

# EMİNE AKIN: OBEZİTE AMELİYATLARI ÇARE DEĞİL!

Vücut sağlığında 'bütüncül' bir başarı elde etmek üzere Alkali Life Center bünyesinde kapsamlı çalışmalarını sürdüren Klinik Biyokimya Uzmanı Dr. Emine Akın, röportajımızın ikinci bölümünde hastalısız yaşamın sırlarını ve aşırı kilo sorununa yönelik çözüm önerilerini paylaştı...

## Emine Hanım, hastalısız bir yaşam ve sağlığımızı etkileyen risk faktörleri için öneriniz nedir?

Doğallıktan uzaklaşmamak ve vücuda bir bütün olarak bakmak çok önemli. Aslında sağlıklı yaşam bir puzzle yani yap-boz tablosu gibi. Yani sağlığımızı etkileyen birçok faktör var. Bunların her biri ayrı ayrı önemli ve her birinin düzenlenmesi gerekir. Toplum sağlığına ne yazık ki sadece estetik ve fiziksel güzellik yönüyle bakılıyor. Ancak işin gerçeği bu değil. Medyada fazla kilo ve obezite konusu hep önde, çünkü estetik kaygıyı daha çok önemsiyor toplum. Şunu özellikle belirtmek istiyorum, normal kiloda olup, aynı zamanda insülin direnci olan insanlar da var. Aşırı kilo problemi, herkeste ilk olarak ortaya çıkan bir problem değil. Her bireyin hücrel temelli eksiklik, yetersizlik ve problemlerden kaynaklanan, zamanla şikayetler veya hastalıklar olarak gün yüzüne çıkan genel bir sağlık tablosu söz konusu. Hücrel düzeydeki problemlerin şikayet veya hastalık olarak ortaya çıkması belli bir süreyi gerektirir. Çünkü vücudumuz, hücrelerimiz problemleri ve eksiklikleri kendi denge ve destek sistemleriyle sürekli gidermeye çalışır. Ancak bunun da bir sınırı ve kapasitesi var. Bu kapasiteyi aştığımızda, işte o zaman şikayetler bir bir ortaya çıkmaya başlıyor. Bir bakmışsınız, alerjik cilt problemleri, baş ağrıları, sürekli yorgunluk, kabızlık, kan şekeri dengesizlikleri, tansiyon dengesizlikleri ve benzeri şikayetler başlamış. Tüm bunlar aslında vücudun uyarı işaretleridir. Bunları dikkate alıp temelden çözümlerle, beklerseniz veya geçici çarelerle zaman kaybederseniz, bir de bakmışsınız, size diyabet, bağırsak hastalıkları, fibromiyalji, yüksek tansiyon veya daha başka hastalıkların teşhisi konmuş.



## Kişiyi hastalık sonrası bekleyen diğer riskler neler olur peki?

Bir hastalık ortaya çıktıktan sonra, diğerlerinin de ortaya çıkması kolaylaşır. Çünkü temelde vücut bir bütündür ve bütün organlar, sistemler birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, insülin direnci veya diyabeti olan kişilerde yüksek tansiyon problemi de kısa sürede ortaya çıkabilir. Toplumda bunun örnekleri çok yaygın. İşte bu sebeple, şikayetlerin temel sebeplerini anlayıp çözerek ortadan kaldırmak çok önemli. Çünkü bu şekilde başka hastalıkların da ortaya çıkmasını temelden önlemiş oluyoruz. Bu noktada uyguladığımız yöntem de, tamamen hastalık ve şikayetlerin hücrel sebeplerine odaklanarak iyileştirmek ve düzeltme yapmak olmakta. Mesela, şiddetli alerjik problemlerle gelen bir hastamda aynı zamanda fazla kilo, insülin direnci ve hipertansiyon problemleri de vardı. Ama bize başvurma sebebi sadece bu ciddi alerjik durumdu. Yaşam kalitesini çok olumsuz etkiliyordu çünkü. Uyguladığımız programla hem alerjik problemleri iyileştirdi hem de insülin direnci ve yüksek tansiyonu düzeltti. İlaça ihtiyacı kalmadı. Bu arada zaten ideal kilosuna da kavuştu.

## Sağlıklı yaşamda mikropların da ayrı bir önemi var

Bu arada belirtmek istediğim çok önemli bir nokta daha var. Vücudumuz-

da bizimle birlikte yaşayan trilyonlarca bakteri yani mikrop var. Buna literatürde 'mikroflora' diyoruz. Mikrofloranın önemi son 15- 20 yıldır bilimsel olarak daha yoğun araştırılıyor. Çünkü daha önceleri mikropların hepsi kötü ve zararlı olarak biliniyordu. Ancak araştırmalar, bütün mikropların kötü olmadığını hatta bazılarının çok da faydalı olduğunu ve onlarsız sağlıklı bir yaşamın mümkün olamayacağını gösteriyor. Dünyada sadece bu konuya özel düzenlenen uluslararası toplantılar, kongreler var. Bunları çok yakından takip edip katılıyorum. "İdeal Vücudun Sırları" kitabımda bu konu için ayrı bir bölüm var. Bu bölümde son yıllarda bu konuda yapılan bilimsel araştırmalara ve gelişmelere de yer verdim. Ve konunun hangi boyutlara ulaştığını da detaylı bir şekilde yazdım. Özellikle çağımızın en büyük sağlık problemlerinden biri olan "Antibiyotik Direnci" ile çok yakından ilişkili bu mikroflora konusu. Sağlıkta ve hastalıkta çok önemli rolleri var bu mikropların. Faydalı ve zararlı olanları var. Bizim yediğimiz, içtiğimiz her şey; kullandığımız ilaçlar, yaşam alışkanlıklarımız bile trilyonlarca bakteriyi etkiliyor. Bunları da hesaba katarak, hayatımızda sağlıkla ilgili düzenlemeler yapmamız gerekiyor. İnsan sağlığında ve özellikle hastalıkların tedavisinde faydalı bakterilerin etkileri çok önemli. Bizim yapmamız gereken ise, vücudumuzdaki faydalı bakterileri destekleyen beslenme ve yaşam alışkanlıklarını edinmek.

## Uykunun sırrı hala tam olarak çözülmüş değil

Hareketli bir yaşam sürmek ve uyku da çok önemli. Uykunun sırrı hala tam olarak çözülmüş değil. Uykuda vücudun birtakım yenilemeler yaptığını, enerji depoladığını, toksinlerden kendini arındırdığını yani detoks sistemlerini muazam kullandığını ve vücudu temizlemeye yönelik çalıştığını biliyoruz. Az uyuyan birinin tatlıya daha meyilli olduğu da bir gerçek. Çünkü vücut toparlayamadığı enerjini kısa yoldan tatlıyla elde etmeye çalışıyor. Vücudun o kadar doğal içgüdüleri var ki, biz birçok şeyi irademizle yaptığımızı zannediyoruz. Ama öyle değil. Vücut iç ortamındaki dengesizlik-

ler arttıkça, beslenme seçimleriniz de o ölçüde sağlıksız olur. Burada iradesizlik diye bir şey yoktur. İç ortamdaki dengeyi tekrar kurduğunuzda, zaten sağlıksız seçimler yapamazsınız. Önemli olan bu dengeyi kurmak. Tatlıcı dükkânının önünden tatlı yemediğim geçemeyen bir hastam vardı mesela. Üç aylık bir programla sorunu adım adım çözmeyi başardık. Bununla bağlantılı birçok şikayeti de ortadan kalktı. Çünkü vücutta hücrel düzeyde, ona o tatlıyı isteten ve yediren olumsuz bir mekanizma var. Bu sorunu çözdüğünüzde, tatlıya düşkünlük de ortadan kalkıyor. İnsanlar boşuna iradesizim diye kendini suçlamasın yani. Ben bunları anlattığımda çok şaşırıyorlar. Bunu hiç duymamıştık diyorlar. Bir yandan da çok memnun oluyorlar. Özellikle yıllarca diyet yaparak, kendini zorlayan ve diyetten çıkınca da kat kat daha fazla kilo alan ve üzerine birçok sağlık problemi eklenen kişilerle uyguladığımız bu yöntemle çok kısa sürede çok güzel sonuçlar alıyoruz. İşte bu yöntemin en sevdiğim taraflarından biri de uygulamalarımızın sadece vücudun bir bölümünü değil, vücudun bütünsel olarak iyileşmesini sağlaması.

## Bütün dünyada sağlığa bütüncül yaklaşımla ilgili çalışmalar gittikçe artıyor

Buna literatürde 'İntegratif Tıp' adı veriliyor. Yani hastanın iyileşme sürecinde aktif rol oynadığı ve sağlığını etkileyen faktörlerin ayrı ayrı düzenlendiği ve yönetildiği bir bakış ve iyileştirme sistemi. Yapılan istatistik çalışmaları bize dünya nüfusunun hızla yaşlandığını gösteriyor. Ancak bir yandan da hızla artan diyabet, obezite, kalp hastalıkları, Alzheimer, kanser vb. gibi ciddi kronik hastalıklar var. Yani hasta ve yaşlı nüfuslar ülkelerde hızla artıyor. Dünya artık sağlıklı yaşlanmanın çarelerini arıyor. Bu kapsamda, çalışmalarımı ilgili olarak geçtiğimiz temmuz ayında Birleşmiş Milletler Cenevre'de 2019 Dünya Sağlıklı Yaşlanma Yılı kapsamında yapılan Health and Wellbeing başlıklı bir oturuma konuşmacı olarak davet edildim. Bu yönde yapılan birçok çalışma var. Bu konuda koruyucu tıp bilgileri ve uygulamaları çok önemli. Bunları anlattım orada. Ülkelerin çoğu artık bu konularda ulusal politikalar geliştiriyor. Umarım ülkemizde de bu konularda hızlı atılımlar yapılır. Sağlıklı genç nesiller için de bunlara ihtiyacımız var. Dünyada bu konudaki çalışmaları arttırmak ve hızlandırmak amacıyla, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2020-

2030 yılları arası 10 yıllık dönem, Sağlıklı Yaşlanma Onyılı ilan edildi. Aralık ayı başında da İran'da Tahran Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bu konuyla ilgili bir kongrede sunumum vardı. Çok ilgi çekti ve dikkatle izlendi orada. Kongre sonrası Şiraz Üniversitesi Tıp Fakültesi ve İran Üniversitesi'nden de ayrıca özel davetler oldu. Oralarda da bu özel toplantılara katılma imkanım oldu. Sağlığa bütüncül yaklaşım yani integratif tıp gerçekten çok önemli ve hastalıkların hem tedavisinde hem de önlenmesinde çok etkili bir yaklaşım. Çünkü hasta aktif rol oynuyor kendi sağlıklı yaşam sürecinde. Yani iyileşme sürecinde eğitim de alıyor ve bu bilgilerle sağlığını nasıl yöneteceğini öğreniyor. Hastalısız bir yaşamın ve sağlığın sürdürülebilir olması çok önemli. İntegratif tıp yaklaşımı da bunu sağlıyor.

## Doğru bilgiye ulaşmak çok önemli

Toplumu bu konularda bilgilendirmek de çok önemli. Beni bu konularda da arayanlar oldukça fazla. Sağlıklı olmak için ne yapmamız gerektiğini tam olarak bilmek ve uygulamak istiyoruz diyorlar. Bu amaçla eğitim seminerlerimiz, sağlıklı mutfak atölyelerimiz ve grup eğitimlerimiz oluyor. Doğru bilgilenmek, doğru uygulamaları sebepleriyle birlikte öğrenmek çok önemli. Eğitimlerimizde temel sebepleriyle birlikte bilgi veriyoruz. Çünkü bu şekilde bilgi hem kalıcı oluyor hem de bu bilgiye dayalı uygulamaları kişi hayatında daha kolay yapabiliyor. Mesela fazla kilo konusunda insanlar çok sıkıntı yaşıyor ve ne yapacağını bilemez halde. Aşırı kilo problemini diyet yapar çözeriz diye düşünüyorlar. Ancak bu kişilerin kabızlıkları, baş edemedikleri yorgunlukları ve bir türlü çözemedikleri karında şişkinlik ve gaz şikayetleri de var mesela. Toplum devamlı kiloya odaklandığı için görmüyorlar veya fark etmiyorlar diğer problemleri. Fazla kilonun hücrel düzeydeki sebepleri nedir bunu anlatıyorum. Hücrel sağlığa odaklanmanın en güzel tarafı çok yönlü bir iyileşme sağlamasıdır. Örneğin kilo problemi sebebi ile gelen bir hasta, bakiyör süreç içinde alerji problemlerinden de kurtulmuş. Kabızlığı da karaciğer yağlanması da düzelmiş. Biz hastalarımıza hücrel odaklı bir program uyguladığımız için düzelmeler temelden itibaren başlıyor. Ama diyet yaparken bu olmuyor, sadece kilo alıyor ve hatta başka problemler de ekleniyor, bir de depresyona giriyor diyetten sonra.

**Obezite ameliyatları çare değil**  
Özellikle değinmek istediğim bir konu daha var ki, en az 13 farklı türü olan obezite ameliyatlarını kesinlikle önermiyorum. Çünkü ani ölümler oluyor, hastalar operasyon sonrasında su dahi içemiyor. Böbrek yetmezliğine giriyor bu sebeple. Vücuttaki mineral, vitamin eksiklikleri hayat boyu devam eder hale geliyor. Beslenmemizi sağlayan ve besin maddelerinin kana geçtiği yerler mide, bağırsaklar ve genel olarak sindirim sistemidir. Sindirim ve emilimin yapıldığı yerler çok önemli. Bir arabanın motoru gibi düşünebilirsiniz. Çinlilerin çok beğendiğim bir benzetmesi 'mide, pişirme tenceresidir' diye. Yani şu demek; mide, besinlerin hazmedilip emilime hazır hale getirildiği bir anlamda pişirildiği en önemli organdır. Kısaca, mide sağlıklı olmazsa besinlerden vücut yeteri kadar faydalanamaz. Bu süreçte mide asidinin de ayrı bir önemi vardır. Vücutta midenin, dolayısıyla sindirim sisteminin çok önemli bir işlevi var. Bütün enerji bu sistemden dağılıyor çünkü. Hastaların bir kısmı operasyon sonrasında ölüyor. Bir kısmı başka sistemlere yansıyan problemlerden dolayı hayatını kaybediyor. Bir kısmının başına ne geleceğini de biz 10-20 yıl sonra görebileceğiz. Çünkü gerçek problemler bu süreçte ortaya çıkacak. İnsanlar sürekli bir iksir arayışı içinde, acele ediyor ancak obezite ameliyatları kesinlikle çare değil. İnsanlık tarihi boyunca midemiz lazımdı da, şimdiden sonra mı gerekli olmamaya başladı? diye soruyorum ben. Biz mekanik varlıklar değiliz. Kesinlikle acele etmesinler, hücrel sağlığa odaklanarak, doğru teşhis ve uygulamalarla sorunlarına çözüm bulabilirler. Ameliyat olanlara da bakıyoruz, zaten fazla kilolarını bir yıl gibi uzun bir vadede ancak verebiliyorlar. Bunun için de mideyi kestirip çöpe atmaya, bağırsaklarla ilgili kesip biçme işlemlerine gerek yok. Vücudu sakat bırakmaktır bu tür ameliyatlar. Ve kesinlikle telafisi yok. Mideyi tekrar eklemek şansınız yok. Bu sebeple her şeyden önce vücudumuz, hücrelerimiz nasıl çalışıyor, beslenme ne demek bir okuyup, anlamak gerekiyor. Doğru uygulamaları ancak doğru bilgilerle yapabilirsiniz. Uygulamalar daha da kolaylaşıyor o zaman. Kitapları da okuyucularımıza bir başucu kitabı, bir rehber kitap olması amacıyla yazdım zaten. Sosyal medya sayfalarımızdan da bilgi ve gelişmeler için bizi takip edebilirler.