

AÇLIK VE OTOfAJİ

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Perşembe, 25 Nisan 2024 17:40 -

Sağlığımızla ilgili doğru bilinen yanlışlardan daha çok, yanlış bilinen doğrular var dersem sanırım büyük bir hata yapmamış olurum. Malum ramazan ayının ikinci on günü içerisindeyiz. Nefsimiz ve bedenimizi aç bırakmanın karşılığında affediliyor müjdesini almamızın yanında doku ve organlarımızı yıkayıp temizlememizde bu sayede mümkün oluyor.

Otofaji, tıbbi bir terim olup anlamı hücrelerimizde biriken pisi pası yiyerek doyma anlamına gelir. Hücre fabrikasındaki her türlü atık, çöp ve toksinin biriktirildiği ambarlar açılarak enerji üretiminde kullanılır ki, gerçekten mucizevi bir gençleşme bu sayede kazanılır. Çör çöpün yakıt olarak kullanılması sadece hücrelerimizi temizlemez aynı zamanda canlılığın ana yapı taşı olan hücreyi her türlü olumsuzluğa karşı mukavemetli hale getirir.

Normal beslenme olarak bildiğimiz üç öğün usulünde aldığımız gıdaların fazlasını karaciğerimiz yağa dönüştürerek depolar.

Ramazan orucu veya benzer açlıklarda ise hücreler enerji ihtiyaçlarını yedeklenen yağları yakarak temin ederler. Sekiz on saati geçen açlıklarda ise yağların yakılması ile kazanılmaya devam ede dursun hücreler de kendi içerisinde biriken kirleri atmak için faaliyete geçerek içlerinde biriken çör çöpleri adeta yakarak kendilerini arındırırlar.

Bu arınma öyle bir temizlik faaliyeti ki, hücre annesinden doğmuşçasına gençleşir ve zindeleşir. Bu gerçekliklerden olsa gerek Peygamber efendimiz (SA) oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız demiştir.

Asrımızın belalı hastalıklarından olan şeker kalp damar ve alzheimer gibi tedavisi zor ve meşakkatli olan marazlarda açlık tedavileri rutin olarak kullanılmaya başladı. Özellikle birçok kanser türünde de azgın istilacı hücreler gıdadan yoksun bırakılarak ölüme terk edilebilmekte.

Kendimizden ve yedeklediklerimizden yeme anlamına gelen otofaji ile sadece kan şekeri dengelenmiyor aynı zamanda insülin direnci de yok oluyor. Otofaji hücrelerimizde meydana getirdiği temizlik hareketi ile metabolizma hızımızı da dengeleyerek doku ve organlara iyilik hali olarak olumlu katkı sağlıyor.

AÇLIK VE OTOfAJİ

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Perşembe, 25 Nisan 2024 17:40 -

Hücrelerin genleşmesini temin eden somatotropin maddesi de otofaji ile maksimum kapasite ile üretilerek parkinsondan bunamaya kadar bir çok müzmin hastalığa karşı mukavemetimizi artırıyor.

Ramazan ayında sadece otofaji ile kendimizi genleştirmiyoruz. Akşamları teravihleri geceleri sahuruları ve manevi iklimin ruhumuza ve psikolojimize kattığı dinginlik ile de olmaz denip olan başka faydaları da var.

Uyuşturucu sigara ve alkol bağımlıları ramazan ayı boyu kendilerine verdikleri maddi ve manevi zararları def ediyorlar. Akşamcı tabiri edilen günlük alkol kullanıcıları bir ay boyunca ağızlarına bir damla alkol almadan bir ay boyu yoksunluk yaşamadan mutlu ve müreffeh günler geçiriyor. Bu gerçekliğin bilimsel zeminini hala anlamış ve bulmuş değiliz.

Biz inananlar elbette bu gerçekliklerin bilinci ile oruç tutmuyoruz. Rabbimizin emri olduğu için bu ibadeti yerine getiriyoruz. Bir ay boyu zihnimize , bedenimize, nefsimize ve ruhumuza tutturduğumuz orucun mükafatını Yaradanımızın misli ile vereceğini vaat etmesi sebebi ile bu ibadeti aşıkla ve zevkle yerine getiriyoruz.

Hastalarımızı mümkün olduğunca bu ibadetten mahrum eylememeye çalışıyoruz. Oruç tutamazsın diyen meslektaşlarımıza rağmen oruçlarını rahatlıkla tutabileceklerini söyleyerek mesleki vazifemizi daha şmll yapmaya gayret ediyoruz. Sağlık ve mutluluk dileklerimizle.

Ali AKBEN - MİLAT

<https://www.milatgazetesi.com/yazarlar/aclik-ve-otofaji/haber-205897>