

Ramazan'da vücudu yenilemek

Ramazan ayı hepimizin bildiği gibi vücudun hem beslenme hem de yaşam ritminin değiştiği özel bir dönemdir. İftar ve sahur olarak iki öğüne inen beslenme saatleri ve buna bağlı olarak da uyku saatlerimiz değişir. Ramazan dışındaki dönemlerle kıyaslama yaptığımızda pek de alışık olmadığımız saatlerde sahur yapmak için sofranın başına geçeriz. Sahur ve iftar arasında hem mevsime hem de coğrafi konuma bağlı olarak aç kaldığımız süre değişir. Genellikle yaklaşık 16 saat süren bir açlıktan sonra iftar için yeniden sofrada oluruz.

Vücudunuzu yenilemek için muhteşem bir fırsat

Ramazan ayının kendine özgü ritmi bize vücudumuzu yenilemek ve buna bağlı olarak daha da sağlıklı olmak için çok özel bir fırsat sunar. Ramazan ayından önce yaşadığınız sağlık problemlerinizi, hastalıklarınızı, son zamanlarda ciddi anlamda sizi sıkıntıya sokan şikayetlerinizle ilgili vücudunuzda oldukça bariz olumlu gelişmeler görebilirsiniz. Bu aydaki ritimle vücudumuzun işleyişinde geçerli olan ritim birbirine ne kadar uyumlu olursa, vücudumuzu yenilemek için muhteşem bir fırsatı yakalamış oluruz. Bunun nasıl olduğunu anlamak için vücudumuzdaki ritme kısaca bir bakalım.

Sağlıklı bir hayat vücudun ritminde saklı...

Vücudumuzda gerçekleşen bütün işlemler "sirkadyan ritim" olarak adlandırılan ve yaklaşık 24 saati kapsayan bir döngüde gerçekleşir. Yani yemek, uyku zamanları, sindirim, aktivite ve hareket, zihin faaliyetleri, vb. aklınıza gelen bütün aktiviteler için vücutta özel zamanlamalar vardır. Kan basıncı ayarlamaları, vücut ısı dengeleri, bağırsak hareketleri, vücuttaki toksin temizleme işlemleri, hücresel aktiviteler, bağışıklık sisteminin çalışması ve daha birçok olayın da bu sirkadyan ritme bağlı düzenlendiğini söyleyebiliriz. Bu açıdan



baktığımızda Ramazan ayında aslında vücudun bütün bu ritmine uygun bir yaşam ve beslenme döngüsü vardır. Sağlığımızla ve vücudumuzla ilgili doğru ve bilimsel gerçeklere dayanan bilgiler edindiğimizde bunu daha rahat anlamamız mümkün olur. Daha da önemlisi sağlığımızı yönetmeyi çok iyi ve bilinçli bir şekilde yapma imkânını elde ederiz.



Bilimsel çalışmaların ortaya çıkardığı gerçekler

Orucun vücuttaki etkileri hakkında yapılmış ve yapılmakta olan yüzlerce çalışma ve araştırma bizi bu konuda çok güzel aydınlatıyor. Yapılan bilimsel araştırmalar, Ramazan ayında oruç tutmanın vücutta birçok olumlu değişime ve bir anlamda yenilenmeye, hatta gençleşmeye yol açtığını gösteriyor. Ramazan öncesi ve sonrası yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda, vücuttaki inflamasyonun yani iltihaplanma olarak tanımladığımız durumun azaldığı tespit edilmiştir. Aslında tek başına bu etki bile çok önemlidir. Çünkü hastalıkların sebepleri hakkında bu konulara odaklanan araştırmalara baktığımızda, nezle gripten diyabete, migrenden iltihabi bağırsak hastalıklarına ve hatta kanserlere kadar uzanan hastalıkların vücutta artan hücresel iltihaplanmaya dayandığını görüyoruz. Yani iltihaplanma aslında vücudunuzdaki gizli bir yangın gibidir. Tedbir almazsanız, er ya da geç alevler bütün vücudunuzu sarar.

Yıkılan domino taşları etkisi gibi

Bu önemli bilginin pratik hayatta karşılığı nedir diye soracak olursanız,

şöyle açıklayalım. İltihaplanmanın hücresel düzeyde başlamasını yıkılan ilk domino taşına benzetirsek, bunun diğer taşları da ardı ardına yıkması, iltihaplanmanın vücutta bağlantılı ve zincirleme problemlere sebep olması demektir. Yani bu iltihaplanma oluşup öylece kalmaz. Vücudunuzda iltihaplanma yani inflamasyon arttığında sürekli ve hızlı kilo alırsınız, kolay kilo veremezsiniz ve hatta kilo vermeye çalıştıkça daha da fazla kilo alırsınız. Denemediğiniz diyet kalmamıştır belki de. Alerjik problemlerinizi (cilt ve solunum yolu alerjileri) ortaya çıkar, eğer zaten alerji problemlerinizi varsa artar. Şaşırtıcı derecede hızlı insülin direnci ortaya çıkar. Hatta bu dönem genellikle gizli seyrettiği için farkında olmazsınız. Sonra bir de bakarsınız ki, kan şekeri dengesizlikleri ve buna bağlı diyabet belirtileri ortaya çıkmış ve siz diyabet ilaçları kullanmaya başlamışsınız.

Vücudunuzda inflamasyon artınca vücut hücrelerinizde toksin atma işlemleri iyi yapılamaz. Daha ileri boyutta organ ve sistemlere bağlı şikayetler ve hastalıklar ortaya çıkar. Uzun yıllar bir türlü çare bulamadığınız kabızlık problemi yaşarsınız. Sonra bu durum, bağırsak ile ilgili sonu kansere (bkz. İdeal Vücudun Sırları kitabı sf. 95) kadar uzanabilen başka ciddi problemlere (iltihabi bağırsak hastalığı, ülseratif kolit vb.) yol açar. Ortaya çıkan baş ağrısı ve migren şikayetlerinize çare ararsınız. Safra kesesi ve karaciğerle ilgili şikayetler başlar. Karaciğer yağlanması ortaya çıkar. Kan yağlarınız yükselir. Yüksek tansiyon şikayetiniz, eklem problemlerinizi başlar. Sadece eklem değil, kas ağrıları ve fibromiyalji de hayatınızı kabaşa çevirmeye başlar. Uyku problemleri, depresyon problemleri yaşarsınız. Alzheimer ve Parkinson gibi nörolojik problemler erken yaşlarda ortaya çıkar.

Şu içinde bulunduğumuz dönemde koronavirüs salgını sebebiyle önemi çok daha artan bir nokta var ki, özellikle belirtmemiz gerekiyor. Vücudunuzda iltihaplanma arttığında enfeksiyonlara ve mikroplara karşı dirençsiz hale gelirsiniz. Bu da sizi çok daha korumasız yapar. Mesela bir kış mevsiminde ya da bir yıl boyunca 3-4 defa nezle, grip olursunuz. Veya seyrek grip olsanız da bu çok ağır geçer ve mutlaka akciğerlere



iner. Vücutta artan iltihaplanmanın herkeste gösterdiği belirtiler ve yol açtığı hastalıklar aynı değildir. Bu şikayetlerin oluşması aynı sırayı takip etmez. Yani herkeste ortaya çıkması, tezahürü farklıdır. Bunu merkezimize başvuran kişilerin hem hastalık hikayelerinde hem de iltihaplanmanın hücresel düzeydeki sebeplerini tespit etmek için yaptığımız özel analizlerde çok bariz bir şekilde görmekteyiz.

Tek yapmanız gereken...

İyi olan bir şey var ki, o da oluşan bu iltihaplanmayı azaltarak sağlığımızda etkileri hücresel düzeye kadar varan olumlu değişimler yapabilmektir. Hücresel düzeyde oluşan bu iltihaplanma ve bağlantılı problemleri yine hücresel düzeye odaklanarak çözmek mümkün. Yani yıkılan domino taşlarını durdurmak ve onları yeniden düzelt-

mek sizin elinizde. Ramazan ayını bu etkiyi güçlendirmek için kullanabilirsiniz, vücudunuzu hem yenilemiş hem de gençleşmiş olursunuz. Vücudunuzda iltihaplanmayı azaltmak için ise hayvansal gıdayı azaltmak, karışık beslenmekten kaçınmak, günlük su içme miktarını en az 2-2,5 litre olarak düzenlemek, günlük bir dizi egzersizle hareketli kalmaya dikkat etmek, beslenmede mevsiminde ve taze sebze-meyve olmasına özen göstermek, uykusuz kalmamak, sahurunu mutlaka yapmak çok önemli olumlu değişimlere yol açacaktır. Çünkü tutarlı ve devamlı yaptığımız davranışların etkileri hücresel düzeye kadar ulaşır. Her zaman söylediğimiz gibi "her şey hücrede başlar". Öyleyse sevgili ve biricik hücrelerinize odaklandığınız mutlu, sağlıklı ve huzurlu bir Ramazan olsun...

