

DOĞADA HAYAT VAR

sağlık, doğada ve doğal olanda saklı...



PROF. DR. AYSUN BAY KARABULUT

DOĞADA HAYAT VAR

Prof. Dr. Aysun Bay Karabulut



I. BÖLÜM

"İNSAN NE İLE YAŞAR?"

*Dünyada insana iman ve sağlıktan
daha kıymetli bir şey verilmemiştir.
Dolayısıyla bunları Allah'tan dileyin.*

Hadis-i Şerif

Beslenme ve Sağlığın Kısa Tarihi

İnsan bedenini karmaşık bir makine olarak hayal edecek olursak, beslenmenin de bu makinenin varlığını devam ettirebilmek için gereksinim duyduğu en temel kaynak olduğunu söyleyebiliriz. Bu kaynak olmadan insanın yaşayabilmesi mümkün değildir. O, sağlıklı bir yaşam sürebilmek için bu kaynağa muhtaç bir şekilde yaratılmıştır ve insanlık tarihinin ilk dönemlerinden beri de bunun fazlasıyla bilincindedir. Yeryüzündeki konukluğunun ilk gününden itibaren toprakla hep bu çerçevede ilişki kurmuş, beslenme kaynaklarını çeşit-

lendirme yollarını aramış, bunu da sadece yaşamak için değil, “*daha iyi ve sağlıklı yaşamak*” için yapmıştır. Nitekim hekimliğin antik dönemlerden günümüze uzanan yüzlerce yıllık süreç içinde hiçbir zaman popülerliğini yitirmemesi ve tıp ilmi ile meşgul olanların her zaman toplumların önde gelen figürleri arasında bulunması da bununla ilgilidir. Sahip olduğu iktidar ile yedi iklimi dize getiren bir hükümdarın sıradan bir hastalığını iyi eden bir hekim, onun nezdinde ordularına komuta eden yenilmez bir komutandan daha muteberdir. Yüce Yaratacının en büyük sanat eseri olan insanın bedenindeki bir aksaklığı gidermeyi başaran bir tabip, bu mahareti ile aynı zamanda “kutsal olana” temas da edebilen kimsedir ve bu özelliği dolayısıyla toplumun her kesiminden insanın saygısına mazhar olma konusunda hiçbir zaman güçlük çekmemiştir. Tarihin her döneminde kâim ve şamanların, kâhin ve rahiplerin, şeyh ve pîrlerin ya da bunlara benzer dinî figürlerin bir yanılla hep sağlıklı ilişkili olmaları, şifa dağıtan ve insanların ruhunu olduğu kadar bedenini de iyi eden ulu kişiler olarak görülmeleri tesadüf değildir.

Tıp tarihine bakıldığında, geçmişte yaşayan bütün toplumların beslenme ile insan sağlığı arasındaki ilişkiyi bildikleri ve buradan hareketle kendilerine özgü tıp anlayışları geliştirdikleri görülür. İnsan bedenini teşrih masasına yatırarak en ince ayrıntısına kadar inceleyip parşömene döken antik Mısırlının ilgi çekici hiyeroglifleri, Mezopotamya’da çivi yazılı tabletlere daha yeni keşfettiği yazı ile sağlıklı yaşamın sırlarını kaydeden meraklı bir Sümerlinin inci gibi satırları ya da Leonar-

do Da Vinci'nin heyecan verici insan vücudu çizimleri bunu kanıtlar. Yine “*el-Kânûn fi't-Tıb*” isimli eseri yüzlerce yıl boyunca tıp tarihine yön veren İbn Sînâ'nın geride bıraktığı bilim mirası veya kendisiyle aynı çağda yaşadığımız için kendimizi şanslı hissetmemiz gereken merhum Fuat Sezgin'in kurduğu İstanbul'daki “*İslâm Bilim ve Teknoloji Tarihi Müzesi*”nde bulunan ve asıllarına uygun şekilde yapılmış İslâm tıbbına ait aletlerin maketleri de öyle... Toplumlar, dinî inançları ve dünya görüşleri, yaşadıkları mekânlar ve zaman dilimleri, tanıdıkları meyveler ve bitkiler, sahip oldukları ve olmadıkları ziraî imkânlar yahut maruz kaldıkları hastalıklar gibi çeşitli unsurların etkisiyle hastalık, sağlık ve beslenme anlayışları oluşturmuş, geride bıraktıkları yazılı ve sözlü miras ile bunu kendilerinden sonraki kuşaklara aktarmışlardır. Kütüphanelerin rafları, geçmişte yaşamış insanların sağlık sırlarını ihtiva eden ve tozlu raflarda keşfedilmeyi bekleyen kitaplarla doludur.

İnsanın sağlıklı olabilmesinin, uzun bir hayat yaşayabilmesinin, açık bir zihne, güçlü bir hafızaya, kıvrak bir akla, berrak bir bakışa ya da şen ve huzurlu bir ruha sahip olabilmesinin en başta beslenme ile ilgili olduğu açıktır. Bundan dolayı beslenme, insan topluluklarının kültürel birikiminin en önemli bileşenlerinden biri olmuştur. Bir diğer ifadeyle, beslenme yalnızca insan bedeninin varlığını devam ettirmesi için gerekli olan bir kaynak olarak kalmamış, zaman zaman metafizik diyebileceğimiz bir anlam dünyasını da temsil etmiştir. Ölümsüzlüğün sırrını arayan Sümer şehir devleti Uruk'un efsanevi kralı Gılgamış'ın bilge

Utnaşıttım'den aldığı “*ebediyet sırrının*” bir bitki olması bununla ilgili değil midir? Hemen her toplumda karşılaşılabilen “*âb-ı hayat*” (hayat suyu/ölümsüzlük iksiri) kültü mesela... Bir ya da birkaç yudum içilerek insan bedenini ölümlü olmaktan çıkaran bu efsanevi su da olağanüstü işlevini beslenme mekanizması üzerinden görmektedir. Orta Asya steplerinde yeraltı dünyası ile irtibat kuran, ölümlerin ruhları ile konuşan ve onlardan haber alan şamanlar bu teması birtakım yiyecek ya da içeceklerle sağlıyorlardı. Ortaçağ Avrupa'sında cadılar büyü için çeşitli bitkileri kullanıyor, bu bitkileri kullanarak elde ettikleri türlü türlü iksir, şurup, merhem ya da şerbetlerle eşleri birbirinden ayırıyor, muteber insanları gözden düşürüyor ve düşmanlık ettikleri kişilere şeytanları musallat ediyorlardı. Şu ya da bu dinin mistikleri birtakım yiyecek, içecek ya da buhurlar ile farklı dünyalara seyahat ediyor, zamandan ve mekândan soyutlanarak ruhlar âleminde dolaşılıyor, “kutsal” olduğuna inandıkları metafizik deneyimler yaşıyorlardı. En önemli suikast silahlarının başında zehir geliyordu. Binbir türlü bitki, su, maden, ağaç, yaprak, kök, et ya da kemikten elde edilen binbir türlü karışım ile binbir türlü zehir üretiliyor, düşmanın, beslenme sistemine gizlice “sızdırılarak” yok edilmesi sağlanıyordu.

Sağlık ve beslenmenin insan hayatı üzerindeki fiziksel ya da ruhsal belirleyiciliği dinler ve kutsal metinler üzerinden de takip edilmektedir. Öncelikle hemen her dinde rastlanan “*oruç*” ibadetinin, toplumların beslenme kültürüne ilişkin bir uygulama ve kutsal anlamına ilave olarak müminlerin sağlığına ilişkin bir tasarruf

olduğunu not etmek gerekir. Her dinin haram ve helal kıldığı veya özel bir anlam atfettiği yiyecek ve içecekler vardır. Tevrat ve İncil’de zeytin, Budist metinlerde Hint İnciri ağacı ya da Kelt paganizminde meşe ağacı kutsanmaktadır. Aynı şekilde kutsal kitabımız Kur’ân-ı Kerîm’de de bal, hurma, zeytin, üzüm, incir, nar, muz ve kiraz gibi birçok yiyecekten söz edilmekte, cennet ve cehennemde mevcut olan bitkiler tarif edilmektedir. Yine Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed’in söz ve uygulamalarına karşılık gelen hadislerde de hastalık, sağlık, şifa ve beslenme olgularına ilişkin sayısız tarif ve tavsiye bulunmaktadır. Söz konusu hadisler o kadar fazladır ki, bunlar üzerine kurulu olup “*Tıbb-i Nebevî* (Peygamber Tıbbı)” olarak adlandırılan özel bir dinî-tıbbî literatür bile vardır. Müslümanlar, aradan bu kadar asır geçtikten sonra bile halen Hz. Muhammed’in sağlık ve beslenmeye dair öğütlerine uymakta ve bu şekilde hem sağlıklı olmayı, hem de Allah Rasûlü’nün sünnetine uygun yaşamakla “*ecir*” kazanmayı ummaktadırlar.

İnsan sağlığı ve beslenme arasındaki ilişkiyi tarif etmek adına çizdiğimiz tarihî tablonun açık bir şekilde sergilediği önemli bir gerçeğe okurun dikkatini çekmek isterim. İnsanın sağlığa ve beslenmeye ilişkin kavrayışı modern dönemlere kadar “*doğal yollardan*” oluşmaktaydı. Bir başka ifadeyle, insan ile toprak arasında apaçık bir ilişki vardı ve beslenmenin esasını doğrudan doğruya topraktan elde edilen ürünler oluşturuyordu. İnsanlar, beslenme için ihtiyaç duydukları gıda malzemelerini kendilerine ait olan, elleriyle dokunup gözleriyle gördükleri, kokladıkları, geçmişini, yapısını ve huyunu suyunu

bildikleri topraklarda kendileri yetiştiriyorlardı. Bitkileri boy atarken, çiçeklenirken, renklenerek biçimlenirken, sebze ve meyve verirken izleyebiliyor, dokunabiliyor ve koklayabiliyorlardı. Ağaçları, yaprakları, bitkileri, çiçekleri ve elbette toprağı iyi tanıyorlardı. Bir tür şefkat ve minnetle irtibat tesis ettikleri toprağın sürülmesinden gıdaların sofraya ulaşmasına kadar geçen süreçte doğal olmayan bir aşama yoktu. Gıda ürünlerinin sahip olduğu doğallık, beslenmeyi doğal olarak “dengeli” yapıyor, bu da insanın gerek beden gerekse ruh olarak sağlıklı olmasını sağlıyordu. Yine bu doğallık yalnızca beslenme ve sağlıklı olmanın değil, aynı zamanda şifa bulmanın da anahtarıydı. Hastalıklar doğal yollarla, günümüzdeki gibi yan etkileri olmayan ve bu yan etkilerle birlikte yeni ilaçların kullanımını zaruri kılmayan doğal ilaçlarla tedavi ediliyordu. “*Derdi verenin dermanı da verdiği*ne” inanan insanlar, “*yeryüzüne dağılarak*” hastalıklara şifa arıyorlardı. Çeşitli ot ve bitkileri, ağaçları, yaprakları, kökleri, suları ve çiçekleri, sebze ve meyveleri inceliyor, her birinde bir derde dermanın bulunduğu inancıyla onları “anlamaya” çalışıyorlardı. Özellikle beslenme ile bağlantılı hastalıklardan görülebilir ki, tarihin hiçbir döneminde bugünkü kadar fazla hastalık, ilaç ve yan etki olmamıştı. İnsan bedeni, nefes alıp verirken hiçbir zaman bugün olduğu kadar çürümedi, bozulmadı.

Gelgelelim, dünyanın giderek daha da küçülen minik bir kasaba haline geldiğı, kültürler arasındaki ayırt edici çizgilerin silinmeye başladığı, üretim biçimlerinin farklılaştığı, nicelik ve nitelik kavrayışlarının değiştiğı modern çağlar, hem bir *mikrokosmos* olarak insanın,

hem de bir *makrokosmos* olarak âlemin dengelerini altüst etti. Bilginin siyasî, askerî, ticarî ve teknolojik güç kaynağı haline geldiği bu dönem, her şeyi değiştirdiği gibi insanın beslenme alışkanlıklarını da değiştirdi. Dünya genelinde nüfusun artması ve ticaret ağlarının genişlemesi, teknolojik keşif ve ekonomik gelişmelerin yanında “şehirleşme” olgusunun başat yaşam kültürü haline gelmesi, doğal olarak insan yaşamını da dönüştürdü. İnsan ile toprak arasındaki bağlantı koptu ve gıdalar yalnızca bize sunuldukları haliyle bilgi nesnemiz oldu. Bugün birçoğumuz ağaçları, yaprakları, bitkileri, çiçekleri vb. tanımıyoruz. Hız ve rekabetin en önemli değerler arasında kabul edildiği bu yeni dönem, elbette ekonominin de kapitalizm haline gelmesiyle ihtiyaç duyulan gıdaların üretim süreçlerinde tahripkâr değişimlere neden oldu. Bir yandan işlenmiş gıdalar dünyanın her tarafına hızlı bir şekilde yayılırken, diğer yandan “kapitalizm inancının bir gereği olarak” mevsim farkı olmadan her zaman ve her yerde piyasada bulundurulmuş gıdalar “birtakım özel” koşullarda üretilmeye başlandı. Bu yeni durum hem bitkisel, hem de hayvansal gıdalar için geçerliydi. Binbir türlü ilaç, hormon, vitamin vb. kimyasal içerikli maddeler ile desteklenen bu üretim sürecini kontrol altında tutabilmek mümkün değildi. Doğal yetiştirme süreçleri ile üretilmeyen meyvelerin ve sebzelerin renk ve kokuları, tat ve besin değerleri kayboluyor, hormon ve vitaminlerle hacim kazandırılan hayvanların bir yandan soyları bozulurken, diğer yandan faydadan çok zarar veren besin kaynakları haline gelmelerine neden olunuyordu. Nitekim son yıllarda

kimyasal formüller ve makinelerle, arılara ihtiyaç bile duyulmadan üretilen ve “uygun fiyatlarla” piyasaya sürülen balları söz konusu ettiğimiz sorunun somut bir örneği olarak değerlendirebiliriz.

Beslenme kaynaklarının ve bunun sonucu olarak beslenme biçimlerinin doğal olmaktan çıkması, kuşkusuz doğal olarak insan bedeninde çeşitli sorunların zuhur etmesine neden oldu. İnsanın dolaşım ve boşaltım sistemlerinde, beyninde, kemik ve iliklerinde, iç organlarında veya vücudunun başka yerlerinde daha önce benzerleri olmayan yeni hastalıklar görülmeye başlandı. Tedavileri keşfedildikçe yeni türleri görülen ve modern tıbbın bazıları karşısında aciz kaldığı bu türden hastalıklarla mücadele için üretilen kimyasal ilaçların yan etkileri ve bunların kontrol altına alınması için kullanılan ilaçların yan etkileri sürekli yeni virüslerin ortaya çıkmasına yol açıyor. Bunun bir kısır döngü olduğu açık ve insan da adeta bir kobaya dönüşmüş durumda. Öte yandan gerek bazı gıda üretim ve dağıtım, gerek sağlık ve ilaç imalat sektörleri dünya genelinde ticarî dolaşım ağlarına sahip büyük, hatta bazen karanlık, tedirgin edici, niyetleri şaibeli ve aynı zamanda ürkütücü şirketler tarafından kontrol ediliyor. Bunlar ellerindeki ekonomik imkânları kullanmak suretiyle reklam, tanıtım ve yönlendirme yaparak toplumları manipüle edebilmekte, örneğin sürekli tedavi ve ilaç gerektiren bazı hastalıklara ilişkin çalışmaları engelleyebilmekte ve hem hastalıkları, hem hastaneleri, hem de ilaç trafiğini organize edebilmektedirler. Dünyanın her tarafını, bedenimizi saran kılcal damarlar gibi ku-

şatan beslenme ve ilaç ticareti trafiğinin bozulmadan devam ettirilebilmesi için her şeyi yapabilecek olan bu tekeller, gerekli görmeleri halinde insan canını da kendi çıkarları bakımından kıymetsiz addedebilmektedirler. Geleneksel ve bitki tabanlı yeni tedavi önerilerinde bulunan ve bu çerçevede bilimsel keşifler yapan hekim ya da bilim adamlarını kendileri ile işbirliği yapmadıkları takdirde itibarsızlaştırabilmektedirler. Onları modern ve “bilimsel” tıbbın dışına çıkarmakla itham edebilmekte, kendi ticari savaşlarına, herhangi bir ahlaki kaygı içermeyen acımasız tavırlarına alet edemedikleri bu kişileri “şarlatan” olarak nitelendirerek yok edebilmektedirler. Modern tıp tarihinde bu türden tıp görünümlü iktisadî ticarî dalavereler hiç de az değildir.

Doğadaki Mucize

Yukarıda kısaca özetlemeye çalıştığımız tablodan da anlaşılacağı gibi, beden ve ruhen sağlıklı olabilmenin yolu doğadan ve doğal olandan geçmektedir. Bu doğrultuda en temel ilkimiz doğal ve dengeli beslenme olmalıdır. Adeta cennetten bir köşe olan Türkiye'mizin her türlü ziraî faaliyete müsait bir coğrafya olması, bu bakımdan bizim için büyük şükür vesilesidir. Bu şükürün edası da elbette ziraat ve hayvancılık gibi doğal ekonomik faaliyetlerin sürdürülebilir bir formda geliştirilmesi, desteklenmesi ve daha da önemlisi bu faaliyetlerin sonucunda üretilen ürünlerin gıda tüketiminin ana omurgası haline getirilmesi ile ifa edilebilir. Bu noktada şüphesiz en dikkat edilmesi gerekli hususlardan biri, üretim süreçlerinin de bütünüyle doğal olması, yine

tohum ve gübrelerin, bitkilerin soylarını bozmayacak özelliklere sahip bulunmasıdır. Konumuzla doğrudan alakalı olmaması nedeniyle buna sadece işaret etmiş olmakla yetinelim.

Bilimsel araştırmalar artık açık bir biçimde ortaya koymuştur ki, kadim insanlar sağlık ve beslenme anlayışlarında hiç de “geri” değillerdi. M.Ö. 400’lü yıllarda “*Yedikleriniz ilacınız, ilacınız yedikleriniz olsun*” diyen Hipokrates haklıydı. Hazımsızlığın, birçok bedensel arızaya kaynaklık eden en temel sebepler arasında bulunduğunu söyleyerek insanlara tek çeşit ve hafif yemekler yemeyi tavsiye eden İbn Sînâ (ö. 1037) ya da az yemek yemeyi adeta dinî ve ahlakî bir ilke haline getiren diğer İslâm âlimleri de hatalı değillerdi. Nitekim olduğa ileri bir seviyeye ulaşan tıbbî çalışmalar, gıdalarda bulunan vitamin, mineral ve antioksidan türünden maddelerin kanser, şeker, yüksek tansiyon, kalp, osteoporoz (*kemik erimesi*) ve kısırlık gibi günümüzde son derece yaygın olan ciddi hastalıklara karşı koruyucu işlevler gördüğünü tespit etmiştir. Aynı şekilde gıdaların insan bedenini diri tuttuğu ve yaşlanmayı geciktirdiği de bu araştırmalarla elde edilmiş bilgiler arasındadır. Yakın zamanlara kadar hekimlerin pek itibar etmediği geleneksel ve bitkisel temelli sağlık uygulamaları artık geniş bir kabul görmektedir ve işini iyi yapan birçok hekim, gıda takviyesi önerilerini reçetelerinin önemli kalemleri arasına almıştır. Buna bağlı bir şekilde, bilinçli ilaç kullanımının sağlanmasına dönük çabalar da ülkemizde devlet politikası haline gelmiştir. Sağlık Bakanlığı tarafından alınan kararlarla lüzumsuz anti-

biyotik kullanımını önleme ve gerekli tetkiklerle reçete olmadan eczanelerden antibiyotik temin edilmesine mani olma gibi uygulamalar da bu durumun yansıması olarak şahitlik ettiğimiz en güncel örneklerdir.

Sanayi ürünü ilaçların yan etkilerinin ve insan bedenine verdiği zararların giderek daha fazla konuşulmaya başlanması, hastalıkların tedavisi için alternatif yöntemlerin kullanılmasına ilişkin çabaları arttırmıştır. Bu çerçevede “doğaya geri dönüş” olarak nitelendirilmesi mümkün olan yeni bir tavır öne çıkmaya başlamıştır. Söz konusu tavır, doğal gıda maddelerinin içerdiği şifa kaynaklarının daha işlevsel olarak kullanılması gayretini beraberinde getirmiştir. Örneğin, grip ve nezle gibi yaygın viral rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan ilaçların yerine portakal, mandalina, limon ve kivi gibi C vitamini içeriği yüksek gıdaların tüketilmesinin daha sağlıklı sonuçlar ürettiği gözlemlenmiştir. Soğuk algınlığı ve direnç düşüklüğüne karşı koruyucu işlev sergilediği görülen bu gıdalar, haklı olarak antibiyotik gibi uzun vadede faydası zararından daha fazla olan ilaçların alternatifi olarak görülmeye başlanmıştır. Bu bakımdan, tat ve kokuları ile insan üzerinde bıraktıkları ferahlatıcı etki bir tarafa, şifa kaynağı oldukları da tecrübe edilen C vitamini deposu gıdalar, doğanın insana bahsettiği mucizelerden sadece birkaçıdır. Günümüzde görülen hastalıkların çoğunun yiyeceklerden sağlanabilecek olan ve *demir*, *kobalt*, *krom*, *bakır*, *iyot*, *manganez*, *selenyum*, *çinko* ve *molibden* gibi maddeleri içeren mikro besinlerin eksikliği ile doğrudan ilişkili olması, doğal ve sağlıklı

beslenmenin insan için ne kadar önemli olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır.

Tıbbî çalışmaların önemli bir bölümünü meydana getiren gıda incelemeleri, soframızda yer verdiğimiz gıda maddelerinin fayda ve zararlarına ilişkin pek çok verinin ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Tüketim miktarı ile işlenme ve hazırlanma biçimlerine bağlı olarak değişimler olmakla birlikte çağın vebası olarak kabul edilen kanser başta olmak üzere birçok hastalığa dair risklerin sağlıklı beslenme ile önlenebileceği kesinlik kazanmıştır. Kanser hakkında çığır açıcı bilimsel çalışmalar yapan Amerikalı bilim adamı Steven T. Rosen tarafından idare edilen geniş kapsamlı araştırmalar, kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri ile mide, kolon ve rektumu da içine alan sindirim kanalı kanserleri arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla et tüketimi noktasında oluşturulacak bilincin söz konusu kanserlere ilişkin riskleri azaltacağını söylemek mümkündür. Öte yandan kanser riskini azaltan başka gıda maddelerinin bulunduğunu da ekleyelim. Örneğin B vitaminleri kalın bağırsak (*kolorektal*) ve akciğer, C vitamini (*askorbik asit*) ve bitkiler ile diğer fotosentetik mikroorganizmalarda bulunan bazı biyolojik pigmentler (*karotenoid*) mide, D vitamini ise kalın bağırsak kanserine karşı koruyucu işlev görmektedir ve bu konu hakkında kayda değer veriler bulunmaktadır. Nitekim Amerikan Kanser Araştırmaları Enstitüsü (AICR) ve Dünya Kanser Araştırmaları Fonu (WCRF) gibi kurumlarca desteklenen araştırmalar da beslenmenin kanser hastalığına karşı önemli bir mücadele

aracı olduğunu gözler önüne sermiştir. Yapılan araştırmalardan hareketle, günümüzde çeşitli sebze ve meyvelerin ağız, boğaz, (gırtlığın hemen altında bulunan kısma karşılık gelen) sesli kutu, yemek borusu, karın, akciğer, pankreas ve prostat gibi kanser türlerine karşı koruma sağladığı düşünülmektedir. Sebze ve meyvelerin kanserle savaşında en büyük vazifeyi sürdüren unsurlar, “*biyolojik bakımdan aktif kimyasal bileşikler*” olarak tarif edilebilecek fitokimyasallardır. Bazıları kadınlarda yumurtalıklar tarafından salgılanan *östrojen* gibi hormonları düzenleyen bu fitokimyasallar, kanser hücrelerini yavaşlatarak iltihabı etkisiz hale getirmenin yanı sıra tütün ve ozon gibi *oksidanların*¹ neden olduğu hasar riskini de düşürmektedir.

Günümüzde birçok sebzenin çeşitli kanser türlerine karşı insan bedenini koruduğu tespit edilmiş durumdadır. Yapılan laboratuvar çalışmalarında brokoli, karnabahar, lahanası ve Brüksel lahanası gibi gıdaların ağız, gırtlak, yemek borusu (*özafagus*) ve mide kanserlerine karşı vücuda koruma sağladığı anlaşılmıştır. Yine turpgiller ailesi içerisindeki sebzelerin kanserle mücadele eden enzim kompleks sistemini düzenlediği, hatta bunlardan bazılarının, her zaman aynı sonucu vermemekle birlikte kanser hücrelerinin büyümesine engel olduğu da açığa çıkarılmıştır. Bunun yanında, insan bedenine ciddi zararlar veren oksidanlarla mücadele eden koruyucu

¹ *Oksidan*, tüketilen besinlerin hücrelerde oksijenle birlikte yakılıp enerjiye dönüştürülmesi esnasında ortaya çıkan moleküllere verilen isimdir. Bu moleküller kanser, damar yapısı bozuklukları ve yaşlanma gibi sorunlara sebebiyet verebilirler.

antioksidan nitelikli birçok madde, tükettiğimiz gıdalar içerisinde bol miktarda bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle, gıda maddelerinin doğal bir şifa deposu olduğunu ve çeşitli hastalıkların önlenmesi bakımından koruyucu özellikler sergilediğini söyleyebiliriz. İşaret ettiğimiz çerçevede bazı gıda maddelerinden söz edersek meseleyi biraz daha açıklığa kavuşturabiliriz.

İstiridye, yer fıstığı, böğürtlen ve özellikle kırmızı üzüm, ihtiva ettikleri *resveratrol* adlı kanser düşmanı antioksidan ile kalp, karaciğer, böbrek ve sinir hastalıklarına karşı koruyucu niteliğe sahiptir. Domates sosu başta olmak üzere domates ürünleri, pembe greyfurt, karpuz ve kayısı gibi gıdalar, insan vücuduna birçok fayda sağlamaktadır. Bunların içinde kansere karşı faaliyet gösterdiği düşünülen bir antioksidan olan *likopen* maddesi bulunmaktadır. Sözünü ettiğimiz maddenin kanser riskini azalttığı yönündeki araştırmalar kesin sonuca henüz ulaşmış olmamakla birlikte akciğer, mide, prostat, kolon, ağız ve yemek borusu kanserlerine karşı koruma sağladığı düşünülmektedir. Aynı şekilde güçlü bir bakteri düşmanı olan sarımsak da koruyucu özelliklere sahiptir. Bu olağanüstü gıdanın bağışıklığı güçlendirici etkisiyle kanser hücrelerinin oluşum ve gelişimini engellemek, soğuk algınlığı ve grip gibi vücut direnci ile ilişkili rahatsızlıkları kontrol etmek gibi önemli bir özelliği vardır. Zerdeçal özü, kireçlenme (*osteoartrit*) yaşayan hastaların ağrılarının hafifletilmesi ve rahatsızlığın geriletilmesi, bunun yanı sıra ağız yaraları ve *aft* olarak bilinmekte olup ağızın iç kısmında çıkan beyaz ülserin iltihap karşıtı etki ile kısa

sürede iyileştirilmesi açısından olağanüstü bir etkiye sahiptir. İltihaplı romatizmadan mustarip kimselerin şikâyetleri arasındaki eklem ağrısı ile şişme sorunlarına iyi geldiği, zayıf bir *fitoöstrojen*² gibi davrandığı ve kanserler karşısında da koruyucu olduğu düşünülen zerdeçal özü prostat, göğüs, deri ve kolon gibi çeşitli kanser türlerinin önlenmesinde veya tedavisinde kullanılabilir. Kayısı ile birlikte birçok meyve çekirdeğinde, fındık, kuru fasulye, yonca, sorgum ve özellikle de acı kayısı çekirdeğinde bulunan *amigdalın*, *laetrile* ve B17 vitamini ağrı kesici özelliğine ilave olarak kalp ve karaciğer hastalıklarına iyi gelmekte, doktor kontrolünde kullanıldığında erken teşhis durumunda kanser oluşumunu da önleyebilmektedir. Bununla birlikte içeriğinde yer alan siyanür dolayısıyla aşırı derece tüketim durumunda zehirlenmelere yol açabileceğini not etmeden geçmemek gerekir.

Acı kayısı çekirdeği üzerinde bizzat yürütmüş olduğumuz araştırmalar, bu yemiştan elde edilen yağın çok daha başka yararları olduğunu da ortaya koydu. Acı kayısı çekirdeği yağının ağrı kesici etkisini incelemek üzere gerçekleştirdiğimiz deneysel çalışmalarda egzersizin stresin engellenmesi noktasındaki etkisi üzerinde dururken, on yedi yıldan beri çocuğı olmayan kadın bir deneğimizin hamile kaldığını gördük. Daha sonra ödül alan ve yurtdışında yayım yapan bir dergide neşredilen şaşırtıcı araştırma sonuçlarımız, acı kayısı

² *Fitoöstrojen*, bitki kökenli östrojen (kadınlık hormonu) veya östrojene benzer etkiye sahip olan bileşiklere verilen isimdir.

yağının stresi azaltıcı etkisine ek olarak masajla rehabilite ettiğini ve hafif östrojenik etki ile denegimizin hamile kalmasına yol açtığını ortaya koydu. Daha sonra derinleştirme yoluna gittiğimiz acı kayısı çekirdeğine ilişkin incelemeler ve *amigdalın* ile karşılaştırmalı olarak hayvanlar üzerinde yaptığımız deneyler, bu mucizevi maddenin kanser hücrelerini azaltıp sağlıklı hücreleri arttırdığını gösteriyordu. Bu durumun, yapılacak yeni araştırmaların hayatımızı sürdürmek için tükettiğimiz sebze ve meyvelerin bugün bilmediğimiz birçok fayda ve zararını ileride ortaya koyacağı şeklinde de değerlendirilebilmesi mümkündür.

Sağlığımız için faydalı gıdalardan biri de yeşil çaydır. Bir başka antioksidan olan *kateşin* maddesinden yüksek oranda (siyah çaydan üç ila on kat daha fazla) içeren yeşil çay meme, ağız, prostat, yemek borusu, mide ve bağırsak kanserlerine yönelik riskleri azaltmaktadır. Bununla birlikte kanser ve yeşil çay arasındaki bağlantı ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, bu iki olgu arasında bir bağlantı olmadığını savunan Batılıların farklı, Asyalıların farklı sonuçlara vardığını da belirtelim. Kuşkusuz bunun nedeni, yeşil çayın sözü edilen coğrafyalarda yaşayan insanların hayatlarındaki yeri ile ilgili olmalıdır. Batılılar genellikle siyah çay tüketirken, Asyalıların çay tercihi yeşil çaydan yanadır. Dolayısıyla ikincilerin araştırmalarının “daha içeriden” ve belki de daha güvenilir olduğu düşünülebilir. Nitekim onlar tarafından yapılan hücre temelli laboratuvar çalışmaları, *kateşinin*, bir diğer ifadeyle yeşil çayın kanser hücrelerinin gelişimini engellediğini ortaya koymuştur. Yine aynı madde,