Pancar suyu rahim miyom ve fibromlarına iyi gelir
- Suyu kaynatılıp içildiğinde mide ekşimesine ve ağrısına iyi gelir, idrar söktürür.
- Kırmızı pancar saç dökülmesine, sedef hastalığına, egzemaya, urkitere, kurdeşene, vücut kaşıntılarına iyi gelir.
- Kırmızı pancardaki nitrat bağırsak bakterileri tarafından nitrite dönüştürülür. Nitrit beyindeki kan basıncını arttırarak , damarları genişleterek, beyine oksijen akımını hızlandırarak alzheimer ve akıl hastalıklarına iyi gelir.
- Kırmızı pancar, daha az oksijen yaktırır. Bu nedenle daha az serbest radikal üretimi olur, hücreler daha az zarar görür, insan gençleştirir.
- Kırmızı pancar kaynar suya konarak üç dakika kaynatılır. Bir süre dinlendikten sonra Suyu süzülür, kavanoza konur ve üç hafta süreyle haftada üç kez içilir.

KOLESTEROL

Kalp ve damar hastalıkları % 50 lik bir oranla tüm Dünyadaki ölüm nedenlerinin en başında yer almaktadır. Kalp ve damar hastalıklarına yol açan nedenlerin en başında ise kan kolesterol düzeyinin yüksekliği gelir. Nitekim çok sayıda bilimsel araştırma bulguları insanlarda kanda kolesterol düzeyleri azaldıkça kalp krizi riskinin de azaldığını göstermektedir. İşte bu nedenle kolesterol yüksekliği sorunu ile her zaman ve her yaşta mücadele etmek gerekir. Mücadeleye ne kadar erken aşılanırsa başarı şansı da o kadar artar. Çünkü bilim adamlarına göre insanın biyolojik yaşının değil damar yaşının önemi vardır. Genç damar genç insan demektir. Dr.William Oster ” Bir erkek ancak damarları kadar yaşlıdır” der. Yüksek kolesterol damarları yaşlandırır. Hızlı yaşlanmak ve ortalama yaşam süresinin kısalması damarların erken yaşlanması ile ilgilidir.Gerçek yaş kronolojik değil biyolojik yaştır.Damarların yaşlanması doğar doğmaz başlar.Özellikle orta yaşlarda yanlış yaşam biçimleri seçilmişse damar yağlanması hızlanır. Damar yağlanmasının başlıca sonucu olan ateroskleroz sürecini

etkileyen en önemli faktör kan yağlarındaki dengesizliktir. Kan basıncının yüksekliği, kan şekeri, trigliserit, ürik asit, homosistein, insulin, serbest yağ asitlerinin fazlalığı veya pıhtılaşma eğilimindeki artış damar yaşlanmasını etkiler. Tüm bu faktörler içerisinde kolesterol yüksekliği damar yaşlandırıcı en önemli faktördür. Damar sağlığını belirleyen en önemli etken ise kan yağları düzeyinin yüksekliğidir. Kan yağları deyince de akla kolesterol (LDL, HDL) ve trigliserid (VLDL) gelir. Bunun dışında sigara, şişmanlık, şeker hastalığı, kötü beslenme, hareketsizlik ve stres de küçük yaşlardan itibaren damar sağlığını olumsuz yönde etkileyerek erken yaşlanmaya ve kalp krizi, inme gibi hastalıklara neden olmaktadır.

Kanda kolesterol yüksekliği (hiperkolestrolemi) sorunu Dünyada önemli bir sağlık sorunu olarak görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri nüfusunun %50 sinin kan kolesterol düzeyi üst sınır olarak kabul edilen 200 mg/dl nin üstündedir. Türkiye’de de aynı oran söz konusudur. Almanya’da ise 16 milyon insanın kan kolesterol düzeyleri 240 mg/dl nin üzerinde ölçülmüştür. Almanya’da ölümlerin yarısı kalp ve damar hastalıklarına bağlı olarak şekillenmekte, kalp ve damar hastalıklarına yakalananların yarısında ise kolesterol yüksekliği sorunu ön plana çıkmaktadır.

Kolesterol trigliseritler gibi kandaki yağların genel adı olan lipitlere yani kan yağlarına dahil olan bir yağdır ve bu nedenle de su bazlı kan sıvısı ile karışmaz .Kolesterol lipoprotein adı verilen kan proteinleri tarafından insan vücudunda bulunan yaklaşık 100.000 mil uzunluğundaki arter ve venler vasıtasıyla vücudun tüm hücre ve dokularına yayılarak işlevlerini yerine getirir. Trigliseritler yağın doğada bulunduğu şeklidir. Kolesterol birbirine bağlı halkalar şeklinde dizilmiş karbon moleküllerinden oluşur. Kolesterol her hücrede bulunur, sağlık durumunda oranı asla sıfır değildir .Bu özel halkalı yapıyı taşıyan moleküllere sterol adı verilir. Burada biri düşük yoğunluklu lipoproteinlerce taşınan LDL-K yani kötü huylu ya da lanetli kolesterol diğeri de yüksek yoğunluklu lipoproteinler tarafından taşınan HDL-K yani iyi huylu ya da hayırlı kolesterol olarak iki kolesterol türü ayırt edilir. LDL çöp, HDL çöp kamyonu olarak tanımlanır. Çöp artarsa çöp kamyonu da artmalıdır. HDL kanda vücudun kullanmadığı yağları toplayarak parçalanmak üzere karaciğerden safraya taşır..Karaciğer bu yağları parçalar ve safra ile bağırsaklara atar. Ayrıca bir kan yağı olan trigliseridin yakılması sonucu VLDL-K yani çok kötü huylu kolesterol meydana gelir. LDL-K vücudun çeşitli işlevlerinde kullanılırken HDL-K , LDL-K nın fazlasını yakalayıp karaciğere götürerek parçalanmasını ve safra kanalları vasıtasıyla sindirim sistemine atılmasını sağlar. Bir kan yağı olan kolesterol ya çeşitli faaliyetlerde kullanılmak üzere karaciğerde besinlerle alınan doymuş yağlardan üretilir ya da dışarıdan kırmızı et, yumurta, süt ve ürünleri gibi gıdalarla alınır. Buradaki oran yüzde 20 ye 80 dir. Kolesterolle vücut az miktarda ihtiyaç duyar.

Kolesterolün başlıca işlevleri şunlardır:

1. Kolesterol erkek ve dişide üreme olgularının oluşmasında ve sürdürülmesinde başat rol oynayan östradiol, progesteron ve testesteron gibi steroid hormonların biyosentezinin ilk maddesidir. Ayrıca kortizol ve aldosteron da böbrek üstü bezlerde kolesterolden ürer. Kortizol vücudun strese direncini , aldosteron da vücutta tuz ve potasyum düzeylerinin yetersizliğini sağlar. Başka bir anlatımla anılan hormonlar kolesterolden türemektedir. Bu hormonlar cinsel yaşamın vazgeçilmez unsurları ve canlıların oluşumunun temel taşıdır. Ayrıca bu hormonlar bir çok vücut fonksiyonunun da başlatıcısıdır. Özetle kolesterolüzsüz bir yaşam düşünülemez. O nedenle de kanda kolesterolün sıfır olduğu bir durum söz konusu değildir.

2. Kolesterol vücutta safra asitlerinin üretimine katkıda bulunur. Safra asitleri yağların bağırsaklarda sindirilmesine ve vücudun artık ürünlerden temizlenmesine yardımcı olur. Safra asitleri karaciğerde kolesterolden üretilir ve bağırsakta deterjan gibi etki yaparak yiyeceklerden gelen yağları çözdürür. Bu , yağların ve yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E ve K) normal şekilde sindirilmesi ve emilmesi için gereklidir. Safra asitleri depolandıkları safra kesesinden bağırsağa akmazlarsa yağlar yeterince sindirilemez ve ishal meydana gelir.
3. Kolesterolün en önemli işlevlerinden birisi de hücre duvarlarının stabil halde kalmasını sağlaması ve sızmayı önlenmesidir. Kolesterol bu işlevini hücre duvarında bulunan yağ moleküllerini biri birine bağlayarak yerine getirir. Bu işlevi ile kolesterol tüm vücut hücreleri ve dokuları için vazgeçilmez bir yapı taşı özelliği taşır.
4. Kolesterol sinir liflerinin etrafını saran ve elektiriksel uyarımların iletimini sağlayarak beyin fonksiyonlarının işleyişine yardımcı olan miyelin adlı kılıfın temel bir yapı taşıdır. Miyelin kılıfı kolesterol eksikliği nedeniyle zarar görürse insan olaylara yeterince odaklanamaz ve belleğini kaybeder.
5. Kolesterolün bağışıklık sistemi üzerine uyarıcı etkisi vardır. Bunun kanıtı yüksek kolesterol sahip erkeklerin düşük kolesterole sahip olan erkeklere nazaran daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmalarıdır. Bu olguyu yüksek kolesterole sahip erkeklerin daha fazla lenfosit, toplam T hücreleri, yardımcı T hücrelerine sahip olmaları da doğrulamaktadır. Bir çok bakteri türü LDL kolesterolün yüksekliği ile etkisiz hale gelmektedir.
6. Özellikle LDL kolesterol arteriyel ateroskleroz (aterom) plaklarının bileşenlerinden biridir. Bu plak endotel adı verilen ve arterlerin iç yüzeyini astarlayan kaygan zarda oluşan hasarlara karşı doğanın bir çeşit yara bandıdır. Dr. William Oster "Bir erkek ancak damarları kadar yaşlıdır" der. Bu nedenle LDL olmadan hayatta kalmamız mümkün değildir. Aterosklerotik plak (aterom-plak, skleroz-sertleşme) arterlerin kan akımı ile karşı karşıya gelen en iç tabakası olan endotelin hasarı üzerine başlatılmış bir inflamasyon (yangı) dir. Bu plak LDL, akyuvarlar, kan pıhtısı ve kalsiyumdan oluşur. Bu plak vücudun her hangi bir yerinde görülebilirse de %90 oranında kalp kasını besleyen koroner arterlerde ortaya çıkar. Özellikle koroner arterlerde aterosklerotik plakın oluşmasına neden olan endotel hasarı bir çok biyolojik bozukluğu bağlı olarak şekillenir. Normalde damarların iç yüzeyi yani endotel dümdüz ve pürüzsüzdür. Daha doğrusu kanın hiçbir yerde duraksamadan geçmesine olanak tanıyan ve pıhtılaşmaysa izin vermeyen bir yapıdadır. Damarların iç yüzeyi hem kanı duraksamadan iletir hem de onun üzerindeki düz kas katı kasılır gevşer. Normalde bir camın üzerine bir damla kan konulsa hemen pıhtılaşır. Ama damarın iç cidarından salgılanan yüzlerce madde pıhtılaşmaya izin vermez. Endotel vücudun en büyük organı sayılır. Endotel vücutta bulunan yüz bin mil uzunluğundaki damarın iç yüzünü astarlar. Endoteli şişmanlık, sigara, yüksek tansiyon, diabet bozar. Bunların en başında da mekanik stres gelir. Ayrıca C vitamini eksikliği de endotelde harabiyete neden olur. Mekanik stresi doğuran olgular arasında hipertansiyon ve nikotin sayılabilir. Bu etkenlerin oluşturduğu yángısal bozukluklar önlenirse ateroskleroza da ortadan kalkar. Endotelde hasar oluştuğunda vücudun doğal tamir mekanizmaları devreye girer. Bu mekanizmanın harekete geçmesi sonucu kan dolaşımındaki LDL-K hasar bölgesine geldiğinde endotel fonksiyonlarında değişiklikler başlar. Endotel yardım sinyali olarak reaktif oksijen türevleri üretir. Bu sinyal bağışıklık maddelerini hasarlı bölgeye çeker. Bunun sonucunda büyüme faktörleri üretilir. LDL, bağışıklık hücreleri, kas hücreleri ve ilk hasarın artıkları aterosklerotik plağı oluşturur. Bu plak bir yara bandı görevi görür. Hasar sürerse arter duvarında plak toplanmaya devam eder. Bu da kalbe gelen kan akımının yavaşlamasına neden olur. Böylece kalp kasında oksijen ve besin maddesi eksikliği oluşur. Sonuçta sadece kalpte değil beyin, böbrekler, penis gibi önemli organlarda sorunlar ortaya çıkmakta ve inme, böbrek yetmezliği ve kısırlık gibi hastalıklar meydana gelmektedir. Aterosklerotik plağın zamanla gelişimi bazen hiç uyarı yapmaksızın kalp krizine ve inmeye neden olur. Arter daraldıkça normalde küçük olan kan pıhtıları ölüm tehdidi oluşturmaya başlar. Normalde sağlıklı bir arterden geçebilen bu kan pıhtıları plak tarafından tutulur ve kan

akışı daha da yavaşlar. Kalp damarı tıkanırse enfaktüs, beyin damarı tıkanırse inme meydana gelir.

7. Kolesterol D Vitamini yapımında da etkilidir. D vitamini dengeli beslenmeyle alınır ve ayrıca güneş ışığına maruz kalmayla deride özellikle de yaz aylarında kolesterolden üretilir. D vitamini karaciğer ve böbreklerde değiştirilerek 1,25-dihidroksikalsiferol adlı hormon yapılır. Bu hormon normal kemik gelişimi ve sağlığının yanı sıra bağırsaklarda D vitaminini emilimini de kontrol eder. Çocukluk çağındaki D vitamini eksikliği raşitizme neden olurken erişkinlikteki yetersizlik kemik erimesine(osteoporoz) yol açar.

Hiperkolesterolemi nasıl anlaşılır?

Kan yağları yani HDL, LDL ve trigliseridin kanda belli düzeylerde olması gerekir. Kan yağlarında bir dengesizlik varsa kalp krizi ve inme riski artar, damarlar daha erken yaşlanır, insan beklendiğinden daha hızlı ihtiyarlar. Damar sağlığını belirleyen en önemli etken kan yağlarındaki dengesizliktir. Yüksek kolesterolün belirlenmesini sağlayan birkaç yöntem vardır. Bunlardan bir tanesi bel çevresinin uzunluğudur. Bel çevresi kadında 80 cm yi , erkekte 94 cm yi geçerse yüksek tansiyon olasılığı artmaktadır. Total kolesterol HDL, LDL ve trigliseridin 1/5 inin toplamından ibarettir.

Bir diğer ölçüt de total kolesterolün HDL miktarının 4 katından büyük olmaması olgusudur. Başka bir anlatımla HDL kolesterolün total kolesterole oranınının 1:4 den küçük olması arzu edilir. 1:4 düşük risk, 1:4-1:6 arası orta risk, 1:6 dan yüksek değerler ise yüksek risk olarak değerlendirilir. Total kolesterolün 200 den aşağı olması normal, 200-239 arasında olması sınırda yüksek, 240 ve üzerinde olması ise yüksek olarak tanımlanır. LDL-K nin 100 den aşağı olması mükemmel olarak değerlendirilir. 100-129 arası normale yakın,130-160 arası sınırda yüksek,160-180 arası yüksek,190 ve üzeri çok yüksek olarak tanımlanır. HDL-K ün 40 ve üstü normal , erkeklerde 45, kadınlarda 50 ve üzeri ideal, 60 ve üzeri çok iyi, erkeklerde 35, kadınlarda 45 den az olması çok düşük olarak değerlendirilir.

Diğer bir kan yağı olan trigliseridin 150 den az olması normal, 150-199 arası sınırda yüksek, 200-499 yüksek, 500 ve üzeri çok yüksek olarak algılanır.

Hiperkolesteroleminin Nedenleri

1.Primer Yüksek Kolesterol –

Daha çok genetik nedenlere bağlıdır. Ailede yağdan zengin besinlerle beslenmek yani kan yağlarının artması tekli ya da çoklu gen bozukluklarına yol açarak kolesterolün ve trigliseridin armasına yol açmaktadır.

2.Sekunder Yüksek Kolesterol

-Şeker Hastalığı (Diabet)

- Şişmanlık, Boy
- Hareketsizlik
- Alkol Kullanımı
- Hipertiroidi
- Kronik Karaciğer Yetmezliği(Bilier Siroz)
- Böbrek Üstü Bezlerinin Aşırı Hormon Üretmesi(Cushing Sendrom)
- Böbrek Hastalıkları, böbreklerin aşırı albumin kaçırmaması.(nefrotik sendrom)
- İlaçlar(ağır akne, yüksek tansiyon, anjin, hipertansiyon)
- Sigara
- Cinsiyet

- Yaşam Biçimi Değişikliği: Kanda dolaşan LDL-K miktarı fazla ise kalp krizi olasılığı yükselir.Bu şanssız durum eğer kilo sorunu, kan şekeri yüksekliği, iyi kolesterol azlığı, trigliserit fazlalığı, ürik asit yüksekliği gibi bazı diğer parametrelerle de beraberse tehlike daha da büyür. Kolesterolü azaltmak için iyi planlanmış bir yaşam tarzı değişikliğini ısrarla uygulamak gerekir. Bu değişim sadece kolesterolü düşürmekle kalmaz trigliseridi, kan şekerini, hatta ürik asit ve tansiyonunu bile dengeler.Böyle bir değişim HDL-K nu da artırır.Yola kolesterolünüzü azaltmak için çıkılırsa uygulanan çözümler kişiye daha iyi bir hayat, daha sağlıklı bir ömür olarak geri döner.

- Sigara : Sigarayı bırakmak tek başına kan kolesterol miktarını düşürmese de koroner kalp hastalığı riskini %50 oranında azaltır.

- Alkol: Makul miktarlarda alkol içmek kolesterol metabolizmasını düzenler.ve HDL-K miktarını düşürür.Alkol kan pıhtılaşmasını önlemek ve arter duvarlarının durumunu olumlu yönde geliştirmek gibi başka mekanizmalarla da koruma sağlamaktadır .Makul alkol düzeyi bir haftada erkeklerde 21 birim kadınlarda da 14 birim alkol demektir. Bir birim alkol ise bir kadeh rakı, yarım bardak bira ve bir tek rakıya tekabül eder.

- Egzersiz: Her gün yarım saat eforlu yürüyüş kolesterol düzeyini önemli ölçüde azaltmaktadır.

- İdeal Kiloya İnme: Farklı boylardaki kişilerde sağlıklı vücut ağırlığı sınırlarını klinik açıdan belirlemek Vücut Kitle İndeksi (VKİ) sayesinde olur. VKİ kilogram olarak vücut ağırlığının santimetre olarak boy uzunluğuna bölünmesi ile elde edilir. VKİ 20 den düşük ise zayıf, 20-25 arasında ise normal kilolu, 25-30 arası kilolu, 30 dan yüksek ise obez olarak tanımlanır. Kalçası dar beli kalın olanların koroner kalp hastalığına yakalanma riski yüksektir. Burada bel çevresini ölçümü önem taşır. Kadınlarda 85 , erkeklerde 95

cm den uzun bel çevreleri kolesterol yüksekliği ve koroner kalp hastalığı yönünden önemlidir.

Beslenme Biçimi Değişikliği

Genel Değişiklikler

- **Düşük Kolesterolü Diyet:** Kolesterolü dengelemede doymuş yağları azaltmak kolesterol zengini besinleri sınırlamaktan daha etkili bir yoldur. Doymuş yağlar eğer çok miktarda tüketilirse kolesterolü yükselten önemli bir neden haline gelebilir. Bunlar genelde kötü ve sağlıksız yağlardır. Doymuş yağların 20 den fazla çeşidi vardır. LDL-K düzeyini yükselten yağlar en çok tereyağında, tam yağlı sütte, peynir, yoğurt, ayran, dondurma gibi diğer tam yağlı süt ürünlerinde bulunur. Sığır etinde özellikle yağlı kısımlarda bol miktarda doymuş yağ vardır. İç yağ, kuyruk yağı ve diğer hayvansal yağlar da bu kategoride sayılabilir. Hindistan cevizi ve palmiye yağı gibi bazı bitkisel yağlar da doymuş yağlardan zengindir. Aslında zeytinyağında bile doymuş yağ vardır ama yapısı daha çok tekli doymamış yağlardan zengin olduğu için sağlıklı yağlar grubunda yer alır. Bununla birlikte zeytinyağını da fazla tüketmemek gerekir. Kolesterolle mücadele programına doymuş yağ tüketimini azaltarak başlanmalıdır. Yaşı 20 yi aşanların süt ve süt ürünlerini yağsız tüketmesi gerekir. Süt ve süt ürünleri yarım yağlı yenmelidir ve tereyağı çok azaltılmalıdır. Bol yağlı etleri azaltmalı, iç yağı ve kuyruk yağı mutfağa sokulmamalıdır. Kolesterolü dengeleyici diyet programında kolesterolden zengin yiyecekleri azaltmak ta önemli bir noktadır. Son yıllarda söylenen yumurta aklandı lafları doğru ama eksik bilgiler içermektedir. Kolesterol yüksekse veya kalp damar hastalığından dolayı by-pass olmuş ya da stent takılmışsa yumurtaya yüklenmek hele hele günde bir yumurta yemek yanlıştır. Kolesterol var ama damarlar sağlıklı ise haftada 1- 2 yumurta yenebilir. Ancak kolesterol sorunu olmayanlar her gün bir yumurta yiyebilir. Diyet konusunda her birey farklıdır. Birisinin kolesterolünü %10 düşüren bir diyet başkasının kolesterolünü %20 oranında düşürebilir veya tam tersine hiç etkili olmaz. Doğru yolda olduğunu anlamak için diyetin 2. veya 3. ayında lipit profili gözden geçirmeli, LDL-K nin arzu edilen düzeye düşüp düşmediğini öğrenilmelidir. Kolesterolü yüksek hastalarda sadece kolesterolü yüksek yiyecekler ve doymuş yağları sınırlamak yetmez. Bu programa mutlaka düşük glisemik indeksli bir beslenme planını dahil etmek de gerekir. Glisemik indeksi yüksek olan beyaz pirinci, patatesi, beyaz ekmeği, şekerli içecekleri, meşrubatları, alkolü, şekeri, krakeri, cipsi, bisküviyi, grisiniyi, balı, pekmezi de listeden çıkarmak, bulguru, mercimeği ,fasulyeyi, meyveyi, sebze, yulaf ezme, kepeği bol içeren bir diyet yapılmalıdır. Daha sık balık yemek, yağ tercihinin zeytinyağından yana kullanmak, trans yağ zengini yiyeceklerden uzak durmak ve doğal kolesterol dengeleyicilerden yararlanmak en doğrusudur. Kolesterol savar besinleri yulaf kepeği (posa, ceviz, fındık, badem (omega-3), elma (kuvarsetin ve pektin), sarımsak(alicin), soğan (kuvarsetin), balıklar(omega-3), keten tohumu (omega-3) ve greyfurt (pektin), kuru fasulye ve diğer bakliyatlar (quartum ve posa), zeytinyağı(tekli doymamış yağ asidi), yeşil ve siyah çaylar (kateşin) olarak sıralayabiliriz. Bitkiler insan ve hayvanlar gibi aynı amaçlarla kimyasal yünden kolesterole benzeyen sterol ve stanol gibi maddeler üretirler. Eğer bağırsağa yeteli miktarda sterol veya stanol ulaştırılabilirse bağırsaklardan yiyeceklerle alınan veya safra ile bağırsağa dökülen kolesterol düzeylerinde damarlara yararlı olabilecek bir oranlarda düşme görülür. Bu oranlar total kolesterol için %10, LDL için %10-15 dir. Günde 2 gr civarında sterol veya stanol yemek bu başarıyı yakalamak için yeterlidir. Bunun için de sterol veya stanol içeren süt ve ürünlerinden ,diğer besinlerden yararlanılabilir. Meyve, sebze, tahıllar ve zeytinyağında bol miktarda sterol ve stanol bulunur. Bazı ülkelerde bitki sterolleri meyve sularına hatta atıştırmalık yiyeceklere bile eklenmektedir. Günde

iki elma toplam kolesterol düzeyinde %10-15 azalmaya neden olur. Elmanın kolesterolü azaltıcı içeriği suda eriyen bir lif olan pektinden ve bitkisel sterollerden kaynaklanır. Pektin elmadan başka greyfurt ve havuçta da bulunur.Yoğurt, ayran ve diğer süt ürünlerine eklenen sterollerin özellikle de stanolün kolesterol kontrolünü kolaylaştırdığı öne sürülmektedir. Yulaf kepeği ve keten tohumu etkili kolesterol azaltıcıdır.Günde 50 gr yulaf kepeği veya yarım fincan keten tohumu kullanılarak etkin bir kolesterol kontrolü sağlanabilir. Keten tohumu hafif ateşte kavurup öğütülerek salatalara ve yoğurda ilave edilebilir.

YÜKSEK KOLESTEROL İLE BAŞ ETMEK

- Daha az hayvansal yani doymuş yağ tüketilmelidir. Bunun için kırmızı ette görülen yağlar ayıklanmalı, tavuğun derisi yenmemelidir
- Daha az hazır bisküvit, pastane ürünü ve kek tüketilmelidir.
- Yemek pişirirken zeytin yağı ve diğer bitkisel yağlar kullanılmalıdır.
- Yağsız veya yarım yağlı süt, az yağlı yoğurt veya peynir gibi düşük yağ içeren günlük ürünler tüketilmelidir.
- Haftada bir kez yağlı balık (somon, sardalya, ton konservesi) tüketilmelidir.
- Bol meyve, sebze,baklağil (mercimek, fasulye) tüketilmelidir.

Tam buğday ekmeği gibi işlenmemiş karbon hidratlar tüketin

- Ölçülü alkol tüketilmelidir.
- Sigara içilmemelidir
- Kilo alınmamalı fazla ise verilmelidir.
- Her gün tempolu yürüyüş gibi hafif egzersizler yapılmalıdır.
- Stresle başa çıkıp rahatlanmalıdır.
- İlaç doktor kontrolünde düzenli alınmalıdır.
- Yaşam tarzınızı değiştirilmelidir.

KOLESTEROLÜN İLAÇLI TEDAVİSİ

Kolesterol kimilerine göre ilaç firmalarının en pahalı ve tehlikeli ilaçlarını satabilmek için uydurdukları bir yalandır. Kolesterol ilaçları kanser, alzheimer, kalp yetmezliği gibi hastalıklara yol açmaktadır. Yaşlılarda dengesizlik, unutkanlık ve yaygın vücut ağrıları gibi rahatsızlıklara neden olur. Kolesterol olmadan insan yaşamının olamayacağını daha önce söylemiştik. Her hücrede kolesterol bulunur. Kolesterol diye bir hastalık yoktur. Karaciğeri yağlanmaya başlayan herkesin, şeker

metabolizması bozulmuş herkesin kolesterolü yükselir. Kolesterol neden değil bir sonuçtur. Kolesterol altta bir metabolik bozukluk bulunduğunu gösterir. Asıl en tehlikeli olanı şeker ve insülinidir. Bütün hastalıkları bunlar başlatmaktadır. Früktozu yani tatlı şekeri yiyerek oluşturduğumuz trigliseritler kolesterolün oksitlenmesine neden olur. Kırmızı etten alınan kolesterol ve yiyeceklerle alınan şeker trigliseride dönüşerek oksitlendiği için damar sertliği oluşur. İnsanlara kolesterol zararlı değil ama onun oksitlenmesine izin verilmemelidir. Oksitleyici maddelerden biri de damar sertliği yapan doymuş yağ asitleridir. Bu nedenle, oksitleyici maddeler olan yağ asitlerini azaltmak gerekir. Doymuş yağ asidi yapay beslenen hayvanların sütünde ve depo yağlarda bol miktarda bulunur. Merada otlayan ineklerde sütte ve yağda doymamış yağ asitleri çok az olacağı için kolesterol de oksitlenmemiş olacaktır.

İLAÇ TEDAVİSİ

Çoğu doktor kolesterolü yüksek bir hasta gördüğünde reçeteye hemen bir ilaç yazar. Oysa hastayı biraz dinleyip 5-10 dakika yaşam biçimini ve beslenmesini konuşsa alacağı ufak değişiklik önlemleri ile kolesterolün düştüğünü , genel sağlığın düzeldiğini

görecektir .Kolesterolün ilaçla tedavisinde başlıca iki grup ilaç kullanılır.

1. Statinler: Statinler karaciğerin kolesterol yapımında kullandığı HMG-co-A reductase adlı enzimi bloke ederek kolesterolün üretimini durdururlar. Ancak statinler trigliseridin düşmesini sağlamazlar

2. Fibratlar: Fibratlar LDL-K nin yapısını değiştirerek LDL ve trigliseridi düşürür, HDL yi yükseltirler. Aterojinitesi yüksek LDL yi aterojinitesi düşük LDL ye dönüştürerek etki ederler. Fibratların bağlanması ile aktif duruma geçen proxisome proliferator activated reseptor (PPRA) adlı nükleer hormon reseptörlerine bağlanan fibratlar olaylar zincirini başlatarak hipolipidemiye (kolesterol düşüklüğü) neden olurlar.

L A H A N A

Lahana Turpgiller familyasına mensuptur. Lahananın kırmızı, beyaz, kara ve Brüksel olmak üzere 4 çeşidi vardır. Lahana B, C, E ve U vitaminleri ile folik asit, potasyum, kalsiyum, fosfor, arsenik, kükürt ve selenyum , karbonhidrat ve protein içerir. Lahanada bol miktarda antioksidan vardır. Kırmızı lahana beyaz lahanadan daha çok miktarda antioksidan içerir.Lahana diğer tüm turpgiller gibi vücudun iyot emilimini azaltır. Onun için haftada 2-3 kezden fazla lahana yememek gerekir.

Lahana;

- Kansızlığı giderir
- Kanı temizleyip cildi güzelleştir
- Şeker hastalığına ve romatizmaya iyi gelir

- İdrar söktürür

- Vücuttaki suyu ve zehirli maddeleri(toksinleri) idrarla dışarı atar. Soluduğumuz hava ile aldığımız toksinler protein karakterlidir ve yağda çözüldükleri için vücut organlarında özellikle böbrek, karaciğer ve akciğerde birikirler. Suda çözülmedikleri için idrar ve terle atılmazlar. Lahana bu konuda önemlidir çünkü oksinlerin idrar ve terle atılımını sağlar.Beyaz lahanadaki yararlı maddeler toksinlere suda çözülme özelliği kazandırmak suretiyle idrar ve terle dışarı atılmalarını sağlar

- Kansere karşı etkilidir.Kükürlü bileşikler olan glukosinolatlar vücutta mirosinaz enzimi yardımıyla parçalanarak anti kanser etkisi olan indoller ve izotiyosiyanatlarla dönüşür. Bu bileşikler kanserojenlerin vücuttan atılmasını sağlayarak DNA'nın zarar görmesini engeller. Lahananın içerdiği indol-3-karbinol mide, meme, kalın bağırsak, akciğer ve deri kanserlerine iyi gelir. İndoller zararlı östrojenleri azaltır, yararlıları artırır. Östrojen yıkım metabolizmalarını meme kanseri oluşumu aleyhine değiştirir, hormonlara bağlı kanserlerde önemli rol oynar. Kırmızı lahanadaki antioksidanlar kanser hücrelerinin yayılmasına ve %70 oranında küçülmesine neden olur. Sadece lahananın içerdiği U vitamini bağırsak kanserlerini önler.Lahananın içerdiği flavanoidlerin bir üyesi olan anthosiyaninler kanseri önler.

- Bağışıklık sistemini güçlendirir.Bakteri ve virusları yok eder.

- Sadece Lahananın içerdiği U vitamini mide ve bağırsakların iç yüzünü korur,oralardaki yaraları iyileştirir. Sıkılıp suyu içilirse mide ülserlerini önler ve tedavi eder

- İçerdiği selenyum insanı kalp krizinden korur

- İçerdiği selenyum yaşlanmayı geciktirir

- İçerdiği antioksidanlar kalp krizi ve felce iyi gelir

- İçerdiği antioksidanlarla katarakta iyi gelir

- Bedenin gelişme etkinliğini uyandıran lahana içerdiği folik asitle kadınların spina bifida(omurganın bir yanının açık olması) hastalığına yakalanmış çocuk doğurma riskini en aza indirir

- Mayalanmış lahana hazımsızlığa ve gut hastalığına iyi gelir.

- Enerji verir,düşük kalorilidir

- Bahar yorgunluğunu giderir

- İçerdiği kükürtle bağırsak mukozasını temizler. Mide kanseri, gastrit,ülser oluşumunu önler, toksinleri ve serbest radikalleri bağırsaktan uzaklaştırır.

- Tuz dengesini bozmadan sadece suyun atılımını sağlayarak verilen kiloların kalıcı olmasını sağlar.

- Kırmızı lahanadaki karotenoidler vücutta A Vitaminine dönüşerek görme, büyüme ve gelişme sağlığını etkiler.

- İçerdiği flavanoidler (anthosiyanin) ile kalp sağlığına etkilidir.

N A R

Nar tüm Dünyada kutsal sayılan bir meyvedir. Kuraklığa çok dayanıklıdır.Narda yüksek miktarda polifenoller(flavanoid), tanen(gallotanen), antosiyaninler ve ellajik asit bulunur. Antioksidan özelliği on bardak yeşil çaya bedeldir.Ayrıca narda linoleik asit,oleik asit, B ve C vitaminleri, demir, fosfor, sodyum, potasyum, çinko, magnezyum , alfa lipoik asit, glutatyon, keratonoidler, selenyum, koenzim-A bulunur. Narın kabuğunda suyuna nazaran daha fazla antioksidan madde bulunur. Kuru kabukları çay şeklinde demlenerek tüketilebilir. Ancak yine de bu şekilde hazırlanacak çay çok fazla içilmemelidir.

Nar ve Kalp Damar Sağlığı: Narda bulunan anthosiyonin kalp ve damar sağlığına iyi gelir. Nar suyunun damar sertliğine olan etkisi kötü kolesterolün (LDL) oksitlenerek VLDL ye dönüşmesini engellemesindedir. Nardaki vitamin, mineral, enzim ve antioksidanlar kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler. Nar kötü kolesterolü düşürür, onun damar çeperini delip damar duvarına yerleşmesini yani damar sertliğini (ateroskleroz) ve tıkanmaları önler, damar elastikiyetini artırır.

Nar ve Kansere: Nar suyunun anti kanser etkisi içindeki polifenol bileşiklerinden kaynaklanır. Kanserine karşı etkili olan narın çekirdeğidir.Konjuge linoleik asitten zengin çekirdek yağı kolon, prostat ve göğüs kanserine karşı etkilidir. Narda bulunan antisianidin, siyanidin, ellajik asit gibi antioksidanlar östrojen hormonunun sentezlenmesini engelleyerek göğüs kanserine engel olur. Nar suyu kanser hücrelerinin üremesini yavaşlatır.

Nardaki bileşikler prostat kanserinin metastazını özellikle kemiğe sıçramasını engeller. Nar cilt kanserine iyi gelir.

Ayrıca,

Nar suyu kan basıncını yükselten ACE adlı enzimi baskılayarak tansiyonu düşürür.

Nar suyunun içerdiği antioksidanlar serbest radikalleri elimine eder, yaşlanmayı geciktirir.

Nar enerji verir, yorgunluğu giderir

Bağışıklık sistemini güçlendirir

Kan şekerini dengeler

Bağırsak ve boğaz enfeksiyonlarına karşı etkilidir

Stres hormonlarının çalışmasını azaltır

Dalı ve kökü tenya düşürücüdür.

Diş eti iltihaplarını giderir

İdrar söktürür, toksin atar

Pürüzsüz bir cilt oluşumuna destek olur.Cilt enfeksiyonlarına olumlu katkı yapar.Kollagen yapısını uyardığı için kozmetikte kullanılır. Nar çekirdeği yağı sabun, cilt bakım ürünleri, cilt sıkılaştırıcıları,kırışık gidericiler ve cilt tazeleyicilerin üretiminde kullanılır.

Böbrek iltihaplarını giderir

Afrodizyak etki yapar

O B E Z İ T E

Obezite ya da şişmanlık Dünyada hızla yayılan global bir sağlık sorunudur.Bu sorun özellikle gelişmiş ülkelerde gün geçtikçe daha da önemli hale gelmektedir.Bunun da başlıca nedenleri arasında fastfood tarzı beslenmeyi ve hareketsizliği sayabiliriz. Örneğin ABD de erişkinlerin % 60 ı obez olarak nitelendirilmektedir. Bu ülkede obezitenin tedavisi için sosyal güvenlik kurumlarının harcadığı para 120 milyar doları geçmektedir.

Kilo fazlalığı başta kanser olmak üzere çok sayıda hastalığa yol açmaktadır. Özellikle kadınlarda göğüs kanseri kilo fazlalığının sonucudur. Çünkü östrojen hormonu bel ve kalçadaki yağlar içerisinde bol miktarda üretilmekte ve östrojen fazlalığı da kadınlarda göğüs kanserine neden olmaktadır. Kilo fazlalığı olan insanlarda ayrıca kalp-damar hastalığı, diyabet ve eklem rahatsızlıkları sıkça görülmektedir.

Hormon sistemi hastalıklarından olan meme kanserinde obezite çok önemli bir yer tutmaktadır.Karın bölgesinde biriken yağlar meme kanseri riskini 2-4 kat arttırmaktadır.Vücutta meme kanseri riskini tetikleyen en önemli unsur olan leptin yağ dokusunda sentezlenir. Bunun tersine adiponektin hücre çoğalmasını engeller ve meme kanseri riskini azaltır. Bir obezde meme kanseri tespit edilirse kanser ileri seviyededir ve metastaz olasılığı yüksek demektir. Obezite kolon kanserinin de tetikçisidir. Obezite azaltılırsa kolon kanserine yakalanma olasılığı da azalır. Rahim kanseri de obezite ile yakından ilgilidir. Obezitenin yaygınlaşması ile birlikte kadınlarda rahim kanseri riski de artmaktadır.

Vücut aldığı besin maddelerini enerjiye dönüştürdükten sonra ihtiyacı olmayanları ileride darda kaldığı zaman kullanmak üzere yağa dönüştürür ve bu yağları erkekte bele, göbeğe kadında da bele, kalçaya biriktirir. O nedenle bel kalınlığı ve Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ölçümleri büyük önem taşır. Bu veriler insanın obez olup olmadığı konusunda bilgi verir.

Bel kalınlığı bir mezura ile kolaylıkla ölçülebilir. Bel kalınlığı kadınlarda 80 cm yi, erkeklerde de 94 cm yi geçmemelidir. Bu değerler aşıldığında obezite ve buna bağlı sağlık sorunları ortaya çıkar.

Vücut Kitle İndeksi vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (metre) karesine bölünmesi ile hesaplanır. İdeal ağırlık ise ulaşılmak istenen vücut kitle indeksinin boy uzunluğunun karesi ile çarpılması suretiyle elde edilir.

19-24 yaş gurubu için Vücut Kitle İndeksi değerleri şöyledir.

20 den küçük zayıf

20-24.9 normal

25-29.9 hafif şişman

30-34.9 şişman

35-44.9 sağlık açısından önemli

45-49.9 aşırı şişman

49.9 dan fazla morbid yani ölümcül derecede şişman

Yaş ilerledikçe Vücut Kitle İndeksi değerlerinde artış olabilir.

Yaşlara göre Vücut Kitle İndeksi değerleri de şöyledir.

19-24 19-24

25-34..... 20-25

35-44 21-26

45-54..... 22-27

55-65..... 23-28

65 ve üstü 24-29

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve genç kalmak için bel kalınlığı ve Vücut Kitle İndeksi değerlerinin normal sınırlar içerisinde kalmasına özen göstermeliyiz. Bunun da yolu kalorisi düşük sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenmeden geçer.

S O Ğ A N - S A R I M S A K

İtalyan bilim adamları yaptıkları bir çalışmada İtalya'da Sardunya'nın başkenti Cagliari'de mide kanseri vakalarının Kuzey İtalya şehirlerindeki nazaran çok düşük olduğunu saptadılar. Üç yıllık yiyecek içecek verileri incelendiğinde Cagliari halkının çok büyük miktarlarda sarımsak tükettiğini gördüler. İnsanlar neredeyse haftanın her günü sarımsak yiyorlardı. Modern tıp soğanı doğanın insanlığa bir armağanı olarak görmektedir. Vücudumuzun ürettiği çok güçlü bir antioksidan olan glutatyon soğan sarımsaktaki cistein maddesi sayesinde oluşur. Soğanın latince adı allium cepa dır.

Soğan A, B, özellikle C vitaminleri, fosfor, iyot, kalsiyum, potasyum, silis, kükürt içerir. Ayrıca içeriğinde antibiyotik görevi gören esanslar da bulunur. Soğan salatada değil tek başına yenmelidir.

Soğanda bol miktarda bulunan quercetin ve flavanoidler tümörlerin büyümesini önler. Yumurtalık, meme, kolon, cilt, mide, ağız ve prostat kanserlerine karşı ekilidir. Prostat kanserini büyüten hormon olan testosteronun etkilediği prostat hücrelerinin üzerine yıllanmış sarımsak ekstresi verildiğinde hücreler testesterondan hızla uzaklaşmaktadırlar. Soğan ve sarımsağın kırmızı et, alkol ve şekerli içeceklerde bulunan kanser yapıcı maddeleri etkisiz hale getirerek tümör oluşumunu daha başlangıç safhasında engellediği söylenmektedir.

Soğanda bulunan kükürtlü bileşik tiyosülfinat bronşial astıma iyi gelir. Soğandaki cistein balgam yumuşatıcı, balgam söktürücü ve balgam üretimini azaltıcı olarak bronşite olumlu etki yapar. Soğan öksürük, boğaz iltihabı ve boğaz ağrısına iyi gelir. Ancak kükürtlü bileşikler ısı ile parçalandığından soğan sarımsak çiğ olarak yenmelidir.

Yemekten hemen sonra yenen pişmemiş soğan plazma gliserid seviyesini düşürür.

Kadınlarda menapoz sonrası, erkeklerde de 65 yaştan sonra ortaya çıkan kemik erimesine karşı soğan doğal bir ilaçtır. Özellikle menapozlu kadınlardaki ateş basmasına iyi gelir.

Soğanın iç katmanlarını oluşturan zarlar kolesterolü ayarlayıp normal düzeye indirir.

Çiğ soğanın ince zarları tansiyonu düşürür, damarlardaki tıkanıklıkları açar. Yapısındaki doğal maddeler kanın pıhtılaşmasını engeller, akışkanlığını sağlar ve kalp krizini önler. Soğanın içerdiği flavanoidler damar genişletici özelliğe sahiptir.

Soğan fazla kiloları atmada yardımcı olur. Günde üç öğün soğan yiyen bir insan haftada iki kilo verebilir.

Cilt kırıksıklıklarını önler, cildi pürüzsüz hale getirir.

Bağırsak kurtlarını düşürür.

Romatizmaya iyi gelir.

Sinir zafiyetine iyi gelir.

Mide zayıflığına iyi gelir.

Pankreası çalıştırır.

Cinsel iktidarsızlığı giderir.

İçerdiği yüksek C Vitamini sayesinde bağışıklığı güçlendirir.

Antimikrobiyal etkisi vardır.

Kan şekerini düşürür.

Damar sertliğini önler.

Mide mukozasındaki bezlerin salgısını arttırarak iştihayı açıcı etki yapar.

Quersetin serbest radikalleri yok edip yaşlanmayı geciktirir.

SEMİZ OTU

Semiz otu bitkiler içinde en çok Omega-3 (Alfa Linolenik Asit) içeren bir bitkidir. Bu konuda balıklarla mukayese edilebilir. Kıymalı ve pirinçli yemeği ve salatası yapılır.

Semiz otu; B1, B2, B6, C ve E Vitaminler ile fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum gibi mineraller; protein, kolesterol, karbon hidrat, yağ, lif, kalori ,alfa linolenik asit, beta karoten, glutatyon içerir.

Semiz otu içerdiği bol miktarda Omega - 3 ile kalp sağlığına iyi gelir, kolesterolü düzenler, kanı inceltir, pıhtılaşmayı önler,

Semiz otu kanı temizler, üre ve diğer bazı maddelerden arındırır,

Beyin yorgunluğunu giderir,

Sinirleri yatıştırır, uykuya iyi gelir.,

Mide yanmasını giderir,

İdrar söktürücü olduğu için böbrek ve mesane rahatsızlıklarına iyi gelir,

Böbreklerde kum ve taşın dökülmesine yardımcı olur,

İçerdiği lif ve jelatinimsi madde ile kabızlığa iyi gelir,

Bağırsakları yumuşatır,

Bronşite iyi gelir,

Şeker oranını düşürerek diabete iyi gelir, şeker hastalarının susuzluğunu azaltır,

Solucan düşürür,

Dalak tembelliği ve tıkanıklılığı şikayetlerine iyi gelir,

İç kanamayı durdurur,

Mikroplara ve soğuk algınlığına iyi gelir,

İrsi kanama hastalıklarında, özellikle akciğerlerden ve idrardan gelen kanı durdurur

Şişmanlara kilo veririr,

Gut hastalığına iyi gelir,

Baş ve beden ağrılarına iyi gelir,

S İ G A R A

Sigara başta akciğer kanseri olmak üzere çok çeşitli hastalığın baş nedenidir. Sigara ya da genel tanımıyla tütün doğrudan toplum sağlığını ilgilendiren bir sorundur ve bu nedenle de yakın zamanda çıkarılan bir yasa ile kapalı yerlerde yasaklanmıştır. Hatta açık yerlerde örneğin New York'taki Central Park'ta bile sigara içilmemektedir. Dünya'da 6 milyon kişi doğrudan, 1 milyon kişi de pasif içicilikten dolayı sigaraya bağlı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde 12-17 yaş arasındaki gençlerin %20 si sigara tiryakisidir. Türkiye'de toplam 17 milyon kişi sigara içmektedir. Ayrıca yılda yaklaşık bir milyon kişi sigaraya bağlı damar hastalıklarına yakalanmaktadır. Her yıl 40 bin kişide sigaraya bağlı damar hastalıkları ortaya çıkmaktadır. Sırf bu nedenle yılda 16 bin kişinin bacağı kesilmekte, 8 bin kişi ise ölmektedir. Sigarada 4000 i aşkın zararlı madde vardır. Bunlar arasında oje sökücü aseton, çöp kanalizasyon gazı metan, fare zehiri arsenik, böcek zehiri pestisitler, egzoz gazı karbon monoksit, füze yakıtı metanol, boya, tuvalet temizleyicisi amonyak, uyuşturucu nikotin, katran, tiner, güve koruyucu naftalin, sitrik asit, pil metali kadmiyum, tüp gaz bütan sayılabilir.

Sigara içenlerde içmeyenlere göre kalp krizi riski 10 kat, kanser riski 20 kat, damar hastalığı riski 16 kat daha fazladır. İçip bırakanlarda bile damar hastalıklarının 7 kat arttığı saptanmıştır. Günde bir paket sigara içenlerde ömür 10 yıl, günde bir adet sigara içenlerde ömür 12 dakika azalır. Günde bir paket sigara içenlerin kanında yılda 3.5 kilo katran birikir. Akciğerler sigara içmeyenlerde pembe, sigara içenlerde siyah renklidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yayınladığı son raporda sigara tiryakilerinin %90 ının hayatlarının her hangi bir evresinde en çok akciğer olmak üzere kansere yakalanacaklarını bildirmiştir. Akciğerler, sigara bırakıldıktan en az üç ay sonra ancak temizlenmektedir.

Sigara en büyük zararı damarlara vermektedir. Damarların iç yüzeyi (endotel) normalde cam gibi parlak ve pürüzsüzdür. Sigaranın etkisiyle bu tabaka büzüşür sanki sürülmüş bir tarlaya benzer. Böylece tahrip olan damar duvarına kan hücreleri, kan yağları (kolesterol, trigliserit), kalsiyum birikir ve damar tıkanır. Bu birikinti endotelin üzerindeki kas tabakasına da yayılırsa damarların esnekliği azalır. Sigara damar daralmaları yanında damar büzüşmelerine de yol açarak tansiyonu yükseltir. Beyin damarları tıkanırsa felç (inme), böbrek damarları tıkanırsa yetmezlik ve yüksek tansiyon,

bağırsak damarları tıkanırse dolaşım bozuklukları, bacak damarları tıkanırse kangren ve dolaşım bozuklukları görölür.

Bacak damarları tıkanığında tıkanan bölge altındaki kıllar dökölür, bacaklar inceler, ayak tırnakları geç uzar , yürüyüş sırasında baldırda başlangıçta dinlenince geçen ilerleyen vakalarda istirahatta da süren bir ağrı oluşur. Damar tıkanmaları özellikle cinsel fonksiyonları olumsuz olarak etkiler. En çok da ereksiyon bozukluğu sorunu ortaya çıkar.Diabeti ve yüksek kolesterolü olanlarda damar tıkanmaları daha büyük bir önem taşır.

Sigarada bol miktarda bulunan nikotin hem yatıştırıcı hem de uyarıcı olarak etki eder ve küçük dozlarda bile alındığında bağımlılık yapar. Sigaranın bağımlılık etkisi eroinden bile daha fazladır. Nikotinin en büyük zararı C vitaminini yok etmesidir. Her sigara içildiğinde yaklaşık yarım portakala eş değer C Vitamini kaybolur. C Vitamini hastalıklarla savaşta görevli olan bağışıklık sisteminin güçlü kalmasında ve enerji üretiminde önemli bir vitamindir. Sigara içenler mutlaka ek olarak C Vitamini almalıdır. Bilindiği gibi C vitamini kansere ve kalp hastalıklarına iyi gelir, damar harabiyetini önler, cildin destek dokusu olan kollageni güçlendirir. Sigara midede asit salgılanmasını azaltır.Bu nedenle gıdalar yeterince sindirilemez, sindirim bozuklukları ve gıda yetmezlikleri ortaya çıkar.

S O Y A

Soyaya dayalı bir beslenme tarzı olan asyalı kadınlarda göğüs kanseri batılı kadınlara nazaran daha az oranda görölür. Soyanın kanser önleyici etkisi içerdiği genistein adlı bir fitoösrojen (isoflovan) den kaynaklanır. Bu bileşik göğüs, akciğer, kolon, rekum, mide ve prostat kanserlerine karşı etkilidir.Genistein kanseri; kanser yapıcı enzimleri engelleyerek, kanser yapıcı hormonların vücuttaki aktivitelerini bloke ederek, tümörlerin beslendiği ve oksijen aldığı reaksiyonlara müdahale ederek ve özellikle prostat kanserinde dihidrotestesteron aktivitesini engelleyerek, D vitamini yapımını ya da etkinliğini attırarak önler. Genistein bir çok yeşil yapraklı bitkide olmasına rağmen en çok soya ile alınır.

- Soya sindirilirken bağırsaklarda dihidrotestesteron adlı bir hormon salgılanır. Bu hormon kelliğe ve prostat kanserine iyi gelir. Ancak soyanın kanseri önleyici etkisi üzerinde kimi kuşklar da vardır. Soyadan zengin menü ile beslenen insanlarda mide, yemek borusu, pankreas kanserlerini daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Bunun çözümü makul miktarlarda soya tüketmektir.

- Menapoz vücutta östrojenin azalması ile başlar. Menapoza girmiş kadınlarda gece terlemeleri, sıcak basmaları gibi vücut ısısının ayarlanmasındaki düzensizliklerin neden olduğu sorunlar görölür. Ayrıca, menapoza girmiş kadınlarda östrojen eksikliğine bağlı olarak meme kanseri ve kemik erimesi gibi sorunlara da sıkça rastlanır. Soyadaki fitoösrojenler bu sorunları ortadan kaldırır. Ayrıca, soya tüketen menapoza girmemiş kadınlarda hormon seviyeleri değişir ve adetleri düzelir.

- Soyada bir fitokimyasal olan isoflavon bulunur. Bu madde toplam kolesterolü ve kötü kolesterolü (LDL) düşürür. Hayvansal protein yerine soya proteini alanlarda kalp hastalığının daha az görüldüğü saptanmıştır. Kolesterol düzeyindeki her %1 lik azalma kalp-damar hastalıklarında riski %2-3 oranında düşürür. Farklı araştırmalardan elde edilen sonuçlar günde 20-50 gram izole edilmiş soya proteinin alınmasının koroner kalp hastalığı riskini %20-50 oranında azalttığını göstermiştir. Buna rağmen, Dünyada en ölümcül hastalık olan koroner kalp hastalığının yaygın görüldüğü batı toplumlarında soya proteini en az tüketilen besinler arasında yer almaktadır.

STRES YÖNETİMİ

Dominik Cumhuriyetine bağlı adalardan birinde yüz yaşını geçmiş bir kadına uzun yaşamanın sırrı sorulduğunda şu yanıtı vermiş "Her şeyden bir parça ama stressiz". Stres negatif anlamda modern yaşamın insanlara en büyük armağanı olarak kabul edilir. Stres sıkıntı yaratan olaylara karşı vücudun fizyolojik ve psikolojik bir tepki mekanizmasıdır

Doktora giden insanların rahatsızlıklarının %70 i ya direkt stresten kaynaklanır ya da bu rahatsızlıkları stres tarafından tetiklenir. Uzun süre stres altında kalan insanların beyni küçülür. Stresli insanlarda diş ve diş eti hastalıkları çok görülür. Stres aynı zamanda hastalıkların tedavilerinin gecikmesine de yol açar. Stres hepatit-B aşısının etkisini bağışıklık sistemini zayıflatarak azaltır. Stres insanın kilo almasını sağlayarak kalp damar hastalıklarına yakalanmasını kolaylaştırır. Tüm psikolojik hastalıkların kökeninde stres vardır.

İnsan genlerinde tehlike anında gönderilen "savaş veya kaç" mesajı taşır. İnsan strese girdiğinde tüm vücuda bu mesajı gönderir ve bunun sonucunda vücutta tehlikelerden korunmak için bazı değişiklikler meydana gelir.

- Acil enerji sağlamak için kas ve kemiklerdeki proteinlerin en küçük birimleri kana bırakılır,
- Acil enerji sağlamak için karaciğerde depolanmış olan şeker kana salınır
- Kan gerektiğinde tansiyonu yükseltebilmek için tuz tutmaya başlar
- Enfeksiyonlara karşı direnci arttırmak için kortizol adlı hormon salgılanır
- Vücudun ekstra enerji ihtiyacını karşılamak için dokulardan yağ bırakılır
- Kanda kolesterol ve yağlar artmaya başlar
- Kan akımı ve glikoz beyine ve kaslara yönelir. Düşünce ve hafıza keskinleşir.
- Tükürük ve ter artar
- Göz bebekleri büyür
- Solunum sayısı artar
- Kanın pıhtılaşma mekanizması harekete geçer
- Kalbin atım sayısı artar, tansiyon yükselir
- Uyku bozukluğu başlar
- Baş ağrısı oluşur

- Aşırı endişe ve kayıtsızlık oluşur
- Ölüm ve intikam düşüncesi artar
- Sindirim yavaşlar, mide asidi artar
- Dinlenmekle geçmeyen Yorgunluk oluşur
- Mide bulantısı başlar
- Gerginlik , gerilim , sinirlilik neşesizlik durgunlaşma oluşur
- Kararsızlık, suçluluk, yalnızlık hissi
- İşbirliğinden kaçma duygusu hakim olur
- Nefes darlığı ortaya çıkar

Eğer stres uzun sürerse,

- Kas ve kemik dokusunda kayıplar ortaya çıkar
- Kan şekeri dengesi alt üst olur. Kortizol kan şekerini yükseltir ve insülin salgısını arttırır. Uzun süren stres sonucunda pankreasın yükü çok arttığından insülin üreten hücreler harap olur ve şeker hastalığı gelişir.
- Yüksek tansiyon kalbi zorlamaya başlar
- Kortizol uzun vadede bağışıklık sistemini harap eder ve enfeksiyon riski artar
- Kanda yükselen yağ oranı kalp damar hastalığı riskini arttırır.

Stres Kaynakları:

- Gelişim dönemleri
- Engellenmeler ve çatışmalar
- Yaşanan olumsuz olaylar
- Yaşamın tehlikede olması
- Rekabet
- İşte terfi
- İşte belirsizlik ve çözümsüzlük
- Zaman sınırlamaları
- Sevdiğinin ölmesi
- Sevdiğinin uzak bir yere gitmesi
- Virüsler
- Hava Kirliliği
- Gürültü
- Kalabalık
- İklim
- İşlerinin bozulması, borçlanmak, iflas etmek
- Başarsızlığa uğramak

Stresi Önleyici Önlemler:

- Dengeli ve ölçülü olmak
- Haftada 3-5 kez egzersiz yapmak
- Gevşeme tekniklerini öğrenmek ve uygulamak
- Kafein almamak
- Beslenmeye dikkat etmek
- Hoşgörülü olmak
- Zamanı yönetmeyi öğrenmek
- Eğlenmeyi ihmal etmemek
- Gülümsemek, gülmek, espri yapmak, neşeli olmak
- Şükretmek ve dua etmek
- Kendi kendine konuşmak ve güzel sözler söylemek

- Her şeyi basitçe ortaya koymaya ve anlamaya çalışmak
- Kişisel amaçları belirlemek
- Ne az, ne de çok yeterli uyumak
- Affedici olmak. Merhametsizlik ve haset tükenmenize yol açar
- Ümitli olmak
- Boş zamanları planlamak
- Hobi edinmek
- Müzikle uğraşmak
- Müdahale etmeden dinlemek, gerektiğinde susmasını bilmek
- Sakinleştirici işlerle ilgilenmek
- Yemek yemekten zevk almayı öğrenmek
- Evde kendine bir sığınak yapmak
- İnsanların ve olayların rahatsız etmesine izin vermemek
- Planlanmış ve sakin tatilleri tercih etmek
- Sık sık dinlenmek
- Masaj yaptırmak
- Derin nefes almak
- Meditasyon ve yoga yapmak

S U

Tüm vücut fonksiyonları su ile sağlanır. Vücudun %10 oranında bile su kaybetmesi ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Normal bir insan için günde 6-8 bardak su yeterlidir. Yemekle birlikte su içilmemelidir. Çünkü bu su sindirim sıvılarına karışır ve besinlerin etkilerini azaltır. Yeterince su içmek tek başına kabızlık, baş ve sırt ağrısı gibi rahatsızlıkları ortadan kaldırır. Günde 4 bardak su içen bir kişinin kolon kanserine yakalanma riski günde iki bardak içene göre %50 azalır. Bol su bol idrar ve terleme demektir ki bu da toksin ve antioksidanların vücuttan daha hücrelere zarar vermeden hızlıca atılmasını sağlar. Yemeklerden önce içilecek iki bardak ılık su mide kapasitesini arttırarak yemek yeme ihtiyacını azaltır. Böylece obezitenin tedavisinde etkilidir. Ayrıca kaybolan vücut suyunu yerine koyarak derinin daha parlak ve yumuşak olmasını sağlar. Bu nedenle günde en az 2-3 litre su mutlaka içilmelidir.

Su içmenin yararları şöyle sıralanabilir.

- Susuz hiçbir canlı yaşayamaz. Yan etkisi yoktur.
- Su Dünyadaki tüm içecekler içinde en kolay bulunanı, en ucuz olanıdır.
- Su hücre yapısındaki maddeleri biri birine bağlayan tutkal görevi görür.
- Yetersiz su alımı vücut fonksiyonlarını olumsuz etkiler.
- Su vücudun enerji kaynağıdır. Hücrelerde enerji üretimine yardımcı olur.
- Su bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Su ağız yoluyla alınan gıdalardaki vitamin ve mineralleri çözer, sindirime yardımcı olur.
- Besinlere enerji verir ve parçalanma sırasında bu enerji vücuda aktarılır.
- Su besin maddelerinin emilimini ve tüm vücuda taşınmasını kolaylaştırır.
- Toksin ve serbest radikallerin DNA ya verecekleri zararları azaltır, DNA tahribatını önler.
- Su oksijeni vücuda taşıyan alyuvarların çalışmasını kolaylaştırır.

- Su hücreye enerji verir , hücrede oluşan zehirli atık ve gazları atılmak ve parçalanmak üzere karaciğer, akciğer ve böbreklere taşır.
- Eklem boşluklarının yağlayarak daha iyi çalışmalarını sağlar.
- Omurgadaki disklerin rahat çalışmasını sağlar.
- Serotonin , melatonin ve sinir ileticilerinin üretimi için vazgeçilmezdir.
- Kalp ve beyin damarlarındaki pıhtılaşmayı önleyerek ve kanı sulandırarak kişiyi felçten korur.
- Stres, gerginlik ve depresyonun hafiflemesine yardımcı olur.
- Uykusuzluk ve yorgunluğu gidermede yardımcı olur.
- Cildi yumuşatır, gözlere canlılık ve parlaklık verir, yaşlılık belirtilerini azaltır.
- Çalışma verimini artırır ve dikkat yetersizliği sorununu çözer.
- Bağırsakları iyi çalıştırır, kabızlığı önler.
- Vücudun soğutma ve ısıtma sistemleri için vazgeçilmezdir.
- Düşünme başta olmak üzere tüm beyin fonksiyonlarını güçlendirir.
- Kemik iliğinde kan üretim faaliyetlerini düzenler, kişiyi lösemi ve lenfomadan korur.
- Gözlerdeki glakom hastalığına iyi gelir
- Kadınlarda adet öncesi ağrı ve ateş basmasına iyi gelir.
- İnsan vücudunda dehidrasyon sırasında kullanılacak bir su deposu yoktur. Onun için her gün düzenli ve bol miktarda su içilmelidir.
- Kafein, alkol ve bazı ilaçlara olan bağımlılığın azalmasına yol açar.
- Yaşlılıkta bellek kaybının önlenmesine yardımcı olur. Bu bağlamda alzheimer ve parkinsona iyi gelir
- Kilo vermenin en iyi yolu su içmektir.
- Su kaybı sinsellik hormonu üretimini engeller, iktidarsızlık ve libido kaybı oluşur.
- Dehidrasyon sırasında çeşitli organlarda biriken atıklar su ile dışarı atılır.

SERBEST RADİKALLER VE TOKSİNLER

İnsan vücudundaki trilyonlarca hücre normal koşullarda gelişir, büyür, çoğalır ve ölür. Bu ölen hücrelerin yerini yeni hücreler alır ve böylece organizma hayatini sürdürür. Ancak, insan yaşlandıkça ölen hücrelerin yerine gelecek hücrelerin sayısı azalır ve insan yaşlanır. Öte yandan ister gençlerde ister yaşlılarda olsun hücrelerin dışarıdan istemli ya da istemsiz olarak alınan toksinler veya normal metabolik faaliyetler sonucu ortaya çıkan serbest radikaller tarafından iltihaplanması veya oksitlenmesi sonucu ölmeleri de söz konusudur. Toksinler ve serbest radikaller tıpkı bir demirin oksitlenmesi ya da paslanması benzeri hücreyi oksitler yani paslandırır. Anılan maddeler sadece hücreyi oksitlemekle kalmaz aynı zamanda hücre duvarını geçip çekirdeğe girerek kalıtsal materyal olan DNA yı ve enerji üretim merkezi olan mitokondriumları hasara uğratar. Serbest radikaller ve toksinler bu yolla hücrelerin anormal çoğalmasına neden olarak kansere ya da hücrenin enerjisiz kalarak ölümüne yol açarlar. Ayrıca kötü kolesterolü (LDL) oksitleyerek damarlara daha çok zarar vermesine neden olurlar. Bu bağlamda serbest radikallere terörist, yağmacı ajanlar adı da verilir. Bu maddeler damar sistemini, bağışıklık sistemini, organları daha erken yaşlandırır. İnsan yaşlandıkça daha çok serbest radikal üretir ve dolayısıyla hücreler daha çok serbest radikal saldırısına maruz kalır. Aslında vücudumuz bağışıklık sistemi bağırsaklar, böbrekler, akciğerler ve ter bezleri vasıtasıyla serbest radikalleri elimine ederek hücrelerin ölmelerini engeller. Ancak insan yaşandıkça anılan sistemler zayıflayacağından vücudun serbest radikallere karşı savaşım gücü azalır. Bunun için yaşlıların dışarıdan serbest radikalleri ve toksinleri elimine edecek antioksidan adı verilen maddeleri daha çok almaları gerekir. Sağlıklı bir organizma için serbest radikal-antioksidan dengesinin yerinde olması arzu edilir. Antioksidanlar konusuna ayrı bir bölümde ayrıntılı olarak değinilecektir.

İnsan vücuduna ağız yoluyla alınan yağların ve karbonhidratların sindirim sisteminde parçalanmaları sonucu oluşan ve bağırsaklardan emilerek kana karışan şeker (glikoz) insülin hormonunun etkisiyle tüm hücrelere girer. Öte yandan akciğer alveollerinden kana karışan oksijen alyuvarlardaki hemoglobine bağlanarak hücrelere taşınır. Hücrelerde bulunan ve tıpkı bir elektrik santrali ya da atom reaktörü gibi çalışan mitokondriyumlar oksidasyon adı verilen bir reaksiyon sonucu şekeri oksijenle yakarak Adenozin Trifosfat (ATP) adlı bir hücre içi enerji maddesi üretir. Hücreler işte bu ATP yi kullanarak kendilerine verilen protein, hormon, enzim üretmek gibi işlevleri ya da hücre içi kimi reaksiyonları harekete geçirir. Hücreler ATP oluşumu sırasında aynı zamanda serbest radikal adlı moleküller de üretirler. Ancak bu esnada serbest radikaller bir elektronlarını kaybederler..Serbest radikaller bu eksik elektronlarını tamamlamak için kanda serbest bir biçimde hareket ederek hücrelere ve kimyasal reaksiyonlara saldırırlar. Serbest radikaller çift halinde bulunan bu elektronları biri birinden ayırarak reaksiyonu durdurur. Ama sonuçta serbest radikal kendi bünyelerine de bir çift elektron alarak elektron çifti haline geçer, bu kez diğer elektron serbest radikal haline dönüşür. Oksijen atomu , diğer atomlar gibi çekirdek ve çevresindeki yörüngelerde dönen elektronlardan oluşmuştur. Bu elektronlar yörüngelerde belli bir düzen içerisinde hareket ederler. Oksidasyon yani şekerin oksijenle yakılması sırasında bu düzeni bozulmuş oksidan molekül veya reaktif oksijen olarak tanımlanan oksijen çeşitleri yani serbest radikaller meydana gelir. Bu reaktif moleküller kararlı ve dengeli yerleşim şekillerine göre çeşitli moleküllerle daha fazla ve kolay reaksiyona girerler. Reaktif oksijen atomları veya bağlı bulunduğu çeşitli proteinler çekirdek ,mitokondrium, DNA gibi hücre yapıları ile reaksiyona girerek bunların yapı ve fonksiyonlarını bozarlar. Hücre organellerinde oluşan bu bozukluklar çeşitli hastalıkların oluşmasına zemin hazırlarlar.Vücutta bulunan antioksidan savunma sistemleri bu serbest radikalleri etkisiz hale getirmeye çalışır. Savunma sistemlerinin yetersiz kaldığı durumlarda vücutta serbest radikaller artar ki buna oksidatif stres adı verilir.

Serbest radikaller bir molekül oksijen çalmak için hücrelere saldırarak onları okside ederler yani paslandırılır ,mitokondriumlara saldırarak enerji üretimini sekteye uğratırlar, DNA ya saldırarak gen mutasyonlarına yol açarlar ve normal hücreleri kanser hücresi haline dönüştürürler. Serbest radikaller aynı zamanda kötü kolesterolün (LDL) çevresine saldırarak onların azalmasını sağlayan enzimleri yok ederler. Tüm bu saldırılar sonucunda hücreler öldüğü için insan yaşlanır, organlar fonksiyonlarını yapamaz hale gelir, kanser, kalp damar hastalığı, alzheimer gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Hücre ölümleri ciltte olursa cilt kırışır, saçta olursa saç dökülür, kemiklerde olursa kemik erir.Eğer serbest radikaller yok edilemezlerse hücre membranını yıkarak hücre ölümünü, nukleus membranını yıkarak DNA nın kırılmasını ve mutasyonlara açık hale gelmesini,bağışıklık sisteminin yok edilmesini sağlar.

Serbest radikaller dışında bir de hücreleri öldürüp insanları yaşlandıran toksinler vardır. İnsanlar toksinleri günlük yaşamları sırasında bilerek veya bilmeyerek vücutlarına alırlar.Toksinler aynı serbest radikaller gibi çok çeşitli organ işlev bozukluklarına ve hastalıklara yol açarlar.Vücutta zararlı toksinler şöylece sıralanabilir.

- 1.Ultraviyole (güneş ışını) ve radyasyon
- 2.Bitki büyütme faktörleri ve hayvan semirtme hormonları
- 3.İlaç kalıntıları
- 4.Pestisit ve insektisit kalıntıları

5. Ürönlere raf ömürlerini uzatmak için katılan nitrat, nitrit gibi gıda katkı maddeleri, gıda boyaları, lezzet artırıcılar, koyuluk sağlayan maddeler, ekşimeyi önleyen katkılar.

6. Aspartam ve siklomat gibi yapay tatlandırıcılar.

7. Listeria, salmonella gibi gıda enfeksiyonları.

8. Kurşun, civa, kadmiyum gibi ağır metaller.

9. Jelatin, melamin, dioksin gibi süt tozu katkıları.

10. Fabrikaların kimyasal atıkları, baca gazları.

11. Nikotin, kafein, tein gibi keyif vericiler.

12. Aflatoksin ve mikotoksin gibi küf mantaları.

13. Asbest ve amyant gibi demir borulardan içme suyuna bulaşan maddeler.

14. Süt kutuları ve biberonlardaki bisphenol-A

15. Cips üretimi sırasında ortaya çıkan akrilamid gibi plastik ham maddeleri.

16. Mısır şurubundaki fruktoz.

17. Genetiği değiştirilmiş bir organizma olan soyadaki lesitin.

18. Nitrat ve fosfatlı yapay gübre kalıntıları.

19. Ev temizlik malzemeleri, deterjanlar.

20. Hava kirliliğine yol açan hidrokarbonlar, karbon dioksit, karbon monoksit, kükürt, metan gibi gazlar

21. Sigara dumanında bulunan 4000 i aşkın kanserojen madde.

ŞEKER HASTALIĞI

Şeker hastalığı (diabet ya da diabetes mellitus) 3500 yıldır bilinmektedir. Eskiden Ballı İdrar Hastalığı olarak anılırdı. Dünya'da milyonlarca kişi diabetik olup bunların üçte biri Tip 2 diabet hastasıdır.

Şeker hastalığı vücutta insülin hormonunun ya hiç üretilmemesine, ya vücudun ihtiyacını karşılayamayacak miktarda üretilmesine ya da yeterince üretildiği halde işlevlerini yapamamasına bağlı olarak ortaya çıkan bir hastalıktır. Genellikle iki tip şeker hastalığı ayırt edilir.

Tip 1 Şeker Hastalığı : Bu tip çok genç yaşlarda başlar. Bu tipte pankreasta üretilen insülin miktarı çok düşüktür veya üretim tümüyle durmuştur.

Tip 2 Şeker Hastalığı : Bu tip yetişkin yaşlarda başlar. Burada insülin hormon üretiminin eksikliğinden çok üretilen insülinin gerektiği şekilde etki gösterememesi söz konusudur. Bunların dışında özellikle aile yatkınlığı olan kişilerde gebelik sırasında üretilen kimi hormonlara bağlı olarak gebelik diabeti oluşur. Kan şekeri hamilelik sonunda genellikle normale döner. Ancak bu kişilerin yaklaşık %40 ında sonraki 15 yıl içerisinde Tip 2 diabet gelişir.

Şeker vücutta bulunan trilyonlarca hücrenin işlevlerini yapabilmeleri için ihtiyaç duydukları enerjiyi elde etmek için kullandıkları bir yakittir. Ağız yoluyla alınan karbon hidratlar ve proteinler mide ve bağırsaklarda parçalandıktan sonra sindirilip karaciğerde glikoza dönüştürülür ve oradan kan yoluyla tüm hücrelere taşınırlar. Pankreas tarafından salgılanan insülin hormonu şeker (glikoz) in hücre içerisine girmesini sağlar. Hücre içine giren şeker yine kan yoluyla gelip hücrelere giren oksijen yardımıyla hücrenin enerji santralleri (elektrik ya da atom santralleri) olan mitokondriumlarda yakılması sonucu ATP (adenozintrifosfat) denen enerji molekülleri ortaya çıkar. Hücrenin üstlenmiş olduğu her hangi bir işlev bu enerji molekülünün yönettiği kimyasal reaksiyonlar sayesinde olur.

Vücut için çok önemli bir madde olan şekerin hücre içine giremeyip kana birikmesi sonucu ortaya çıkan şeker hastalığı kronik bir hastalıktır ve sonuçları itibariyle bir çok organda bozukluklara neden olur. Şekerin hücre içine girememesi sonucu enerji üretilemez, hücre ölür ve organ hasara uğrar. Bunun sonucu olarak kalp-damar hastalığı, yüksek tansiyon, katarakt, böbrek yetmezliği gibi kronik hastalıklarla deride, ayaklarda, üreme organlarında, idrar yollarında, akciğerlerde enfeksiyonlar görülür. Kronik komplikasyonların meydana gelmesindeki en büyük etken hiperglisemi yani tedavi edilemeyen şeker hastalığıdır. Hiperglisemi sırasında kan bol miktarda şeker içerir. Glikoz kimyasal yapısı gereği yapışkan bir maddedir. Kan vasıtasıyla vücudun hemen her hücresine gider. Hem kandaki hem de hücrelerdeki proteinlere yapışır. Bu proteinlerin üzerine daha sonra başka şekerler de yapışır ve kümelenir. Böylece hücre görevini yapamaz hale gelir .Bu kümeleşme damarda olursa tıkanıklık ve emboli sonucu felç meydana gelir. Sonuçta kronik komplikasyonlar oluşur.

Şeker hastalığının en büyük nedeni insülin hormonu yetersizliğidir. Bu yetmezlik pankreasın yetersizliğinden kaynaklanabileceği gibi üretilen insülinin kullanılaması da bu yetersizliği doğurabilir.

Şeker hastalığının teşhisi kan, idrar muayeneleri ve hastalığın gösterdiği belirtiler dikkate alınarak yapılır. Şeker Hastalığı belirtisi olan kan değerleri şöyledir.

- Açlık kan şekerinin 120 mg/dl nin üzerine çıkması,
- Her hangi bir saatte bakılan kan şekeri 250 mg/dl ve daha üstü ise ve beraberinde çok su içme, çok idrara çıkma, açılanamayan kilo kaybı varsa,
- 75 gr glikoz içirilerek yapılan glikoz yükleme testinden iki saat sonra kan şekeri 200mg/dl veya daha fazla ise,

Şeker Hastalığının yaşam kalitesini ve süresini olumsuz olarak etkileyen belirtileri ise şöyledir.

-Her zamankinden daha fazla susama, su içme ve idrara çıkma. Kanda şeker miktarı artınca kanın akışkanlığı azalır, kıvamı artar. Bu durum beyindeki susama merkezine baskı yapar ve hasta daha fazla su içme ve dolayısıyla fazla şekeri atmak adına daha fazla idrara çıkar.

- Her zamankinden daha çok acıkma ve yemek yeme

- Gece sık idrara çıkmak ve uykudan uyanmak.

- Ciltte kuruma

- Halsizlik ve yorgunluk

- Bulanık görme

- Yaraların geç iyileşmesi.

-Cinsel iktidarsızlık

Teşhiste şişman olanlar ve ailesinde şeker hastalığı bulunanlar öncelikle taranarak ayırt edilebilir. Şeker Hastalığını önlemek tedavi etmekten daha kolaydır.

Tedavi:

Şeker hastalığı tedavisinin amacı kan şekeri düzeyini sürekli normal ve normale yakın tutmaktır. Bunun da en önemli yolu perhiz yapmaktır. Perhizde temel ilke gerekli besinlerin gereken zamanda gerektiği kadar yenmesidir.

Şekerler birkaç kategoriye ayrılır. Kana büyük bir hızla karışan ve toz ya da kesme şekerde, tatlı, reçel, bal, hazır meyve suyu gibi gıdalarda bol bulunan şekerlere “ Koşan Şekerler”; kana nispeten yavaş karışan ve nişasta içeren ekme, pirinç, patates, makarna, mercimek, turunçgiller, elma, armut gibi meyvelerde ve sütlü besinlerde bulunan şekerlere “Yürüyen Şekerler”; çok yavaş sindirilen dolayısıyla kana çok yavaş karışan ve tüm taze sebzelerle işlenmemiş tahıllarda bulunan şekerlere de “ Tırmanan Şekerler” adı verilir. Perhizde bol sebze, beyaz ekme yerine kepekli ekme tercih edilir. Ayrıca alınacak gıdaların liften zengin olması önem taşır. Lif glikozun bağırsaktan emilimini yavaşlatır. Karbonhidrat içeren yürüyen şekerleri sınırlı, tırmanan şekerleri ise biraz fazla almak gerekir. Bunlar her iki tipte de vücudun insülini daha iyi kullanabilmesini sağlar.

Gelişme dönemi şeker hastaları için et, süt, yumurta gibi proteinlerle beslenmek önemlidir. Yetişkinlerde hayvansal proteine daha az yer verilir. Tip 2 diabette aşırı protein içeren bir beslenme tarzı karaciğerde proteinlerin glikoza dönüşmesini hızlandırarak glikozun kana geçişini arttırır. Yani bu tip de karaciğer proteini glikoza çevirerek tekrar kana verir.

Şeker hastalığı tedavisinin ikinci aşamasını egzersiz (yürüyüş ve spor) oluşturur. Bilerek yapılan bir egzersiz kaslarda biriken glikozun yakılmasını sağlar. Tedavide üçüncü aşama ise ilaç kullanımıdır. Son olarak ta eğitim çok önemlidir. Kişi bu süreçte kazandığı yeni alışkanlıkları günlük yaşamına ne kadar çabuk uyarlırsa diabetle yaşamayı o kadar kolay öğrenir.

T A M T A H I L

Tam tahıl her hangi bir tahılın (buğday, arpa, yulaf, çavdar) ya da tahıl ürününün (ekmek, bulgur, makarna) o tahılda bulunan üç tabakayı da aynı anda taşıması demektir. Bu tabakaları dıştan içe doğru kepek ya da dış kabuk, endosperm/endospor ya da orta tabaka, tohum/çekirdek ya da iç tabaka olarak sıralamak mümkündür. Her üç tabakanın ayrı ayrı besleyici değerleri vardır ve asıl olan bu üç tabakayı da içeren tahılın yenmesidir.

Kepek, konsantre durumdaki bir çok besleyici maddeyi içerir ve tahılın %14.5 ini oluşturur. İçerdiği maddelerin başlıcaları vitamin B, lif, mineraller, protein ve fitokimyasallardır. Endospor ya da endosperm tahılın orta tabakasıdır ve %83 ünü oluşturur.Bitkinin ana enerji deposudur ve karbon hidrat, nişasta, protein ve az miktarda vitamin B içerir.Tahılın en iç tabakası çekirdek, tohum ya da ruşeym adını alır ve bitkinin %2.5 ini oluşturur.Tahılın özü ve en küçük parçasıdır. Çekirdek yağlar, mineraller, B ve E vitaminleri, antioksidan etkili fitokimyasallar içerir.

Tam Tahıl bitkinin doğal halidir. Değirmenlerde öğütülerek un haline getirilir.Bu işleme rafinasyon adı verilir. Rafinasyon işlemi sırasında unun rengi beyazlaşır. Bu esnada kepek ve ruşeym tabakası gider sadece nişastadan zengin endosperm tabakası kalır. Rafinasyon işlemi sırasında tam tahılda bulunan vitamin, mineral, lif, fitokimyasallar zarara uğrar.

Tam tahıl enerjinin yavaş ve dengeli bir biçimde vücut tarafından kullanılmasını sağlayarak insanın uzun süre kendini tok ve dinç hissetmesine yol açar. Bu yönüyle tam tahıl obezitenin önlenmesinde yardımcı olur. Obezite tedavisinde bol posa alımı gerekir. Bu yüzden yemek yeme zamanı uzar. Midede sindirimi ve midenin boşalma hızını yavaşlatarak tokluk hissi uyandırır.Tam tahıllı ürünler özellikle insülin direnci olan obezite hastalarında insüline duyarlılığı azaltarak ve içerdiği posa ile tokluk hissi uyandırarak kilo kaybettirir.

Tam tahıl içerdiği kompleks karbonhidrat ve lif ile kan şekerindeki dalgalanmaları önler , diabet riskini azaltır, karbonhidrat emilimini ve vücudun insüline ihtiyacını azaltır. Lifler besinlerin bağırsaktan geçiş süresini kısaltır, karbonhidrat emilimi için yeterli zaman yaratır,Tip-2 diabet riskini azaltır.

Tam tahıl süt ile birlikte alındığında sütten daha fazla yararlanmayı sağlar.

Tam tahıl kalp ve damar hastalıklarından ölüm riskini azaltır.

Tam tahıldaki lif ve fitokimyasallar kolon, rektum, mide, endometrium, pankreas kanser riskini azaltır.

Tam Tahıl kronik hatalıklara yakalanma riskini azaltır.

Az hareketli obezler günde 3-4 ince dilim ekmek(75-100 gr) tüketebilirler. Zayıflar, çocuklar, gençler, ağır işçiler obezlerden 3-5 kat fazla yiyebilirler.

Tam tahıl ürünleri her gün, her öğün tüketilmelidir.

Protein ve vitamin içeriğini arttırmak için tam tahıllı kuru baklagiller, süt ve ürünleri ile birlikte tüketilmelidir.

T A N S İ Y O N

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre Dünya'da her dört insandan biri yüksek tansiyon hastasıdır. Türkiye'de yüksek tansiyonlu hasta sayısı %25 civarındadır. Yüksek tansiyon hastalığının görülme sıklığı kadınlarda %58.9, erkeklerde %41.1, gençlerde%11.8 dir. Yüksek Tansiyon oranı 55 yaş üstü insanlarda %50 olarak tespit edilmiştir. Sinsi bir hastalık olan yüksek tansiyon çoğu insanda gizli kalırken, on hastadan sadece yedisi tedavi edilebilmektedir. Yüksek tansiyon hastalığının tedavisi zor olup asıl olan nedenlerin ortadan kaldırılmasıdır. Ayrıca hastalığın tedavisinde kombine ilaç kullanımı ve ilacın sık sık değiştirilmesi gündeme gelebilir.

Vücuttaki damarlarda toplam 7 litre kan dolaşır. Bir pompa görevi yapan kalp kasılıp gevşemek suretiyle bu hacimdeki kanı damarlara sevkeder. İşte bu pompalama sırasında kanın atar damar duvarlarına yaptığı basınca tansiyon denir. Bu basıncın normal değerlerin üstüne çıkması durumuna da yüksek ya da hiper tansiyon adı verilir. Pratikte iki tür tansiyon ayırt edilir. Birincisi kalbin pompalaması sırasında kasılması (sistol) sonucu oluşan küçük ya da sistolik tansiyon, ikincisi de kalbin gevşemesi(diastol) yani boşalan kalp karıncığının akciğerlerden gelen temiz kan ile dolması sırasında oluşan kan basıncıdır ki bu da büyük ya da distolik tansiyondur.

Yüksek tansiyonun nedenleri primer(esenşiyel) ve sekonder olmak üzere ikiye ayrılır. Primer ya da esenşiyel tansiyonun nedenleri arasında endüstrileşme, aşırı tuz tüketimi,fast-food ağırlıklı beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği, diabet hastalığı, böbrek yetmezliği, böbrek damarlarındaki bozukluklar, alınan bazı ilaçlar sayılabilir.

Sekonder yüksek tansiyonun nedenleri olarak da şişmanlık, yağ ve kolesterol ağırlıklı yani yüksek kalorili gıdalarla beslenme, sigara, tiroit hastalığı, beyintümörü, böbrek üstü bezlerinin hastalıkları, sık kullanılan ağrı kesiciler, doğum kontrol ilaçları sayılabilir. Yüksek tansiyonun önlenemez nedenleri arasında genetik, cinsiyet (erkeklerde daha fazla), yaş, adrenalini artışı (gerginlik ve stresle artan adrenalini damarları büzerek kan basıncını artırır) sayılabilir . Kalpten atılan kanın hacmi artınca yani yüksek tansiyonda nabız hızlanır, damarlar hasar görür hatta yırtılır.

Yüksek tansiyonun en önemli nedeni aşırı sıvı ve tuz tüketimidir. Fazla tuz damarları sertleştirir.Vücuda aşırı miktarda tuz alındığında suyu tutar ve kanın hacmi artar. Kanın hacminin artması kalbin daha fazla kan pompalamasına ve atar damar endoteline olan kan basıncının artmasına neden olur .Bunun sonucunda ise endotelde hasarlar ve yırtılmalar meydana gelir. Böbrek yetmezliklerinde böbreğin vücuttaki suyu ve tuzu atamaması sonucu yüksek tansiyon meydana gelir. Böbrek-yüksek tansiyon ilişkisi yumurta-tavuk ilişkisine benzer.Yani böbrek yetmezliği sıvı ve tuz atımını engelleyerek yüksek tansiyona, yüksek tansiyonda böbrek damarlarını hasara uğratarak böbrek yetmezliğine ve süzme sorununa neden olur. Ayrıca damar cidarındaki elastik liflerin

kasılmasına bağılı olarak da damar yatağında oluşan basınç yüksek tansiyona yol açar. Erişkin bir insanın günlük tuz ihtiyacı 5-6 gram yani bir çay kaşığıını dolduracak kadardır. Ama ne yazık ki Türk insanı günde ortalama 18 gram tuz tüketmektedir. Tuz vücuda en çok yiyeceklerle alınır.Örneğin 100 gr ekmekte 1.7 gr, bir porsiyon dönerde 8 gr, bir dilim pizzada 5.5 gr, bir adet pizrolada 3.5 gr, sucuklu yumurtada 5.5 gr, kuru fasulyede 8.6 gr,ketçapta 8 gr tuz bulunur. Aşırı tuz bulunan yiyecekler arasında ev salçası, çekirdekler,turşu, ayak-paça çorbası, erişte sayılabilir.

Bir de düşük tansiyon vardır. Düşük tansiyon bir hastalık değildir. İshalle birlikte görülmesi sıvı kaybına işaret eder.Kansızlık, kalp kapakçığı hastalıkları, stres sonucu damar duvarlarındaki gelişmeler düşük tansiyona neden olur.

Normal ve Anormal Tansiyon Değerleri

Normalde bir erişkinde sistolik yani büyük tansiyon 140 mm/hg nin altında olmalıdır.140-159 mm/hg arasında ölçülen tansiyon değerleri sınırda, 160 mm/hg nin üzerindeki ise yüksek tansiyon olarak değerlendirilir. Halk arasında küçük tansiyon olarak bilinen diastolik kan basıncı ise 85 mm/hg nin altında olmalıdır. 85-89 mm/hg değerleri normalin üstü, 90-104 mm/hg değerleri hafif tansiyon, 105-114 mm/hg değerleri orta tansiyon, 115 mm/hg üstü değerler ise ağır hipertansiyondur.Özetle 140-85 mm/hg altı kan basıncı normal kabul edilir.

Yüksek Tansiyonun Belirtileri

Yüksek tansiyon bir çok belirti gösterdiği gibi hiçbir belirti de göstermeyebilir. Yüksek tansiyonda görülen belirtiler; baş ve ense ağrısı, baş dönmesi, çarpıntı, denge bozukluğu, göz kararması, kulak çınlaması, görme bozukluğu, retina kanaması, kırmızı idrar,halsizlik,depresyon,kas krampı,burun kanaması,nefes darlığı,öksürük,göğüs ağrısı, iktidarsızlık, kilo alma verme olarak sıralanabilir. Hiç bir belirti göstermeyen yüksek tansiyon inme(felç), kalp ve böbrek yetmezliğine neden olur. Yüksek tansiyondaki kimi belirtiler ayağa kalkıldığında artar.

Tansiyon Ölçümü:

Yüksek tansiyon tanısı koymak için haftada en az 3 kez kan basıncı yüksekliğini ölçmek gerekir. Kan basıncı günün değişik dönemlerinde yaşam biçimine bağılı olarak değişiklikler, iniş çıkışlar gösterebilir. Tansiyonu değişkenlik gösteren hastalara holter adı verilen bir ölçüm aleti takılır. Holter 24 saat boyunca 15-30 dakika arayla otomatik olarak tansiyonu ölçer. Elde edilen değerlerden tansiyonun günlük yaşam koşullarından mı yoksa organik bir bozukluktan mı kaynaklandığı ortaya çıkar. Böylece hekim hastasına vereceği ilacı daha rahat seçebilir.Tansiyon düzenli hale geldiğinde 2-3 günde bir ölçülebilir.Tansiyonu tam anlamıyla düzene girmemiş hastalarda biri sabah diğeri akşam iki ölçüm yeterli olabilir.

Tansiyon Aleti olarak piyasada koldan ölçüm yapan , steteskoplu mekanik ve koldan ya da bilekten ölçüm yapan digital tipler satılmaktadır. Digital aletler mekaniğe nazaran daha güvensizdir. En doğrusu steteskoplu mekanik aletle ölçüm yapmaktır. İlle de digital alet kullanmak gerekirse bilekten olanı tercih edilmelidir.

Tansiyon ölçümü ölçüm yapılacak kişinin uzun bir yürüyüş, merdiven çıkmak, jimnastik veya koşu gibi bir aktiviteden hemen sonra yapılmamalıdır. Kişi mümkünse 5 dakika oturup dinlenmelidir. Hastanın tansiyonu ölçülürken oturur vaziyette olması ölçümün doğruluğu açısından önemlidir. Ölçümden kısa bir süre önce tein ve kafein içeren çay, kahve gibi içecekler ve sigara içilmemelidir. Çünkü bu maddeler tansiyonu değişken hale getirir. Tansiyon ölçülürken stetoskop kol atardamarının tam üstüne konmalı ve kişi bu sırada konuşmamalıdır. Ayrıca stetoskopun konduğu yerin kalp hizasında olmasına özen gösterilmelidir.

Yüksek Tansiyonun Tedavisi

Yüksek Tansiyonun tedavisi uzun süreli olup tedavi edilmezse yani 14-22 aralığında devam ederse kalp, böbrek, göz, beyin gibi organlarda büyük tahribata neden olur.

- Obezite yüksek tansiyona neden olduğu için şişman insanların zayıflaması gerekir. Her 10 kg verildiğinde tansiyon değerlerinde 0.5-2.0 derece düşüklük olur.
- Bol sebze ve meyve, doymuş yağdan ve tuzdan fakir , fast foodun yer almadığı bir dengeli beslenme tavsiye edilir. Günde 2-3 ceviz, yarım muz, 4 gr düşük yoğunluklu tuz tavsiye edilir.
- Normalden fazla alkol alımı yüksek tansiyona neden olduğu için ya azaltılmalı ya da tamamen bırakılmalıdır.
- Sigara kan basıncını yükselttiği ve tansiyon ilaçlarının etkinliğini azalttığı için kesinlikle bırakılmalıdır.
- Fiziksel aktivite iyi kolesterolü (HDL) yükseltmesi, kan yağlarını düşürmesi, stresi azaltması ve iyi bir uyku sağlaması nedeniyle yüksek tansiyona iyi gelir. Haftada üç gün 20 dakikalık tempolu yürüyüş yüksek tansiyonun azalmasına yardımcı olur
- Tuzun mutlaka azaltılması gerekir. Günde 5-6 gr yani bir çay kaşığından fazla tuz tüketilmemelidir.Yemeğin ya da salatanın tuzuna bakmadan bilinçsizce tuz kullanılmamalıdır. Rafine tuz yerine kaya ya da iyotlu deniz tuzu kullanılmalıdır.
- Diabet tansiyonu yükselttiği için mutlaka tedavi edilmelidir.
- Ağrı kesiciler ve doğum kontrol ilaçları mutlaka doktor tavsiyesi ile alınmalıdır.
- Streste salgılanan adrenalin yani stres hormonu düz kasları gevşeten oksitosini inhibe ederek damarların büzüşmesine ve kan basıncının yükselmesine neden olur. Bu yüzden yüksek tansiyonun tedavisinde stres yönetiminin çok büyük bir önemi vardır.

Yüksek Tansiyonun İlaçla Tedavisi-Tansiyon İlaçları

Yüksek Tansiyonun tedavisinde değişik ilaç grupları vardır.Bu ilaçların doktor kontrolünde ve hiç aksatılmadan alınması büyük önem taşır.

- 1- Diüretikler: Diüretikler idrar yoluyla vücuttan su ve tuz atımını arttırdığı için kan hacmi azalır ve tansiyon düşer.
- 2- Beta Blokerler: Vücudun başta stres olmak üzere her hangi bir nedenle tehdit altında bulunduğunu algılayan beyin özel sinirler aracılığı ile kalbi hızlandıran, damarları büzen, tansiyonu yükselten emirler yollar. Beyin bu işlevini salgılamış olduğu kimi hormonlar ya da kimyasallar sayesinde yerine getirir. Bu maddelerin hücre içerisine girip sayılan işlevlerini yerine getirebilmesi için önce hücre duvarında beta reseptör ya da anten adı verilen algaçlara bağlanmaları gerekir. İşte beta blokerler bu beta reseptörleri bloke ederek hormonların ve kimyasalların hücre içerisine girmesini engellemek suretiyle emirlerin yerine getirilmesini önlerler.

- 3- Kalsiyum Kanal Blokerleri: Vücudun diğer kasları gibi damar duvarlarındaki kaslar da kasılmak için kalsiyuma ihtiyaç duyarlar. Her kasılmada damar duvarlarındaki özel kanallar açılır ve kalsiyum bu kanallardan içeri girer. Kalsiyum kanal blokerleri bu kanalları tıkayarak kalsiyumun damar duvarındaki kas tabakasına girişini ve dolayısıyla kasılmasını önleyerek yüksek tansiyonu düşürür.
- 4- ACE(Angiotensin Converting Enzim) İnhibitörleri : Böbreklere kan götüren damarların duvarlarındaki reseptörler kan basıncına karşı çok hassastırlar. Kan basıncı düşüncü böbrek renin adlı bir enzim salgılar. Renin böbreklerin daha fazla su ve tuz tutmasını sağlar. Renin aynı zamanda damarları şiddetle büzen angiotensin maddesinin üretilmesine de aracılık eder. ACE inhibitörleri angiotensin maddesinin üretiminde rol oynayan ajanlardan birini ya da bir kaçını baskılayarak angiotensinin üretimine engel olur ve bu suretle tansiyon düşer. Bu arada angiotensinin dokulara ulaşmasını engelleyen ARB (Angiotensin Reseptör Blokerleri) grubu ilaçlar da yüksek tansiyon tedavisinde kullanılır.

TEMİZ HAVA

Yeryüzünde yaşayan insanların en temel gereksinimleri gıda, su ve havadır. İnsanlar gıdasız ve susuz bir süre yaşayabilirler ama havasız asla yaşayamazlar. Havanın içine oksijen, azot ve bir miktar da başka gazlar vardır. Canlılar solunum sırasında havadaki oksijeni alır ve dışarıya karbon dioksit verir. Solunum yoluyla havadan alınan oksijen kan yoluyla tüm doku ve hücrelere giderek enerji kaynağı şekerin yakılmasını sağlar. Kapalı ve havasız yerlerde uzun süre kalan insanlar oksijen alamayacakları için baş ağrısı ve halsizlik çekerler.

Temiz hava alınmayınca hücre düzeyinde ortaya çıkan oksijen eksikliği damar sertliği, kanser, şeker hastalığı, kalp iltihabı, yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara yol açar. Temiz hava enfeksiyonlara karşı hücrelerin ve dolayısıyla vücudun direncini artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir. Temiz hava beyin fonksiyonlarını düzenler, öğrenmeye yardımcı olur, sakinleşmeye ve dinlenmeye yarar, kan basıncını düşürür. Uyurken temiz hava alınmazsa sabah gergin ve yorgun uyanılır. Bu nedenle özellikle yatak odaları havadar olmalı, oturma odaları da sık sık havalandırılmalıdır. Temiz havalı açık yerlerde ve parklarda mümkünse yağmurlu havalarda dolaşılmalıdır.

Kirli havada bulunan toz ve is parçacıkları akciğerlere yerleşip iltihaplanmalara neden olur. Kirli havadaki moleküller solunum problemlerini ve kanın yapışkanlığını artırır. Bu durum koroner kalp rahatsızlığı olanlarda kalp krizine yol açar.

Kirli hava telomerlerin kısalmasına yol açar.

UYKU

Yapılan çok sayıda bilimsel araştırma insan beyninin uykuya çok büyük ölçüde gereksinim duyduğunu ortaya koymuştur. Uyku başlıca iki bölümden oluşmaktadır. Rem uykusu adı verilen bölümde insan hafızasını yenilemektedir. Bu uyku sırasında gözler hızlı hareket eder ve insan rüya görür. Rem olmayan uykuda ise vücut büyüme hormonu ve serotonin salgılanmaktadır.

İnsanın uykuya dalması epifiz bezi tarafından salgılanan melatonin hormonu sayesinde olmaktadır. Vücut saatleri gündüz aktif olmak, geceleri dinlenmek üzere kurulmuştur. Havanın kararması ve akşam yemeğinden sonra salgılanmaya başlayan melatonin hormonu miktarı gece 23.00-03.00 saatleri arasında en üst düzeye çıkmaktadır. Melatonin hormonunun salgılanması için sadece havanın kararması yetmez, uyku uyulan odanın da tamamen karanlık olması gerekir. Uyku ilaçları ve beta blokerler melatonin salgılanmasını frenler. Ayrıca sigara ve alkol geç saatte içilirse melatonin salgılanması engellenir. Melatonin salgılanması sırasında vücut derecesi düşer, vücut daha az enerji tüketir, uyku sırasında aktif olmayan hücreler kendini yeniler. Bazı insanlar gün içinde uyuklamayı tercih ediyorlarsa da bu hiç de iyi bir şey değildir.

Ortalama sekiz saatlik uyku sırasında

1. Tüm organlar yavaşlayarak dinlenir, temizlenir.
2. Beyin boşalır, rüyalarla tortular dışarı atılır, zihin güçlenir.
3. Toksinler atılır, hücreler yenilenir.
4. Gün boyunca oluşan DNA hasarları tamir edilir.
5. Bağışıklılık güçlenir, dayanıklılık artar.
6. Uykuda testosteron, östrojen, adrenalin gibi hormonlar salgılanır. Bu hormonlar insanları gençleştirir, cinsel gücü arttırır.
7. Stres hormonu kortizol dengelenir, stresten kaynaklanan tüm hasarlar önlenir.
8. Melatonin uykunun sonunda yerini seratonine bırakır, bu da sabah gözlerin neşeyle, umutla açılmasını sağlar.
9. Uyku sırasında hafıza yapılandırılır.
10. Uyku psikolojik olarak dinlenmeyi sağlar.

Normal bir uyku 4 bölümden oluşur. 1. Uykuya dalış, 2. Yüzeysel uyku, 3. derin uyku, 4. Rem (rapid eye movement-hızlı göz hareketi) uykusu. Her bölümün sonunda insan uyanır, ama bu uyanmalar belli belirsizdir, fark edilmez. Ancak kafada bir sorun varsa fark edilir ve sonraki bölüm uykuya dalmak zorlaşır.

Uyku süresi yaş ilerledikçe değişmekle birlikte herkesin uykusu kendine özgüdür. Yaşlılıkta uyku süresi, özellikle de rem süresi azalır.

Yetersiz uykuda kişide düşünme ile ilgili sorunlar başlar. Yeni şeyler öğrenme yavaşlar, bellek zayıflar, karar verme gücü düşer, kalp, akciğer hastalıkları, hormonal bozukluklar ortaya çıkar. Uyku

bozulduğunda kasların kronik oksijen yoksunluğundan kaynaklanan fibromyalji, yumuşak kas romatizması görülür.Uyku sorunları olan bir insanın cildi hızla bozulur, yüzü ve vücudu çöker, çeşitli hastalıklar baş gösterir, cinsel gücü zayıflar. İnsan 40-50 yaşına geldiğinde epifiz faaliyeti yavaşladığı için melatonin miktarı azalır, bağışıklık sistemi zayıflar.

Uyku sırasında salgılanan melatonin depresyonu önler.Uyku ile depresyon arasında iki yönlü bir ilişki vardır.Uyku bozukluğu depresyona, depresyon uyku bozukluğuna yol açar.

Günde yedi saat uyku yaşam süresini uzatır. Amerika' da 10.654 hastada yapılan bir araştırmada günde 6-9 saat uyuyanlarda yaşam kalitesi iyi, depresyon riski az ;6 saatin altında uyuyanlarda ise her ikisi de olumsuz bulunmuşştur.

Uyku stresi azaltır.

Uyku hafızayı güçlendirir.

Melatonin çok güçlü bir antioksidandır. Gece boyunca gündüz oluşan tüm hasarları onarır. Diğer antioksidanların etkisini artırır.

Bağışıklık sisteminin en iyi gıdası uykudur.

Uyku stres hormonlarını dengeleyerek yangıyı azaltır.

İyi uyku insanı enerjik yapar.

Uyku eksikliği hormon dengesini bozar, leptin hormonu uyarılır, yağ yakma azalır.

Uyurken hücreler daha çok protein üretir. Bu protein molekülleri gündüz stres, ultraviyole ışınları ve kimi toksinlerin oluşturduğu hasarları onarır.

Uyku kanseri önler. Gece çalışan insanlarda meme ve kolon kanseri daha çok görülür. Melatonin tümör büyümesini önler.

Uyku kalbi sağlıklı tutar. Kalp krizi en fazla sabah erken saatlerde oluşur.Uyku eksikliği tansiyonu ve kolesterolü artırır. Sonuçta kalp hastalıkları ve felç ortaya çıkar. Her gece 7-8 saat uyku kalbi sağlıklı tutar.

Uyku, yemek ve sex beynin aynı bölümünü paylaşır. Eksik uykuda insanlar bu açığı yiyeceklerle karşılar.

Kaliteli bir uyku için aşağıdaki hususlara özen gösterilmelidir.

- Her gün aynı saatte uyanın, geç yatmayın.
- Gündüz vakti olabildiğince aydınlık mekanlarda bulunun.
- Sabah çalışmaya başlamadan önce biraz yürüyüş yapın. Günlük yürüyüş süresi 45 dakikadan az olmamalıdır.
- Aldığınız çay, kahve, çikolata gibi kafeinli içecekleri kısıtlayın. Günde iki fincandan fazla kahve içmeyin.
- Sigarayı azaltın, uyku sorununuz varsa tamamen bırakmayı deneyin.
- Alkol alımını kısıtlayın.

- Gündüz uykunuz geldiğinde kısa süre uyuyabilirsiniz ama gece uykusuzluk sorunu çekiyorsanız gündüz uyumayın.
- Yatak odanızı uyku ve cinsellik dışında kullanmayın.
- Yatak odanızın ısı, ışık ve gürültü açısından sizi rahat ettirecek şartlarda olmasına özen gösterin.
- Uykuya, uyanmayı arzu ettiğiniz saatten 9 saat önce başlayın.
- Uyumadan bir saat önce günlük aktiviteyi ve yemek yemeyi bırakın.
- Eğer yattıktan 15 dakika sonra hala uykuya dalmamışsanız kalkın ve başka bir odaya gidin.Uykunuz gelene kadar gevsemeye çalışın ve tekrar yatağa girin.
- Yatarken ılık süt, su, kimi bitki çayları gibi sıvılar alabilirsiniz.
- Uykuya dalmadan kitap okuyabilirsiniz.

Ü Z Ü M

Üzüm çekirdeği Dünyada tespit edilmiş en güçlü antioksidanları içerir. Üzüm çekirdeğinde E vitamininden 50 kat, C vitamininden 20 kat daha fazla antioksidan gücü vardır.Üzüm çekirdeği ayrıca Omega-3 ve Omega -6 yağ asitleri ile resveratrol adlı antioksidan bir madde içerir. Bilim Dünyası resveratrol maddesine 21.Yüzyılın en büyük keşfi ve antibiyotiğin bulunması kadar önemli bir olay olarak bakmaktadır.

Üzüm çekirdeği ezilerek balla karıştırılıp her sabah bir çay kaşığı yenilebileceği gibi şarap, pekmez, üzüm suyu, şıra, çekirdekli siyak kuru üzüm olarak da tüketilebilir. Ayrıca piyasada üzüm çekirdeği ekstresi ve resveratrol içeren tabletler şeklinde de bulunmaktadır. Çekilmiş üzüm çekirdeği günde 2-3 yemek kaşığı bal ya da yoğurt ile de tüketilebilir. Şaraptaki resveratrol üzüm suyundan ve taze üzümde çok daha fazladır. Günde yarım bardak üzüm suyu veya şarap tüketilebilir. Fransızlar bol tereyağı ve peynir tükettikleri, spor yapmadıkları ve sigara içtikleri halde kalp damar hastalıklarına daha az yakalanmaktadır.Bunun nedeni günde bizim içtiğimiz çaydan daha fazla tükettikleri şarabın içindeki resveratroldür.

Üzüm buruşup yaşlandıkça soğuk sıcak gibi doğal koşullara, güneşe, kanser yapıcı maddelere, serbest radikallere, toksinlere, mantarlara, mikroplara karşı kendini korumak için antioksidan yani resveratrol üretir ve bunu çekirdekte, kabukta ve kabuk altında depolar. Organik olarak üretilen üzümlerde resveratrol miktarı daha yüksektir. Çünkü bu üzümler ilaç, antibiyotik ,hormon, böcek öldürücü gibi maddelerle karşılaşmazlar ve güneşi yoğun biçimde içlerine emerler. Yüksek bölge üzümlerinde antioksidan miktarı daha fazladır.Resveratrol en yoğun olarak siyah üzümün kabuğunda bulunur. Ayrıca asma sapında ve kökünde de vardır. Resveratrol hem yağda hem de suda çözüldüğü için vücudun hemen her yerinde antioksidan etki gösterir.

ÜZÜM ve ANTIAGING İLİŞKİSİ

Üzüm biyoflavanoidlerden proanthocyanidin içerir. Bu madde C vitamininin hücrelere girmesine yardımcı olur.Böylece hücre zarları güçlenir ve hücreler okside olmaz.

Meyve sineklerinde, solucanlarda, farelerde yapılan denemeler üzümde bulunan resveratrolün yaşam süresini uzattığını kanıtlamıştır. Ayrıca, resveratrol güçlü bir polifenol

antioksidan olarak toksinleri ve serbest radikalleri etkisiz hale getirir, hücre oksitlenmesini ve gen mutasyonunu engelleyerek insanları gençleştirir, yaşlanmayı geciktirir, damar yaşlanmasını yavaşlatır (O.Müftüoğlu insanın yaşı damar yaşı kadardır) ,yaşam süresini uzatır.

Düşük kalorili beslenme rejiminin genetik kodlarda mevcut bazı metabolik değişiklikleri aktive ederek yaşam süresini uzattığı ileri sürülmektedir. Kalori miktarı 1/3 azaldığında yaşam süresi %30 artar. Konunun özünde metabolizma hızı, üreme ve yaşlanma arasındaki ilişkiler yatar. Resveratrol maya (küf) hücrelerinde sanki aç bırakılmış gibi bir etki yaratır ve hücrelerin yaşam sürelerini uzatır. Bilim adamları maya hücrelerinde kalori kısıtlamasına verilen tepkileri yöneten SIR-2 geninin ya da enziminin resveratrolle harekete geçirilebileceğini kanıtladılar. Yani resveratrol alan insanlar ne kadar da yeseler kalori kısıtlaması yapmış gibi olurlar.Varılan sonuç resveratrolün bu geni kontrol ederek insan hücrelerindeki yaşlanmayı da önleyeceği yönündedir.

ÜZÜM ve KALP-DAMAR SAĞLIĞI

Üzüm içerdiği Omega yağ asitleri ve resveratrol ile iyi huylu kolesterolü (HDL) arttırır, kötü huylu kolesterölün (LDL) damar endotelindeki zararlı etkilerini azaltır. Ayrıca kanı inceltir, damarları genişletir ve kalbi korur. Yüksek tansiyonu düşürerek ve kanın pıhtılaşmasını önleyerek felç riskini azaltır. Bir bardak (0.2 litre) kırmızı şarap ya da 0.5 litre üzüm suyu 45 dakika içerisinde alyuvarların yapışkanlığını yarıya indirir. Üzüm enfaktüse neden olan kalp damarlarının kasılmasını azaltır.

Üzüm ayrıca,

- Vücutta yağı metabolize eden lipaz enzimini inhibe ederek obeziteyi kontrol altında tutar.
- İçerdiği demir sayesinde kansızlığı iyi gelir.
- Parkinson ve Alzheimer gibi beyin damarlarının tıkanması sonucu oluşan yaşlılık hastalıklarını önler. Resveratrol beyin hücrelerini koruyan ender maddelerdendir.
- Toplar damar tıkanıklıklarından kaynaklanan basur, varis gibi hastalıkları tedavi eder.
- İçerdiği meyve asitleri ile böbrekleri harekete geçirir.
- Çekirdeği ve kabuğu bağırsak hareketlerini hızlandırarak bağırsaklardaki toksin ve serbest radikalleri vücuttan atar. Bu sayede barsak kanserini önler.
- Prostaglandin salgısını azaltarak romatizmal ağrıları ve adet sancılarını hafifletir.
- Histamin salgısını azaltıp özellikle bahar alerjilerini önler.
- Kan şekerini düşürerek Daibet- 2 hastalığına iyi gelir.
- Toksinleri ve serbest radikalleri etkisizleştirerek hücreleri korur, mutasyona uğramalarını önler, prostat ve meme kanserlerine iyi gelir.
- Viruslara ve mantarlara karşı koruyucudur.

- Kemoterapi ve radyoterapideki hastalara üzüm suyu destek olur. Ayrıca içerdiği OPC adlı madde ile de kansere karşı koruyucudur.
- Kılcal damarlardaki olumlu etkisi sonucu kataraktı önler, bilgisayar karşısında sürekli olarak oturanların görme sorunlarını %60 oranında azaltır. Resveratrol kılcal damarları serbest radikalleri etkisizleştirmek ve C vitamini performansını arttırmak suretiyle korur.
- Ciltteki kolojen miktarını sabit tutarak gerginliği ve esnekliği sağlar, kırışıklıkları önler. Kolojen miktarını artıran C vitamininin damar hücrelerine girişini hızlandırarak bu işi başarır. Bu etkisi ile kozmetik ürünlerinin bileşimine girer.
- Karaciğer hastalıklarına iyi gelir.
- İçerdiği fosfor ile sinirlere, kalsiyum ile dişlere ve kemiklere yararlıdır.

Y A Ş L A N M A K

“ Bu fare yaklaşık iki yaşında. Farelerin ortalama ömrünün iki yıl olduğunu düşünürsek tam 200 yaşında bir insan ile mukayese edebiliriz”

Bu söz Cambridge Üniversitesi Genetik Bölümü Araştırmacılarından Aubrey de Grey'e ait. Araştırmacı vitaminler, çeşitli enjeksiyonlar ve genetik müdahalelerle fare ömrünü uzatmış ama asıl olan tabii ki insan ömrünü uzatabilmek. Ne var ki, asıl olan uzun yaşamak kadar sağlıklı ve kaliteli yaşamak, çocuklara muhtaç olmamanın yanı sıra onların yaşamlarını da alt üst etmemektir.

Ortalama insan ömrünün yıllar itibariyle uzadığı yadsınamaz bir gerçektir. Nitekim 20.Yüz Yılın başında 50 olan ortalama insan ömrü günümüzde 80 i aşmış durumdadır. Ünlü Ozan Cahit Sıtkı Tarancı'nın yolun yarısı olarak betimlediği 35 li yaşlar şimdilerde neredeyse 50 leri zorluyor. Araştırmacılar bu müthiş gelişmenin nedenini gittikçe iyileşen hijyenik koşullara ve sağlık teknolojisindeki inanılmaz ilerlemelere bağlıyor.

İyi de bu gelişmeler insan ömrünü daha da uzatmaya yetecek mi? Bilim adamları hijyenik ve teknolojik gelişmeler ne denli ilerlese de insan ömrünü uzatmanın sınırsız olmadığını belirtiyorlar. Çünkü insan ruhsal ve bedensel olarak yaşlanmak üzerine kurgulanmıştır. Gerçi bedensel yıpranmaları, yaşlılık hastalıklarının yol açtığı kimi sorunları bir ölçüde de olsa ertelemek hatta

önlemek mümkün olabiliyor ama ruhsal olgular için aynı şeyleri söylemek pek mümkün olmasa gerek. Çünkü bu olgular çokluk kişi odaklı ve kişinin doğası ve çevresi ile ilintili.

Her ne kadar bilim insan ömrünü uzatmak adına çabalarını yoğunlaştırırsa da serbest radikaller gibi içsel, toksinler gibi dışsal ajanlar da boş durmuyor ve insanı yaşlandırmak için var güçleriyle çalışıyorlar.

Yaşlanmayı yavaşlatma ya da antiaging sektörü Dünya'da en hızlı gelişen sektörlerden birisi. A.B.D de bu amaçla her yıl yaklaşık 30 milyar dolar harcanıyor. Dünyada ise bu meblağ 170 milyar doları buluyor. Sektörün yıllık büyüme hızı %16.5 civarında. Bu miktarın 70 milyar doları reçeteli ilaç alımına, 80 milyar doları spor salonlarına, 20 milyar doları da kozmetik ürünlerine harcanıyor. Yüz kırışıklıkları için uygulanan botox tedavisi 5 yılda %2356 oranında arttı. Her ay ortalama 85 milyon kişi internette antiaging hakkında bilgi alıyor.

Acaba yaşlandıkça vücutta neler oluyor .Şimdi biraz de bu konuyu irdeleyelim. Yaşlandıkça beyin daralıyor, hücreler küçülüyor, her gün 30 binden fazla beyin hücresi ölüyor, akciğerlerde nefes alma zorlukları başlıyor, bronşit riski artıyor, gözlerde kornea tabakası kalınlaşıyor, mercek eğiliyor, göğüs dokuları da yaşlandığından ve zamanla hassasiyetini kaybettiğinden göğüsler sarkıyor, artan kalsiyum ve yağ oranları atardamarlardaki kan basıncını yükseltiyor, oksijeni azaltıyor, midede gıdaların öğütülmesi zorlaşıyor, derideki hücreler öldüğü için dokunma hissi azalıyor, kulakta duyma zorlukları başlıyor, zamanla deride nem azalıyor, esnekliği kayboluyor, inceliyor ve kırışıklıklar ortaya çıkıyor, kalp elastikiyetini kaybediyor, uykusuzluk başlıyor, alzheimerle yakalanma riski 65 yaşından sonra her beş yılda bir iki katına çıkıyor, kadınlar menapoza girdikleri için kemik erimesi başlıyor, erkekler de ise deri kırışıyor, prostat büyümesi riski artıyor, metabolizma yavaşladığı için vücut yağlara karşı güçsüzleşiyor, egzersiz yapılmadığı takdirde kalp ve akciğerler kapasitelerinin %10 unu kaybediyor, kalp hastalıkları riski artıyor, kadınların doğurganlığı 37 yaşından sonra azalıyor, erkekler 17-26 yaşları arasında en fazla testosteron salgılıyor, bu yaştan sonra her iki yılda bir salgılanan testosteron oranı %2 azalıyor.

Doğal olarak herkes farklı ölçülerde olmak üzere yaşlandığını hissedecektir. Egzersiz toleransınızın azaldığını, cinsel arzu ve gücünüzün yavaşladığını, günlük temponuzu aynı şekilde sürdürdüğünüz halde günü eskisinden daha bitkin ve yorgun tamamladığınızı, ufak tefek de olsa unutma sorunları yaşadığınızı, cildinizin gevşeyip kaslarınızın sarktığını, yüzünüzdeki kırışıklıkların arttığını, ve o güzelim derin uykunun artık anılarda kaldığını hissetmeye başladıysanız yavaş yavaş yaşlanmaya başladığınızı düşünebilirsiniz.

İyi bir yaşlılık geçirmek genetik mirasa olduğu kadar kişinin kendisine ve yaşadığı çevre koşullarına da bağlıdır.İnsanın uzun yaşamasında genetik yapının %30, çevre koşullarının da %70 etkisi vardır. Araştırmalar iyi yaşayan, beden ve ruh sağlığına eşit olarak özen gösteren ,hayatını çokluk uygun çevresel koşullarda geçirmeye özen gösteren kişilerin daha uzun ve sağlıklı bir ömür sürme şanslarının fazla olduğunu göstermektedir.Bu bağlamda yaşlanmaya bağlı olarak oluşan hastalıkların önlenmesi, güç kaybının engellenmesi, fiziksel ve fizyolojik değişimlerin giderilmesi uzun süre genç kalmayı sağlayabilir.

Yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklarını kalp-damar hastalıkları, kanser, şeker hastalığı,hipertansiyon olarak sıralayabiliriz.Tüm bu hastalıkların ortaya çıkmasında yaşlanma kadar

aşırı kilo artışının yani obezitenin de etkili olduğu ileri sürülmektedir.O nedenle yaşlılıkta kilo kontrolü çok büyük bir önem taşır.

Burada sırası gelmişken serbest radikaller konusuna kısaca değinilecektir.Vücudumuzun aldığı şekeri hücrelerde oksijenle yakması sonucu oluşan serbest radikaller hücre membranını okside ederek paslandırır ve ölmelerine neden olur. Ayrıca membrandan hücre içerisine girerek DNA yı mutasyona uğratmak suretiyle anormal hücre çoğalmasını sağlar. Güvercinler aynı ağırlıktaki farelerden 12 kat daha fazla yaşarlar. Bunun d nedeni güvercinlerin aldıkları oksijen miktarına göre daha az serbest radikal üretmeleridir. Sigaradaki toksinler kandaki yağ oranını arttırarak damarlarda plak oluştururlar. Ultraviyole ışınları da kandaki serbest radikallerin oluşumuna katkıda bulunur. Aslında kimi vücut enzimleri serbest radikallerin bu zararlarını önlemek için çaba gösterirler. Ancak yaşlandıkça bu enzimlerin miktarı azalır ve kısır bir döngü başlar.Yani kendini savunamayan organizma yaşlanır, yaşlanan organizma da daha çok savunmasız hale gelir.

Uzmanlar her ne kadar genlere bakarak bir yaşlanma süreci belirlenemeyeceğini ileri sürseler de, DNA nın yaşlanmadaki etkisini inkar edemiyorlar. Çünkü hücrelerin yenilenmesini, zarar gördüğünde yeniden yapılanmasını ve metabolizmanın düzenlenmesini sağlayan enzimlerin, hormonların ve diğer proteinlerin üretiminde genler önemli rol oynuyor. İleride ayrıntılarıyla değinilecek olan telomer konusu da genlerin yaşlanma üzerindeki etkilerini ortaya koyuyor. Kromozomların ucunda kuyruk biçiminde yer alan telomerler yaşlandıkça kısalıyor. Ancak bu kısalmanın süresini insanın yaşam biçimi tayin ediyor. Kötü beslenen ve aşırı strese maruz kalan insanlarda telomer kısalması daha hızlı oluyor.

Yaşlılıkla ilgili en son teorilerden birisi de çapraz bağlanma ya da glikolizasyon teorisi. Bir görüşe göre DNA ya bağlanan şeker hücre bozukluklarına ve dolayısıyla kansere yol açar.Vücutlarında çok şeker bulunan diabetikler daha çabuk yaşlanırlar.Bunun nedeni aşırı çapraz bağlanmalardır.Şeker azaltıldığında kişinin çok yaşadığı görülmüştür.

Homosistein ile uzun yaşama arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Protein oranı yüksek gıdalarda bulunan methionin adlı amino asit kanda homosisteine dönüşür ve kanla gittiği damar duvarlarında hasara yol açar. Damarın hasar gören kesimlerinde biriken kolesterol damar tıkanıklığına ve onun neden olduğu inme, kalp damar hastalıkları ve hiperkolesterolemi gibi insan ömrünü kısaltan ve kaliteli, sağlıklı yaşlanmayı sınırlayan rahatsızlıklara neden olur. Amerikan Anti Aging Akademisi Başkanı Dr.Robert Goldman'a göre homosistein kolesterolden daha önemlidir. Çünkü kolesterol düşük olsa bile eğer kan homosistein düzeyi yüksekse damar hastalıkları yine de ortaya çıkıyor. Homosistein ölçümü aynı zamanda kalp hastalıklarının erken teşhisinde önemli bir ip ucu oluştur. Dr.Goldman'a göre homosistein oranını düşük tutmak için özellikle kırmızı etten sakınmak, folik asit ve vitamin B12 eksikliğinde bu maddeleri gıdalarla ve ilaçlarla almak gerekir. Kandaki homosistein oranı ile ilgili hastalıkları yüksek kolesterol, bağışıklık sistemi zafiyeti, kalp-damar hastalıkları, romatizma, kanser, hormon dengesizliği, sinir sistemi zafiyeti, alzheimer, parkinson, şizofreni, karaciğer bozuklukları, migren, kemik erimesi, cilt ve deri hastalıkları olarak sıralayabiliriz. Homosistein değerinin kanda 6 dan aşağı olması arzu edilir. Bu sınırın üzerindeki değerlerin kademeli olarak artışı yukarıda sayılan hastalıklara yakalanma riskini arttırır.

Sonuç olarak tümü de önemli sayılan bu faktörlerden sadece günlük alınan kalori miktarını azaltmanın yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşam süresini uzattığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Kadınlarda ve erkeklerde günlük alınan kalori miktarının 500 kcalori azaltılması bile başlı başına yaşam süresinin

uzamasında etkilidir. Bunun için de ya az kalorili gıdalar yenmeli ya da eğer bu yapılamıyorsa alınan fazla kalorileri yakmak için egzersiz yapılmalıdır. Bu konu çok geniş bir alanı kapsadığı için bu bölümde sadece bu kadarına değinilecektir.

Yaşlanmayı önleme konusunda ve gen teknolojileri alanında son 15-20 yıl içinde yapılan araştırmalar bilim adamlarına büyük umutlar vermektedir..Araştırmaların geliştirilmesi ile yakın bir gelecekte 50-60 yaşlı bir insan orta yaşlı sayılabilecektir. Bu teknolojik yöntemleri şöylece sıralayabiliriz.

1. KÖK HÜCRE TEDAVİSİ: Embriyo dokularından alınan, kendini yenileyebilme ve yeni hücreler oluşturabilme kabiliyetine sahip kök hücreleri kanser, lösemi, alzheimer gibi yaşlılık hastalıklarını tarihe karıştıracak.
2. TERAPÖTİK KLONLAMA: Tedavi ve organ temini amacıyla insan dahil tüm canlıların bu teknikle kopyalanması mümkün olacak, yeni organ, doku hatta protein üretilebilecek.
3. NANOTEKNOLOJİ: Üretilecek mikroskobik robotlar hastalık bilgileri ile yüklenerek insana enjekte edilecek. Vücutta hastalık başladığı anda bu robotlar bölgeye ulaşarak sorunu daha başında ve yayılmadan önleyecek. Böylece kanserin sonunun gelebileceğine inanılıyor.
4. YAPAY ORGAN: Yapay biyolojik sistemler üretilerek vücuttaki hasarlı organların onarılması ya da değiştirilmesi sağlanacak. Bu teknoloji sayesinde üretilen yapay organlar gerektiği anda kullanılmak üzere organ bankalarında muhafaza edilebilecek.

YOĞURT

Yoğurt Türk halkının yüzyıllardır kullandığı çok yararlı bir gıdadır. Kökeni Türkiye olan bu gıdanın adı Yurt dışında da yoğurt olarak geçmektedir. Yoğurdun bir Bulgar gıdası olarak bilinmesinin nedeni içindeki bakterinin adının bulgaricus olmasındandır. Yoksa yoğurt Orta Asya'dan beri Türklerin tükettiği temel gıdalardan birisidir. Yoğurt B12, A ve E vitaminleri, potasyum, kalsiyum, iyot, çinko, fosfor, proteinler, yağlar, riboflavin ve daha çok miktarda yararlı madde içerir.

Yoğurdu oluşturan ve probiyotik adı verilen yararlı bakteriler anti tümör maddeler üreterek kanserin oluşumunu ve gelişimini engeller. Probiyotikler aynı zamanda sindirim sistemini rahatlatır, bağışıklığı güçlendirir, sinir sistemini uyarır.

Yoğurt en önemli kilo verdirici gıdalardan birisidir. Yoğurtta bulunan co-enzim J adlı madde beyindeki açlık hissini baskılar, sindirimi hızlandırır, yağların çabuk yakılmasını sağlar. Düşük kalorili diyetlerine yoğurdu ekleyen ve günde üç öğün yağsız yoğurt yiyen aşırı kiloluların yoğurtsuz diyet uygulayanlara göre %22 daha fazla kilo verdikleri ve %61 daha fazla yağ yaktıkları saptanmıştır. Yoğurt yiyenler yemeyenlere göre karın bölgelerinden %81 daha fazla yağ yakarlar. Yoğurtta bol miktarda bulunan kalsiyum da yağ yakımını hızlandırır, kas gelişimini arttırır. Sütün içindeki şeker vücuda alındığında laktik aside dönüşür. Bu nedenle sütün kalorisi çok azdır. Yoğurt yüksek protein içermesi nedeniyle düşük protein içeren gıdalara göre daha fazla doyurucudur ve insanı tok tutar. Protein içeriği yüksek yoğurt kasların egzersiz sonrası kendini toparlaması için gereklidir. Ayrıca, yoğurtta bulunan karbonhidratlar yoğun egzersiz sonu kaslarda azalan depoları doldurur.

Süt ve süt ürünlerinin fazla miktarda tüketilmesi yüksek tansiyon riskini azaltır. Araştırmalara göre günde 2-3 porsiyon az yağlı yoğurt tüketenler hiç tüketmeyenlere oranla %50 daha az yüksek kan basıncı riski taşır.

Yoğurt anti bazik özelliğe sahiptir. Bu özelliği ile mide asidini dengeler. Özellikle meyve tüketiminin ardından alınan yoğurt midede biriken şekeri dengede tutar. Böylece vücudun fazla şekeri hücrelere vermek için ürettiği insülin miktarı azalır. Yoğurt insulinin vücuda verdiği zararları azalttığı için insanların uzun ömürlü olmasını sağlar.

Günde 3-4 porsiyon yoğurt T hücrelerini daha aktif hale getirerek bağışıklığı güçlendirir. Yoğurtta bol bulunan kalsiyum güçlü kemikler ve sağlıklı dişler için önemlidir. Vücut kalsiyumu aldığı anda doğrudan kemikler için kullanır. Az yağlı yoğurt daha fazla kalsiyum içerir. Yoğurt kemik erimesinin önlenmesinde ve tedavisinde çok yararlı bir gıdadır. Kemik erimesinin nedeni kalsiyum ve vitamin D eksikliğidir. Kalsiyum kemiklerin güçlenmesini sağlarken D vitamini de kalsiyumun depolanmasına yardımcı olur. Yoğurt kadınlarda menapozdan sonra görülen kemik erimesine de iyi gelir.

Yoğurda katılan laktobasillus bulgarikus laktozu parçaladığı için laktoz intoleransı olan yani laktoza karşı duyarlı kişiler bile yoğurdu rahatlıkla yiyebilir.

Şekersiz yoğurt doğal bir nefes kokusu oluşturur, diş taşı oluşmasını engeller, diş eti iltihaplarını giderir. Yoğurda ekşiliği veren asit ve yoğurt mayasındaki bakterilerin ürettiği antibiyotikler mikropları öldürür.

Yoğurt yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve kalp hastalığına karşı yararlıdır.

Yoğurt cildi pürüzsüz hale getirir, saçlara parlaklık kazandırır. Cilt güzelliği maskelerinde yoğurt kullanılır. Yoğurt selülitlere karşı çok etkilidir, kişiyi genç ve güzel gösterir.

Yoğurt kolit, alerji, hazımsızlık, mide bağırsak hastalıklarına iyi gelir. Radyasyonun sağlığa zararlı etkilerini gidermek için yoğurt yemek gerekir.

YEŞİL ÇAY

Çin efsanesine göre yeşil çay ilk kez M.Ö. 2700 yılında içilmiştir. Dönemin Çin İmparatoru Shen-Nang'ın içmek için su kaynattığında çay yapraklarının fincana düştüğü ve lezzetini beğenen imparatorun yeşil çay içmeye başladığı rivayet edilir. Yeşil çaya ve siyah çaya latince camellia sinensis adı verilir. Aralarındaki tek fark siyah çayın mayalanmış olmasıdır. Dünyada sudan sonra en çok tüketilen içecek çaydır.

Yeşil çay üretilirken normal çayın yaprakları önce buharda bekletilir sonra sarılıp kurumaya bırakılır. Çay fermente olmadığı için içindeki antioksidanlar (polifenoller, epigallo kateşin) parçalanmaz ve yapılarını korur. Siyah çay yeşil çay yapraklarının renginin karartılıp koku ve tadını değiştiren kısa bir fermentasyon (mayalanma) süreci sonunda elde edilir. Bu sırada antioksidanlar parçalandığı için siyah çay yeşil çay kadar faydalı değildir. Özetle yeşil çay yaprakların toplandıktan

sonra hemen kavrulup hızla kurutulması, siyah çay ise yaprakların toplandıktan sonra yavaş yavaş kurutulup fermente edilmesinden sonra elde edilir. Diğer bir deyişle, siyah çay kurutulurken okside olur, yeşil çay ise olmaz.

Yeşil çay kaynatılıp bir süre bekletilen suda 3-4 dakika demlenerek içilir. Günde en az 4 fincan yeşil çay düzenli ve sürekli biçimde içilmelidir. Hamile ve emziren kadınlar iki fincan içebilir. Yeşil çayda 4000 in üzerinde kimyasal madde vardır. Yeşil çaydaki antioksidanlar C ve E vitamininden çok daha etkilidir. Bir fincan yeşil çayda 40 mg kafein vardır ki bu bir fincan kahvenin yaklaşık yarısına eşittir. Bir bardak yeşil çayda 172 gr flavanoid bulunur. Yeşil çayda siyah çayın yarısı kadar kafein vardır. Yeşil çayda bulunan flavanoidler, L-theanine ve epigallo kateşin gallat (EGKG) en etkili antioksidanlardır.

YEŞİL ÇAY- KANSER İLİŞKİSİ

Yeşil çaydaki polifenollerden epigallo kateşin gallatın mide ve karaciğer kanserine karşı koruyucu etkisi vardır. Bu madde kanser hücreleri üzerinde bulunan aryl hidrokarbon adlı reseptöre bağlanmak suretiyle hücrenin büyümesini ve çoğalmasını önlemektedir. Kanser oluşumuna neden olan bir çok madde örneğin sigara hücrelerdeki aryl hidrokarbon reseptörünü aktive ederek yeni ve zararlı genlerin oluşmasını sağlamaktadır. Yeşil çay içinde bulunan polifenoller mide, ince ve kalın bağırsak, pankreas ve cilt kanserlerini önlemektedir. Polifenoller midede kansere neden olabilecek kimyasal maddelere ve helicobakter pyloriye karşı etkilidir.

Yeşil çay her ne kadar kanser hücrelerinin büyümesini ve çoğalmasını önüyor hatta tümüyle durduruyorsa da bunu yaparken normal sağlıklı hücrelere zarar vermez. O nedenle yeşil çay kemoterapiye destek olarak kullanılır.

Yeşil çayın içindeki epigallo kateşin gallat kanser hücrelerinin büyümesi için gerekli olan ürokinaz enziminin etkisini ortadan kaldırır. Kırmızı et kızartıldığında ya da ızgara yapıldığında genleri değiştiren mutajenler ortaya çıkar. Bu maddeler meme ve kolon kanserine yol açar. Eğer et yeşil çayda bekletilip kızartılır ya da ızgara yapılırsa bu mutajenler ortaya çıkamaz.

YEŞİL ÇAY-ALZHEİMER İLİŞKİSİ

Yeşil çayın içindeki antioksidanlar alzheimer ve parkinson hastalarının beyinde bol bulunan ve beyin hücreleri arasındaki iletişimi bozan amiloid fibril (amiloid beta) adlı proteinin işleyişini engelliyerek bu hastalıkların ilerlemesini önler. Yeşil çay alzheimer neden olan AchE enziminin faaliyetini durdurur. Bu enzim hücreler arasında mesaj ileten bir kimyasal taşıyıcıyı etkisiz hale getirmektedir. Böylece yeşil çay hücreler arasındaki iletişimin düzenli ve kesintisiz olmasını sağlar.

YEŞİL ÇAY – İMMUN SİSTEM İLİŞKİSİ

Yeşil çayda antimikrobiyel etkisi olan L-theanine maddesi izole edilmiştir. Bu madde karaciğer tarafından ethylamine molekülüne dönüştürülür ve böylece insan vücudunda mikroplara karşı ilk

savunma hattını oluşturan Gamma-Delta T hücrelerinin kanda sayısı artar.Yeşil çay bazı bakterilerde, tümör hücrelerinde, parazitlerde ve mantarlarda bulunan antijenleri içerir.Bu antijenler hastalık başlangıcında ilk harekete geçen Gamma-Delta T adlı bağışıklık hücreleri ile temas ettirildiğinde sonradan ortama ilave edilen mikroplarla savaşır ilave ettirilmezse savaşmaz.

Ayrıca Yeşil Çay,

- İçindeki antioksidanlar ile yaşlanmayı geciktirir. Yeşil çayda bulunan antioksidanlar bir yandan hücreleri serbest radikallerin oksitlemesine karşı korurken diğer yandan da yeni antioksidanların üretimini kamçılar.
- İçerdiği polifenoller (flavanoid) ve florid diş çürümesini önler.
- Damarları genişletir, endoteli korur,kanın pıhtılaşmasını önler, damar tıkanıklığını ve inmeyi engeller, tansiyonu düşürür, koroner kalp hastalığına iyi gelir.
- Romatizmal artiriti tedavi eder.
- Cildi güneşin ultraviyole ışınlarına karşı koruyarak deri kanserini önler.
- İçindeki polifenoller sayesinde iyi huylu prostat büyümesini engeller.
- İçindeki flavanoidlerle insülini dengeler. Günde 3 fincan şekersiz yeşil çay diyabet -2 hastalığı riskini %50 azaltır.
- İçindeki antioksidanlar kötü kolesterolü düşürür, iyi kolesterolü artırır ve kalp-damar sağlığını güçlendirir.
- İçindeki L-theanine maddesi daha verimli çalışmayı, daha uyanık ve dikkatli kalmayı sağlar, idrak ve yüksek algı gerektiren görevlerde odaklanma ve konsantrasyon yetisini artırır.
- Kemik erimesine karşı kemikleri kalınlaştırır.
- Yeşil çaydaki kafein yağ yakımını hızlandırarak kolay kilo vermeyi sağlar, obeziteyi önler.
- Metabolizmayı hızlandırarak vücudun şekeri ve yağı sindirmesini kolaylaştırır, enerji yakımını sağlar. Siyah çaya göre vücuda 10 kat daha fazla enerji verir.Tatlı krizlerini önler ve açlığı bastırır.
- İçindeki C vitamini stresi azaltır, gribi önler,sigaranın toksik etkisini azaltır.
- Sakat çocuk Dünyaya getirme riskini azaltır.
- İçindeki L-theanine beyine faydalıdır.Bu madde zihni açar, insanı ruhen ve bedenen dinlendirir.
- Alkolün karaciğere ve beyine verdiği zararı en aza indirir.Alkolden önce ve sonra yeşil çay içmek yararlıdır.
- Uykusuzluk ve strese bağlı göz altı sorunlarında etkilidir.Göğüsleri sıkılaştırır.Peeling etkisi vardır.Yeşil çay içeren kremler ve yeşil çay kokulu parfümler kozmetikte kullanılmaktadır. Parfümlerin kokusu huzur verir, insanı rahatlatır.Vücut jelleri yeşil çay içerir.Küvete doldurulan suya yeşil çay esansı katılır.Tonik etkisi ile cildi sıkılaştırır. Cildin koruyucu tabakasını düzenleyip parlamasına yardımcı olur.

YEŞİL ÇAYIN YAN ETKİLERİ

Yeşil çaydaki kafeinin az miktarı uyarıcıdır ama fazlası sinirlilik, depresyon, uykusuzluk, migren, titreme, kalpte aritmi, yüksek tansiyon gibi .sorunlara yol açar. Yeşil çayda bol miktarda bulunan kafein çinkonun bağırsaklardan emilimini engeller. Oysa çinko 200 den fazla enzimin çalışmasını sağlayan bir maddedir. Çinko stresle başa çıkar, sex hormonlarını kontrol eder. L-theanine yemekten önce ve sonra alınırsa demirin bağırsaklardan emilimini önler ve kansızlığa neden olur. Yeşil çay kanı inceltir, sulandırır, vücuttan su kaybına neden olur. Kafeine hassas kişiler yeşil çay içmemelidir.

Z E N C E F İ L

Zencefil yaklaşık 4000 yıldan beri başta Güney Doğu Asya olmak üzere Dünyanın çeşitli ülkeleri tarafından yakından tanınan ve soğuk algınlığına karşı olumlu etkisi nedeniyle ünlü bir baharat türüdür. Zencefil ayurvedik tıbbın en önemli bitkilerinden birisidir. Zencefilin bir birine geçmiş yuvarlaklar gibi görünen kökü toprağın 15-25 cm altında bulunur. Zencefil;uçucu yağ asitleri, fenol bileşikleri (shogaol ve gingerol), nişasta, protein, kalsiyum, B ve C grubu vitaminleri içerir. Zencefilin yararları şöylece sıralanabilir.

- İçerdiği shogaol ve gingerol gibi fenol bileşikleri sayesinde, özellikle hamilelikte, ameliyattan sonra, seyahat sırasında ve kemoterapi esnasında oluşan mide bulantılarına iyi gelir.
- Mide salgılarını arttırarak sindirimi kolaylaştırır. Gastrite,mide ağrılarına ,mide kramplarına iyi gelir.Bağırsaklarda biriken ve atılmayan gazların (kolik) kolaylıkla atılmasını sağlar. Safra akışını düzenler..Bağırsak kaslarının hareketini aktive eder. Tükürük salgısını uyarır.
- Kanı sulandırır,kalbin çalışmasını rahatlatır,kalp ritmini düzenler trombositleri daha yapışkan hale getirerek pıhtılaşmayı önler,dolaşım sorunlarını azaltır
- Kandaki kötü kolesterolü (LDL) düşürür.
- İçerdiği 6-gingerol adlı madde doğrudan tümör hücrelerine uygulandığında bu hücrelerin kanla beslenmesini önler ve hücreleri öldürür.İçerdiği 6-shogaol adlı madde akciğer kanseri hücreleri üzerindeki otofajini aktive eder ve hücre üremesini yavaşlatır.Kanserli hücrelerin kemoterapiye karşı direnç kazanmasını önler.
- İçerdiği gingeroller helikobakterleri yok edip mide ülserini önler.
- Kan şekerini dengede tutarak diabetin oluşmasını engeller.
- Cinsel gücü artırıcı etkisi vardır.
- Zencefil iyi bir antioksidandır. Kanı serbest radikallerden , toksinlerden ve oksitlerden temizler.
- Vücutta sıcaklık ve terleme oluşturur.
- Solunum yollarını açıcı, ateş düşürücü , balgam söktürücü gibi etkileri nedeniyle soğuk algınlığı, grip, öksürük, bronşit, boğaz ağrısı gibi solunum yolları hastalıklarında tedavi edici ve rahatlatıcı işlev görür.
- İştihayı açıcı ve kuvvet vericidir.
- Uykuyu rahatlatır.
- Baş ağrılarına ve adet sancularına iyi gelir.
- Romatizma ve eklem hastalıklarında yangıyı azaltıcı ve ağrı giderici etki yapar.
- Beynin çalışması üzerine olumlu etkisi vardır.

Zencefil dilimleri demlenmiş çay içinde bekletilerek kullanılabilmesi gibi toz haline getirilip ya olduğu gibi ya da balla karıştırılarak da tüketilebilir.Zencefilin yaş ve taze olarak alınması tavsiye edilir.

Zencefil iki yaşından küçük çocuklara kesinlikle verilmemelidir.Yetişkinler günde 4 gramdan fazla zencefil almamalıdır. Karaciğer ve mide iltihabı, mide ve duodenum ülseri olanlar kesinlikle zencefil kullanmamalıdır.

ZERDAÇAL

Zerdeçal, Hint safranı olarak da bilinir. Pakistan, Hindistan, Çin gibi ülkelerde baharat batıda ise ilaç olarak kullanılır. Etkin maddesi bir polifenol olan curcumin dir. Zerdeçalın 3 gramında 30-90 mg curcumin bulunur. Genelde toz haline getirilmiş zerdeçal kökleri kullanılır. Curcumin antioksidan, antitümoral, antiinflamatuvar, antikarsinojenik, antialerjik, antidemans ve serbest radikal çöpçüsü olarak kullanılır.

Zerdeçalın içinde bulunan curcuminin güçlü bir antikarsinojenik olarak asıl etkisi kanser üzerinedir. Curcumin meme bezi, ağız, özefagus, mide, ince bağırsak, baş-boyun, cilt, pankreas, prostat, idrar yolları, kolon, akciğer ve karaciğer kanserlerine karşı etkilidir. Curcumin inflamasyonu baskılar, hücre proliferasyonunu ve belli onkojenleri baskılayarak tümör implantasyonunu ve karsinojenlerin biyotransformasyonunu inhibe eder. Yani mükemmel bir antitümöral ajandır. Curcumin GST adı verilen, kanserojen maddelerin vücuttan atılmasında görev alan ve DNA zararına karşı dokuları koruduğu düşünülen enzimi faaliyete geçirir. Böylece ilaçlar, yiyecekler ve gıda katkı maddeleri ile vücuda alınan toksik ve kanserojenik bileşiklere karşı dokuları korur. Deneysel çalışmalarda meme kanserli hayvanlarda uygulanan curcumin tedavisi kanser hücrelerinin ölümsüzlüğünü sağlayan telomeraz aktivitesini azaltarak kanser oluşumunu engellemiştir. Yine curcumin ile yapılan deneysel çalışmalarda mesane, yumuşak damak, mide, serviks ve ciltte kansere dönüşen lezyonlarda iyileşmeler tesbit edilmiştir. Ayrıca meme kanserli vakaların akciğer metastazını engellediği, kemoterapi ilaçlarının kanserli hücreleri öldürme etkisini arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca pankreasın kanserli hücrelerine karşı da etkili olduğu saptanmıştır.

Zerdeçal radyasyonun kromozomlarda ve DNA da oluşturduğu sonuçta hücreyi ölüme kadar götüren mutasyonlara karşı da etkilidir. Curcumin C vitamini ile birlikte kullanıldığında serbest radikalleri tutarak DNA yı oksidatif hasardan korur. Radyasyona karşı olan etkisi antioksidan etkisinden kaynaklanmaktadır.

Curcumin safra akışını sağlar, safra kesesi iltihabında ve safra yolu hastalıklarında yararlıdır, sindirim bozukluklarını giderir, midede gaz söktürür.

Curcumin inme geçiren insanlarda hasar gören beyin hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur. Curcumin beyinin savunma mekanizmasını güçlendirir, böylece makrofajlar alzheimerde beyinde oluşan ve nöronları yok eden amiloid beta protein bloklarını temizler.

Curcumin kalın bağırsak poliplerine karşı etkilidir.

Karaciğer hastalıklarına iyi gelir, karaciğeri güçlendirir, biriken toksinleri atar.

İltihap giderici olduğu için romatizmal hastalıklara, eklem iltihaplarına iyi gelir, ağrıyı giderir.

Antioksidan özelliği ile kalbi daha sağlıklı tutar. Curcumin verilen insanlarda daha az aterom plakları oluşur. Enfaktüs ve felçte koruyucu etki yapar.

Diabete iyi gelir.

Zerdeçalın uçucu yağları cilt yaralanmalarında antimikrobiyel olarak kullanılır.

Katarakt oluşumunu engeller

Kansızlığı önler

Sarılıkta etkilidir

Astım, bronşit, sinüzit gibi solunum yolu hastalıklarında etkilidir

Kan sulandırıcıları ile birlikte alınmaz. Uzun süreli kullanıldığında mide mukozasını tahrip eder. Karaciğer iltihabı ve ülserde kullanılmaz.

Zerdeçalın kökü toz olarak günde 1-3 gram balla karıştırılıp kullanılabilceği gibi yemeklere de ilave edilebilir.

Z E Y T İ N Y A Ğ I

Zeytin Kuran'ın Nahl suresinde adı geçen,Dünyadaki en eski ve en uzun ömürlü kutsal bitkilerden biridir. Zeytinin yaprakları ve yağı başta hastalıkların tedavisi ve yaşlanmayı geciktirme olmak üzere çok çeşitli alanlarda kullanılır. Zeytinin dalları, yaprakları, reçinesi ilaçların bileşimine girer. Harvard Üniversitesinden Dr.Trichopoulos “ Amerikalı kadınlar doymuş yağlar yerine zeytin yağı yeselerdi meme kanserine yakalanma riskleri %50 azalır” demiştir. Zeytin yağı en sağlıklı yağlardan birisidir. Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) zeytinyağını kalp sağlığına yararlı bir madde olarak onaylamıştır. Amerika'da satılan zeytinyağı şişelerinin üzerinde kalp hastalığı riskini azalttığına dair etiket bulunmaktadır. Zeytinyağının %75-76 sı tekli doymamış yağ asidi, %9-10 u tekli doymamış yağ, %15 i de doymuş yağlardan oluşmaktadır. Zeytin yağının içerdiği tekli doymamış yağ asitleri Omega-3 (linolenik asit) ve Omega-6 (linoleik asit) dir.Bu her iki yağ asidinin vücutta belli bir denge içerisinde bulunması çok önemlidir. Denge bozulduğu zaman kalp-damar hastalıkları, kanser ve bağışıklık sisteminin zafiyeti ortaya çıkar. Mısır, ay çiçeği yağı gibi çoklu doymamış yağlarda zincir sayısı çok olduğu için bu yağların yakılması sırasında serbest radikaller oluşur.

Zeytinyağının sızma ve riviera olmak üzere iki çeşidi vardır. Sızma zeytinyağı 28 santigrad derecenin altında soğuk sıkma yöntemi ile elde edilir.Üretim esnasında serbest radikal oluşumu daha fazla olmaktadır.Oysa zeytin yağı bu yönden dengeli bir yapıya sahiptir. Öte yandan serbest radikalleri engelleyen E vitamini zeytin yağında bol miktarda bulunur. Sızma zeytinyağı üretim aşamasında hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmaz. Maksimum %0.8 asit oranına sahiptir. Riviera zeytin yağı üretmek için piyasa değeri olmayan, koyu, kokulu zeytinler fabrikaya gönderilir ve 70-80 dereceye kadar ısıtılarak içine eter katılır. Böylece ilk aşamada rafine yağ elde edilmiş olur. Rafine yağın kokusu ve tadı yoktur.

Bu rafine yağa %5 oranında sızma yağ katılarak riviera elde edilir. Rivierada sızmada olan kimi antioksidanlar bulunmaz.

Zeytinyağını diğer sıvı yağlardan ayıran en önemli özellik kimyasal işleme tabi tutulmaması ve yabancı katkı maddesi içermemesidir. Ayrıca zeytin yağı tekli doymamış öteki sıvı yağlar ise çoklu doymamış yağ asitleri içerir. Tekli doymamış yağ asitleri kolesterolü kontrol eder, kalp-damar hastalıklarını önler. Zeytinyağının ömrü uzattığının en önemli kanıtı çok fazla tüketildiği Girit Adasındaki kişilerin kalp damar hastalıklarına yakalanmayıp ömürlerinin uzun olmasıdır.

Günümüzde kanserin en etkili ilacı köpek balığı kıkırdağında bulunan squalen maddesidir. Bu madde sızma zeytin yağında bol miktarda bulunur. Ayrıca zeytin yağı E vitamini ve polifenoller içerir. Bu maddeler çok güçlü antioksidan etkiye sahiptirler.

Zeytin Yağı Kalp-Damar İlişkisi

- Kolesterol içermediği gibi lipit ve kötü kolesterolü düşürür, iyi kolesterolü yükseltir. İçerdiği küçük polar bileşikleri kötü kolesterolün oksidasyona olan direncini belirgin şekilde arttırır.
- İçindeki selenyum kalp-damar hastalıklarına iyi gelir.
- Kanın viskozitesini düşürür. Kan plateletlerinin toplanmasını önleyerek kanın pıhtılaşmasını azaltır ve felçleri önler. Yükselmiş fibrinojen seviyesini düşürür. Doymuş yağ asitleri tekli ve çoklu yağlara göre eritrosit toparlanmasına daha çok neden olurlar. Fenolün pıhtılaşma karşıtı özelliği vardır.
- Bol miktarda içerdiği tekli doymamış yağ asitleri ve antioksidanlar sayesinde kalp damar hastalıklarından korur.
- Tansiyon üzerinde olumlu etkileri vardır. Zeytin yaprağından tansiyon düşürücü ilaçlar yapılmaktadır.
- Varisleri önler.

Zeytinyağı Kanseri İlişkisi

- Araştırmalar fazla miktarda zeytinyağı tüketen kadınların göğüs kanserine daha az yakalandıklarını ortaya koymaktadır. İçerdiği polifenoller ve oleik asit göğüs kanserini tetikleyen genin faaliyetini durdurur. Zeytinyağı aynı zamanda prostat, kolon ve yemek borusu kanserlerine karşı da etkilidir.
- İçerdiği beta sitosterol adlı madde hücrelere bölünme emrini veren hücre içi haberleşme sistemlerini güçlendirerek hücre bölünmesi kontrolsüz hale gelmeden prostat kanserini önler.
- Midedeki asit ile tepkimeye girerek bağırsak kanserinin başlamasını engeller. Ayrıca safra asidi miktarını azaltmak, diamin oksidaz enzim seviyesini yükseltmek suretiyle de hücre bölünmesini dolayısıyla bağırsak kanserini önler.
- İçerdiği oleiprine maddesi sayesinde hücreleri yeniler ve kansere karşı korur. Aynı zamanda hücre zarının oluşumuna da katkıda bulunur.

- İçerdiği Omega-3, E vitamini gibi antioksidanlar vücuttaki mutajen hücrelerin bölünmesini hızlandırarak kansere neden olan serbest radikallerin üretimini engeller ve kanser oluşumunu durdurur.
- İçerdiği squalen deriyi ultraviyole ışınlarına karşı dayanıklı hale getirerek cilt kanserini önler. Yüksek kaliteli zeytinyağı cilde sürülürse cilt kanserinden korur.
- İçerdiği tekli doymamış yağ asitleri barsak kanserine yol açan safra asitlerinin üretimini azaltarak yağların midede değil bağırsaklarda emilimini sağlar. Böylece zeytin yağı bağırsağın mukoz membranının bütünlüğünü sağlayıp kolon kanserini engellemiş olur.

Zeytinyağı Sindirim Sistemi İlişkisi

- Mide asidini azaltarak mide iç zarını güçlendirir ve mideyi gastrit, ülser gibi hastalıklara karşı korur.
- Safra salgısını ve safra kesesi kasılmasını harekete geçirerek sindirimi kolaylaştırır. Safra kesesinin boşalma işlemini düzenler ve safra taşı riskini azaltır. Safra kesesi ve kanalları zeytinyağının olumlu etki yaptığı organlardandır. Sindirim sistemine bağlı organların dengeli bir biçimde çalışmasını sağlayan ve hormon benzeri bir madde olan kolesistokin safra kesesi kasılmasını uyarır ve safra kanalın bağırsaktaki ağzı olan oddi büzücü kasının daha uzun süre açık kalmasını sağlar. Bu da safra kesesi tembelliğini ve safra taşı oluşumunu engeller, kolesterolün safradan uzaklaştırılmasını sağlar ve sindirim gücünü ortadan kaldırır.
- İçerdiği polifenoller helicobakter pylorinin neden olduğu enfeksiyonu önler.
- Sindirimi kolaylaştırarak mide yanması, gaz, iştihasızlık gibi sorunları giderir. Bunun için mideyi güçlendirmek amacıyla sabah aç karnına bir çorba kaşığı sızma zeytin yağı içilmelidir. İçkiden önce alındığında mide mukozasını kaplar ve alkolün etkisinden mideyi korur.
- Tüm yemeklerde sadece natürel sızma yağ kullananlarda ülser yaralarının kapanma oranı %55 dir.
- Bağırsağı çalıştırıp kolesistokonin salgısını artırıp kabızlığı önler. Katı yiyeceklerin sindirimini ve bağırsaklardan geçişini kolaylaştırır. Kabızlığa ve basura karşı etkilidir,
- Sıcak su ile birlikte içilmesi halinde bağırsak ağrılarında ve kurtların düşürülmesinde etkili olur.
- Mide tarafından iyi tolere edildiği yani sindirimi kolay olduğu için vücudun vitamin ve mineralleri almanı kolaylaştırır, gastrik hareketliliği azaltır.Sıvı yağlar içinde en kolay hazmedilendir.

Zeytinyağı Deri İlişkisi

- Cildi radyasyona karşı korur. Ağır güneş yanıklarında kızarmış ve kurumuş olan deri zeytin yağı ile ovularak rahatlatılır. Güneşte aşırı kalma sonucu yıpranan cilt zeytin yağı ile onarılır. Zeytin yağı güneşten tam bir koruma sağlamaz ancak güneşte fazla kalma sonucu oluşan acı ve ağrıları hafifletmede yardımcı olur.
- Zeytin yağı sağlık ve güzellik kaynağıdır. Cildi besler, korur ve yumuşatır.Cildin hem görünüşünü hem de yapısını güzelleştirir.Cildi onarır, nemlendirir, sıkılaştırır, yıpranmasını önler, kırışıklıkları giderir, cilde temiz ve parlak bir görünüm kazandırır.
- Derinin folliküllerine geçerek yarayı tedavi eder.

- Kepekleri yumuşatarak uzaklaştırır.
- Yağ asidi eksikliği nedeniyle oluşan egzemaları azaltır.
- Zonada etkilidir.
- Sivri ve karasinekler zeytinyağı sürülmüş cildi ısırılmazlar.
- Bir saat önce yapışan keneyi çıkarır.
- Cildi donmaya karşı korur.
- İçerdiği vitaminler hücre yenileyici olduğu için cildi besler ve korur. Bu amaçla kozmetikte kullanılır.
- Keratin proteininin oksidasyonunu önleyerek saçların yumuşak ve parlak kalmasını sağlar, tırnakların soyulmasını ve kırılmasını önler.
- Saç dökülmelerini önler. Mantar hastalıklarına iyi gelir.

Ayrıca,

- Zeytinyağında bulunan linoleik asit vücudun kendini yenilemesinde rolü bulunan prostaglandinlerin üretimini sağlar.
- Zeytinyağı özellikle sinir sisteminin gelişmesinde rol oynayan E vitamini ve diğer pek çok antioksidan madde içerir. Bu maddeler serbest radikallerin vücutta oluşturduğu hasarları önlemeye yardımcı olur, hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir, yaşlanmanın beyin fonksiyonları üzerindeki olumsuz etkisini azaltır. Alzheimerdeki hafıza kaybını önler.
- Bol zeytinyağı tüketen insanlarda kronik bir hastalık olan romatizmal artirit geçirme riski azalmaktadır. Bileşiminde bulunan oleocanthal doğal yangı giderici ve ağrı kesicidir. Zeytinyağı içerdiği E, A, D, K vitaminleri ile çocukların ve erişkinlerin kemik gelişimine yardımcı olur. Minerallerin kemiklerde çökmesini sağlayarak kalsiyum kaybını engeller ve kemikleri güçlendirir. Zeytinyağı yaşlılarda minerallerin vücut tarafından kullanılmasını kolaylaştırır, kemiklerde mineral depo eder. Kemiklerde mineral birikimi olmazsa kemik erimesi ortaya çıkar.
- İçerdiği Omega-3 yağ asidi yeni doğmuş bebekler ve gelişim çağındaki çocuklar için son derece yararlı maddedir. Doğum öncesi ve sonrasında bebek beyninin gelişimine katkıda bulunur. Gebelikte bebeğin hücre ve sinir sisteminin oluşmasında etkili olur. Ayrıca beyin damarlarının sağlığını da etkiler. Omega-3 eksikliği bebek gelişiminin yavaşlamasına neden olur. Zeytinyağı anne sütüne yakın miktarda Omega-3 içermekle beraber yağsız inek sütüne bir miktar zeytin yağı katıldığında anne sütüne yakın bir değer kazanır. Az alınması öğrenim güçlüğü ve davranış bozukluğuna yol açar.
- Zeytinyağı hücre oluşumu, gelişimi ve hücre farklılaşmasına katkı sağlar. Sağlık genini uyarır.
- İçerdiği polifenoller bağışıklık sistemini güçlendirir, kırmızı kan hücrelerini zarardan korur.
- İçerdiği K vitamininin karaciğer, damar çeperleri, alyuvarlar, adaleler ve beyin gibi önemli dokular üzerinde koruyucu etkisi vardır.
- Zeytinyağı nezle ve gribe iyi gelir, boğaz ağrılarını giderir, ses kısıklığını önler, öksürüğe, rino farenjite ve zatürreye iyi gelir.
- Kulak ağrılarını durdurur, tıkanmış kulakları temizler ve açar.
- Gözleri kuvvetlendirir.
- Yüksek ateşi önler
- İçerdiği sekoiridoinler bazı mikroorganizmalar üzerinde önleyici etki yapar. Bu madde antibiyotik yapımında kullanılır. İçerdiği polifenoller salmonella, stafilokok, kolera, pseudomonas ve influenzaya iyi gelir.
- Ağızda çalkalandığında dişleri beyazlatır, diş etlerini korur, diş çürümesini önler.
- Zeytinyağından zengin diyet aşırı şişmanlığı kontrol altına alır, tedavi eder, uzun süreli kilo kaybına yol açar.

- İçerdiği östronlar menapozdaki kadınlarda östrojen takviyesi yapar.
 - Diabet hastalarında kalp krizi riskini azaltır, insülin direncini engeller. Kandaki glikozun daha iyi kontrolünü sağlar.Kan şekerinin düşmesine yardımcı olur.
 - İçerdiği oleik asit pankreas enzimlerinin çalışmasını uyarır.
 - Ağrı, burkulma, adale incelmelerinde haricen sürülür.
 - İçerdiği ibuprofen ağrı kesicidir.
- AİDS' in nedeni olan HIV virusuna karşı savaşır ve virusun vücuda yayılmasını önler.Araştırmalar zeytinyağının bu işi %80 oranında başardığını göstermektedir.
- Vücut masajı yapıldığında kan dolaşımını artırır ve dokulara oksijen taşır.Yorgun ayakları dinlendirir, çatlak ve kuru ayakları yumuşatır. Zeytinyağı sabunu doğal bir temizleyicidir.Vücudu nemlendirir.Cildi ve saçları hem temizler hem yumuşatır. Soğuktan donmaya karşı koruyucudur. Kas kramplarını tedavi eder.