



Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri!

Daha Uzun ve Daha
Güçlü Bir Yaşam için

8 Sır!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri!

"MUSA ÖLDÜĞÜNDE YÜZ YIRMI YAŞINDAYDI NE GÖZLERİ ZAYIFLAMIŞTI NE DE GÜCÜ TÜKENMİŞTİ."
— YASA'NIN TEKRARI 34:7

Musa'nın da ölmesi gerekiyordu, ama ölmek bir yana dursun o çok yaşadı! Yıpranmış fakat güçlü kuvvetli bu ata, yüz yirmi yıl yaşadıktan sonra bir dağa tırmandı. Orada, temiz çöl havasında ve mavi gökyüzünün altında, kristal berraklığındaki gözleriyle Vaat Edilmiş Toprakları gördü. Sonra ölece uzandı... ve öldü.

Musa çöldeki yolculuğu sırasında daha uzun ve daha güçlü bir yaşam için Kutsal Kitap'taki tüm sırları uyguladı- temiz hava, egzersiz, iyi bir beslenme düzeni ve Tanrı'ya güvenmek bunlardan sadece birkaçı. Sağlıklı yaşam ölüm olasılığını ortadan kaldırmasa da kesinlikle erteleyebilir ve yaşadığımız hayatın kalitesini büyük ölçüde artırabilir!

Musa son gününde bile faaliyette ve akli başındaydı: "Bundan sonra Musa Moav ovalarından Nevo Dağı'na giderek Eriha Kenti karşısındaki Pisga Dağı'na çıktı" (Yasa'nın Tekrarı 34:1).

Bir insanın ölmesi 10 yıl sürmemeli. Amerika'daki sağlık krizinin başlıca nedenlerinden biri, çoğu insanın kötü yaşam alışkanlıkları nedeniyle sakat bırakan hastalıklara davetiye çıkarmasıdır. Diyabet, kanser ve kalp hastalıkları salgınıyla boğuşan birçok insan son 10, 20 ve hatta 30 yılını ölmekle geçiriyor gibi görünüyor!

Dahası, bu kendine zarar veren yaşam tarzları aşırı kalabalık hastanelere, astronomik tıbbi maliyetlere ve neredeyse iflas etmiş bir hükümete yol açmaktadır. İnsanlar o kadar stresli ki uyuyamıyorlar, antiasitler raflardan uçup gidiyor ve engelli park yerlerinin sayısı artıyor gibi görünüyor.

Fakat illâ ki durum böyle olmak zorunda değil. Bu değişebilir.

Gerçekten de insanlar sağlıklı olmak istiyor...

ancak buna nasıl kavuşacakları konusunda bir akıl karışıklığı yaşıyorlar.

ABD Gıda ve İlaç İdaresi'ne göre, halkın piyasada kullanabileceği 30,000 sağlık takviyesi var ve bu da milyarlarca dolarlık bir endüstriyi temsil ediyor. Gerçekten de 150 milyondan fazla Amerikalı her yıl bir çeşit sağlık takviyesi almaktadır. Ne yazık ki, insanlar sağlığı sadece yanlış yerlerde aramakla kalmıyor, aynı zamanda bu yolda küçük bir serveti de boşa harcıyorlar.

Ancak lütfen insan fizyolojisinin Musa'nın günlerinden bu yana değişmediğini ve Musa'da işe yarayan sağlık sırlarının bütün bir ulusu da ayakta tuttuğunu düşünün. Aslında, İsraililer çöl boyunca Tanrı'nın sağlık planını izleyerek seyahat ettikten sonra, Kutsal Kitap "Oymaklarından tek kişi bile tökezlemedi" (Mezurlar 105:37) diye yazar.

Bunu hayal edebiliyor musunuz? Klinikte ya da bakimevinde tek bir kişinin bile olmadığı 2 milyondan fazla vatandaşı olan bir ulus! Aynı şekilde, hepimiz Kutsal Kitap'ta bulunan ücretsiz sağlık planını takip etsek, hastanelerimizin ve

ilaç üreticilerimizin yüzde 70'inin kapanacağını tahmin etmek zor değil.

Her biri bu dergide özetlenen Kutsal Kitap'taki bu sağlık sırları gizemli ritüellerden ya da garip bitkisel karışımlardan oluşmamaktadır. Bunlar modern bilim tarafından desteklenen gerçek, kanıtlanmış ilkelerdir. Onlara burada "sırlar" diyoruz çünkü zaman ve kültür tarafından ihmal edilmiş ve gömülmüşlerdir.

Dolayısıyla, yaşıyor ne olursa olsun ve mevcut sağlığınız ne olursa olsun, bu ücretsiz ilkeler sizi gerçekten daha uzun ve daha güçlü... ve daha mutlu... bir yaşama götürebilir.

Eğer sizin de isteğiniz buysa, okumaya devam edin! ■





içindekiler



4



12



18



24



30



38



46



52

4 BESLENME Yediklerinizin neden daha iyi bir sağlığın temeli olduğunu ve sağlıklı beslenmenin düşündüğünüzden çok daha eğlenceli olabileceğini keşfedin!

12 EGZERSİZ Herkes egzersize ihtiyacı olduğunu bilir, ancak küçük bir egzersizin bile sizi zinde tutmada ne kadar ileri gideceğine inanamayacaksınız!

18 SU Milyonlarca insan kronik olarak susuz kalıyor ve bu yüzden daha hızlı yaşlanıp daha genç ölüyor! H2O hakkındaki gerçekleri öğrenin!

24 GÜN IŞIĞI Güneş yıllarca kötü bir üne sahip olmuştur- ancak daha iyi bir sağlık için anahtar bir bileşendir!

30 ÖLÇÜLÜLÜK İyi şeyleri ölçülü kullanmayı ve kötü şeylerden tamamen kaçınmayı öğrenerek hayatınıza yıllar ekleyin.

38 HAVA Soluduğunuz hava ve bu havayı ne kadar iyi soluduğunuz, canlı bir varlık olarak ne kadar uzun süre varlığınızı sürdüreceğiniz konusunda büyük bir etkiye sahiptir!

46 DİNLENME Uykunun iyileşmede çok önemli bir unsur olduğu düşünüldüğünde, çoğu insan hastalıklarla dolu bir uyanış çağrısına maruz durumdadır.

52 GÜVEN Şu ana kadar öğrendiğiniz hiçbir şey hayatınızda sizi yaratana olan inancınız kadar fark yaratmayacaktır.

Beslenme



Başlangıçta ...
meyve ve sebzelerimizi yedik.

- "İşte yeryüzünde tohum veren her
- otu, tohumu meyvesinde bulunan her
- meyve ağacını size veriyorum. Bunlar
- size yiyecek olacak" (Yaratılış 1:29).

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



1483 yılında doğan Thomas Parr'ın 152 gibi inanılmaz bir yaşa kadar yaşadığı söyleniyor! Eğer doğruysa bu, Kraliçe I. Elizabeth'in 50 yıllık saltanatının tamamı da

dahil olmak üzere İngiltere tahtında 10 hükümdar gördüğü anlamına gelir.

1635 yılında Kral I. Charles, Parr'ı sarayına davet etti ve yaşlı adamın bu kadar uzun yaşamayı nasıl başardığını sordu. Parr, bir çiftçi olarak basit bir hayat yaşadığını, çoğunlukla patates, meyve ve yulaf ezmesi yediğini söyledi.

Neyazık ki "Yaşlı Parr" sarayda servis edilen zengin yemeklere alışık değildi. O gece yemekten sonra çok hastalandı ve öldü. Kral Charles, Britanya'nın en yaşlı vatandaşını kraliyet lezzetleriyle öldürdüğü için kendini o kadar kötü hissetti ki bunun üzerine Parr'ın Westminster Abbey'e (Westminster Katedrali) gömülmesini emretti ve mezarı bugün hâlâ orada bulunmaktadır.

Görünen o ki Parr, daha uzun ve daha güçlü bir yaşam ile yediklerimiz arasındaki bağlantının canlı bir kanıtıydı.

İnsanlığın ilk beslenme şekli nasıldı?

Kutsal Kitap'a göre, Yaratılış'tan sonra Âdem ile Havva'ya meyve, tahıl ve kabuklu yemiş yemeleri talimatı verilmiştir. Tanrı ayrıca sebze yemelerini de buyurmuştur: "Toprak sana diken ve çalı verecek, Yaban otu yiyeceksin" (Yaratılış 3:18). Bunlar, Tufan zamanına kadar yaşayanlar için Tanrı tarafından verilen ilk beslenme planlarıydı.

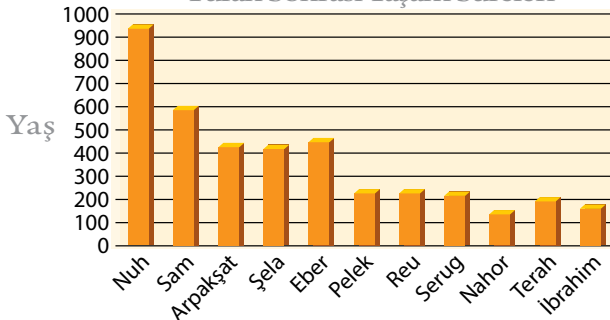
Tufan'ın ardından, bitki örtüsünün küresel olarak yok olması nedeniyle, Nuh ve ailesi için tamamen bitki temelli bir beslenme imkânsızdı. Tutarlı bir besin kaynağı sağlamak amacıyla Tanrı et yenmesine izin vermiştir. Ancak, Tanrı aynı zamanda tüketim için en sağlıklı hayvan türlerini de belirlemiş ve bunlardan "temiz" olarak bahsetmiştir. (Bkz. Levililer 11; Yasanın Tekrarı 14:3-21.) Tabii ki, temiz hayvanlar gemiye çiftler halinde girmek yerine yedişer yedişer giriyordu!

O zamanlar gerekli olmasına rağmen, et yemek görünüşe göre uzun ömürlülüğün muazzam bir şekilde azalmasına katkıda bulunmuştur. Tufan'dan önce insan ömrü 900 yıl civarında sabit kalmıştı (Yaratılış 5). Tufan'dan sonra Nuh'un oğlu Şem'in 600 yaşına kadar yaşadığını



Tanrı et yenmesine izin vermiş olsa da insanları içinde halen daha kan bulunan etleri yememeleri konusunda uyarmıştır (Yaratılış 9:4, Levililer 3:17, 1. Samuel 14:32-34). Gerçekten de Afrika'da Maasai gibi bazı kabileler besin düzenlerinin bir parçası olarak kan tüketmektedir. Maasai kabilesinden 50 erkek üzerinde yapılan otopsilerde yaygın kalp hastalıkları tespit edilmiştir. Aşırı fiziksel yaşam tarzları bir miktar koruma sağlasa da yine de modern dünyadaki en kötü yaşam süresine sahiptirler (kadınlar için 45 yıl ve erkekler için 42 yıl).

Tufan Sonrası Yaşam Süreleri



görüyoruz. Sadece dokuz kuşak sonra İbrahim yalnızca 175 yaşına kadar yaşamıştır. Günümüzde ortalama yaşam süresi Tufan öncesi atalarımızınkinin sadece bir kısmıdır. Ancak meyve, sebze, kabuklu yemişler, tohumlar ve tam tahıllar açısından zengin bir beslenme şekli onların uzun ömürlü olmalarını olumlu yönde etkilediyse, orijinal beslenme düzenine geri dönmek bugün bizim ömrümüzü uzatabilir mi?

Muhteşem Fizyoloji

Yutkundan sonraki süreç?

Doğru bir beslenme, doğru sindirimle başlar. Yiyecekleri çiğnemek bu süreci başlatır, bu nedenle yiyeceklerinizi iyi çiğnediğinizden emin olun! Yiyecekler hâlâ ağızdayken, bir enzim (tükürük amilazı) onları parçalamaya başlar.

Yiyecekler yutulduktan sonra kimus olarak adlandırılır. Daha sonra kimus yemek borusundan mideye doğru yol alır ve burada mide asidi karmaşık kimyasal sindirim sürecine devam eder.

Bu işlem tamamlandıktan sonra, bulamaç ince bağırsağa geçer ve burada farklı bir enzim karbonhidratları parçalar. Safra kesesinden de yağların sindirilmesine yardımcı olmak için safra salgılanır ve pankreas da yağları daha fazla parçalamak için enzim ekler. Besinler kalın bağırsağa geçerken ince bağırsak besinlerin çoğunu emer. Bu noktada sindirim büyük ölçüde tamamlanmıştır ... ve hikâyenin geri kalanını biliyorsunuz.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Sindirim süreci siz yemek yemeden önce başlar. Karşı konulmaz bir şeyin kokusunu aldığınızda ya da sevdiğiniz bir yiyeceği gördüğünüzde başlar. Tüm bu sindirim süreci önümüzdeki 29 saat boyunca devam edecektir.



Beslenme hakkında bilmeniz gerekenler nelerdir?

Gıdanın beş temel bileşeni karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve minerallerdir.



KARBONHİDRATLAR nişasta, şeker ve lif kaynaklarıdır. Nişasta ve şeker, vücudun ana yakıtı olan glikoza dönüştürülür. Öncelikle bitkisel gıdalarda bulunan lif, bağırsakları temiz tutmaya yardımcı olan bir hacim arttırıcı madde görevi görür.



PROTEİNLER vücut tarafından parçalanır ve hormonların, enzimlerin ve kas dokusu gibi vücudun yapısal bileşenlerinin yapı taşları olan amino asitlere dönüştürülür.



YAĞLAR en yoğun enerji formudur ve gram başına protein veya karbonhidratlardan iki kat daha fazla kalori sağlar. Ayrıca daha sonra kullanılmak üzere verimli bir şekilde depolanabilmektedirler. Üç doğal yağ türü vardır, bunlar tekli doymamış, çoklu doymamış ve doymuş yağlardır. Doymamış yağlar, özellikle bitkisel kaynaklardan elde edildiğinde, çok daha sağlıklı olan formdur. Rafine doymuş yağlar açısından zengin beslenme biçimleri çok sayıda hastalıkla yakından ilişkilidir.



VİTAMİNLER VE MİNERALLER

beslenmemizin temel bileşenleridir. Mümkün olduğunca az rafine edilmiş bütün gıdalar doğal olarak bu besinleri en yüksek miktarda içerir. Sadece bitkilerde bulunan fitokimyasallar, birçok hastalığın önlenmesinde rol oynadığı düşünülen ilâve ödüllerdir.

Beslenme düzeninde biraz kolesterole ihtiyaç yok mu?

Kolesterol farklı şekillerde paketlenmiş olarak gelir. Yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterolün sağlıklı formudur ve aslında kötü kolesterolün vücuttan atılmasına yardımcı olarak geri dönüşüm için karaciğere geri gönderir. Kolesterolün iyisini ve kötüsünü hatırlamanın basit bir yolu var: HDL "sağlıklı", LDL "kötü" ve VLDL "çok kötü".

Kolesterol sadece et ile süt ve yumurta gibi hayvansal ürünlerde bulunur. Bununla birlikte, yeni doğan bebekler, ideal olarak anne sütünden gelen bir kolesterol kaynağına gerçekten ihtiyaç duyan tek insanlardır! Karaciğerin kolesterol üretme kabiliyeti nedeniyle, emzirme yaşından sonra besinsel bir kolesterol kaynağına ihtiyacımız yoktur.

Kahvaltıyı atlamanın ölümcül olabileceğini biliyor muydunuz? Bir çalışmada, kahvaltının atlanması erken ölüm riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Atlanacak ya da hiç olmasın en aza indirilecek en uygun öğün akşam yemeğidir. Bir



başka çalışmada, günün son öğününü saat 15:00'e kadar tüketen 595 kişilik bir grupta daha iyi kilo kaybı, diyabetik koşullarda iyileşme ve tiroit verimliliğinde artış bildirilmiştir.

Kanıtlar

Araştırmalar beslenme, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantıyı kanıtlıyor.

Kardiyovasküler (Kalp) Hastalık: Arada sırada biraz kolesterol olması zararlı mıdır?

Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmanın en etkili yollarından biri kolesterol içermeyen bir beslenme düzeni uygulamaktır. Aslında bir çalışma, dengeli bir bitki temelli beslenme şeklinin kalp hastalığı görülme sıklığını yüzde 86 oranında azalttığını ortaya koymuştur. Bir başka bilimsel makale, tam bir vejetaryen (vegan) beslenmenin tüm felçlerin yaklaşık yüzde 90'ını ve tüm kalp krizlerinin yüzde 97'sini önleyebileceğine işaret etmiştir!

Gerçekten de araştırmalar, hayvansal yan ürün tüketiminin sağlık üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Koroner Sağlık Geliştirme Projesi CHIP'in kurucusu Dr. Hans Diehl'e göre, "Et, yumurta ve süt ürünleri tüketen bir erkeğin ortalama kalp hastalığı riski yüzde 45'tir. Eti bırakan bir erkeğin riski ise yüzde 15'tir. Ancak et, yumurta ve süt ürünlerini bırakan bir vejetaryenin ise riski sadece yüzde 4'e düşmektedir."

Bazı gıdalar gerçekten kalp hastalıklarına karşı koruma sağlar mı?

Evet! Kuruyemiş ve tohumlarda bulunan "sağlıklı yağların" kalbi koruyabildiği tespit edilmiştir. Bir çalışmada, haftada en az beş kez fındık yiyen kişilerin kalp krizi riski yüzde 50 oranında azalmıştır. Başka bir çalışmada ise yüksek miktarda alfa-linolenik asit (cevizde bulunur) tüketen kişilerin ölümcül kalp krizi riskinde neredeyse yüzde 50 azalma olduğu bulunmuştur. Çalışmalar ayrıca bu yağların kalp rahatsızlığı olan kişilerin ömrünü bile uzatabileceğini göstermektedir. Bol miktarda tam tahıl tüketmenin de kardiyovasküler hastalık riskini yüzde 25'e kadar azalttığı tespit edilmiştir. Bir başka bulguya göre, büyük ölçüde tam tahıl tüketen kadınlarda felç görülme sıklığı yüzde 31 oranında azalmıştır!

Son olarak, meyve ve sebze yemek de sizi kalp hastalıklarına karşı koruyabilir. Harvard Halk Sağlığı Okulu tarafından yapılan bir çalışmada, yeşil yapraklı sebzelerin tüketilmesinin kalp hastalığı riskini yüzde 23 oranında azalttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, bol miktarda meyve ve sebze tüketenlerin inme riski yüzde 31 daha düşüktür. Meyve ve sebzeler doğal olarak lif bakımından da zengindir ve bu lifin LDL (kötü) kolesterolü düşürdüğü anlaşılmıştır.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Tanrı Cennet'teki beslenme düzenimiz konusunda ne yaptığını biliyordu! Kuruyemişler antioksidan E vitamini, folik asit (homosistein seviyelerini düşürür) ve bitki lifi (kolesterol seviyelerini düşürebilmektedir) içerir. Ayrıca kuruyemişler, kan damarlarının duvarlarında oluşan ve pıhtılaşmayı önleyen bir madde olan nitrik asidin öncüsü olan arginin içerir.





Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

ABD Tarım Bakanlığı tarafından yapılan bir araştırma, Amerikalıların her gün ortalama 32 çay kaşığı şeker tükettiğini ortaya koymuştur.

DIYABET,
VÜCUDUN GLİKOZU
(BİR ŞEKER FORMU) ÜRETEMEDİĞİ
VEYA UYGUN ŞEKİLDE KULLANAMADIĞI VE
DEPOLAYAMADIĞI BİR HASTALIKTIR. GLİKOZ KAN
DOLAŞIMINDA BİRİKEREK KAN ŞEKERİNİN TEHLİKELİ
DERECEDE YÜKSELMESİNE NEDEN OLUR. DIYABET
BELİRTİLERİ ARASINDA AŞIRI SUSAMA, SIK İDRARA
ÇIKMA, KİLO KAYBI, ARTAN AÇLIK, BULANIK GÖRME,
SİNİRLİLİK, ELLERDE VEYA AYAKLARDA KARINCALANMA
VEYA UYUŞMA, İYİLEŞMEYEN YARALAR, AŞIRI
YORGUNLUK VE SIKLIKLA CİLT, MESANE VEYA
DİŞ ETİ ENFEKSİYONLARI YER ALIR.

Peki ya yağlar?

Diyabet gelişiminde en önemli iki risk faktörü yağ ile ilgilidir. Aşırı kilolu olmak bir risk faktörüdür- ancak en belirgin faktör yüksek miktarda besinsel yağ tüketmektir. Colorado'da yaşayan 1,300 kişiyi kapsayan bir çalışmada, düşük

karbonhidratlı ve yüksek yağlı beslenme düzenine sahip olanların diyabete yakalanma olasılığının çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genç erkekler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, araştırmacılar bir grubu yüksek yağlı, düşük karbonhidratlı beslenmeye diğer grubu ise yüksek karbonhidratlı, düşük yağlı beslenmeye tabi tutmuştur. Yüksek yağlı beslenen grupta "kimyasal diyabet" gelişirken, düşük yağlı grupta çalışmanın sonunda hiçbir diyabet belirtisi görülmemiştir.

Yüksek oranda rafine edilmiş gıdalar tüketmenin de diyabet gelişme riskini artırdığı gösterilmiştir. Bir çalışma, kısmen hidrojenize yağ tüketiminin Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm tip 2 diyabet vakalarının yaklaşık yüzde 40'ından sorumlu olduğunu belirlemiştir!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

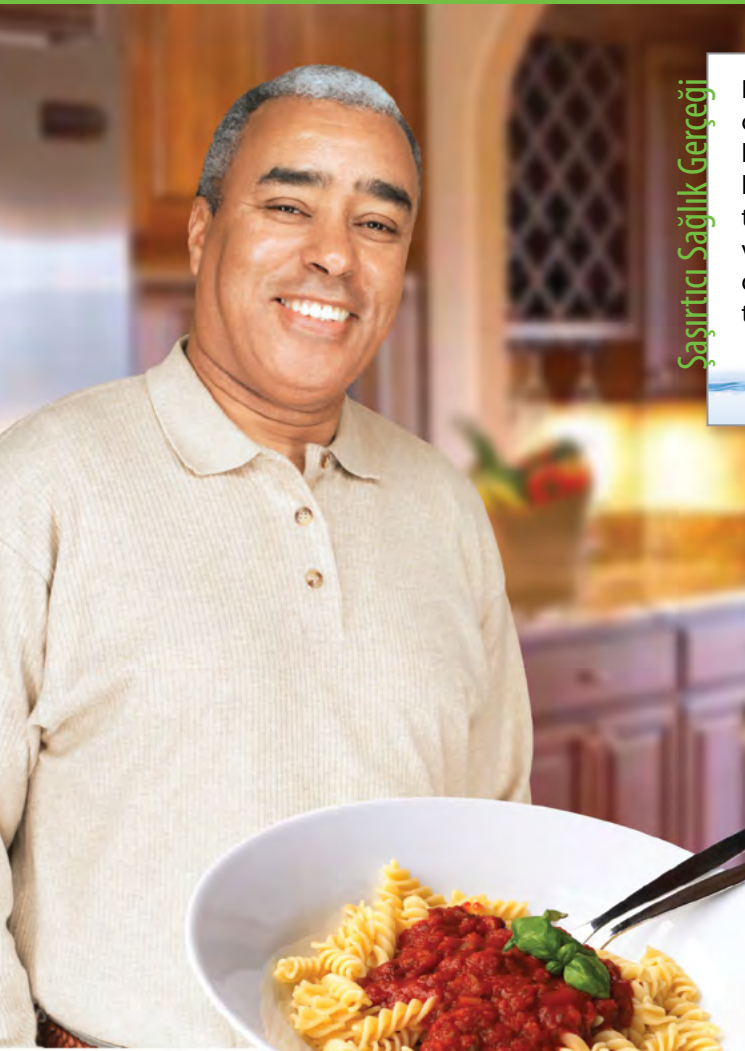


Tanrı yağları biliyordu. İsrail'e kötü yağlardan kaçınmalarını buyurdu: "İsrail halkına de ki, 'İster sığır ister koyun ya da keçi yağı olsun, hayvan yağı yemeyeceksiniz'" (Levililer 7:23).

Diyabet: Diyabetin şeker yemekten kaynaklandığı doğru mu?

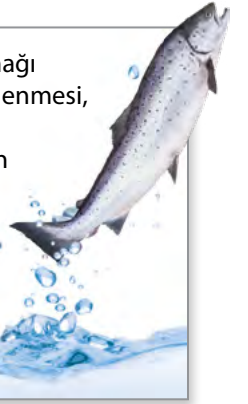
Basit karbonhidratlar (şeker gibi yüksek oranda rafine edilmiş gıdalar) tüketmek fazla kiloya neden oluyorsa, evet, tip 2 diyabet riski artar. Ancak araştırmalar, kompleks bitki bazlı karbonhidratların (yetiştirilen gıdalar) tüketilmesinin aslında diyabet gelişme riskini azalttığını göstermiştir. Iowa'da 36,000 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, en fazla miktarda rafine edilmemiş karbonhidrat ve lif tüketenlerde diyabet görülme sıklığının en az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Finlandiya'daki Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü'nde yapılan bir araştırma, bol miktarda tam tahıl yiyen kişilerin diyabete yakalanma riskinin yüzde 61 oranında azaldığını ortaya koymuştur!





Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Bir zamanlar uygun ve besleyici bir gıda kaynağı olan aşırı balık tüketimi artık ağır metal zehirlenmesi, kanser, doğum kusurları ve çok sayıda başka hastalıkla ilişkilendirilmektedir. Ne yazık ki, en temiz sulardaki balıklar bile artık cıva, PCB ve DDT gibi zehirli maddelerle kirlenmiş durumdadır. Bunun nedeni, balıkların toksinleri emmesi ve etlerinde toplamasıdır.



Tip 2 diyabet doğru beslenme ile iyileştirilebilir mi?

Tam bir vejetaryen beslenme şekli diyabeti önlemekle kalmayıp tersine bile çevirebilir. Dünyaca ünlü Pritikin Merkezi'nde yapılan bir çalışmada, 40 ilaca bağımlı diyabet hastasına az yağlı, bitki temelli bir beslenme ve orta düzeyde egzersiz programı uygulanmıştır. Programın başlamasından sonraki 26 gün içinde 34 katılımcı tüm diyabet ilaçlarını bırakmayı başarmıştır!

UYARI! Diyabet ilaçlarınızı bırakmayın. İyi bir yaşam tarzına yatırım yapma niyetiniz hakkında önce doktorunuzla konuşun.

Kanser: Yiyecekleriniz sizdeki kanser riskine etki eder mi?

Meyve ve sebzeler yüksek oranda vitamin, lif ve antioksidan içerir ve bunlar var olan en iyi kanserle savaşan bileşenlerdir! Aslında, bir çalışmada haftada üç veya daha fazla porsiyon turpgillerden sebze (brokoli, karnabahar

vb.) yiyen erkeklerdeki prostat kanseri riskinin yüzde 41 oranında azaldığı bulunmuştur. Dünya Kanser Araştırma Fonu, günde beş veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze tüketen kişilerin kanser riskini yaklaşık yüzde 50 oranında azalttığını tespit etmiştir. Özellikle sebzelerin rektum ve kolon kanserlerini önlemeye yardımcı olduğu ortaya konmuştur.

Buna karşılık, kırmızı et ve kolesterol açısından zengin beslenme kolon kanseri ile ilişkilendirilmiştir. Aslında, 88,751 Amerikalı hemşire üzerinde yapılan bir çalışmada, her gün kırmızı et tüketenlerin kolon kanserine yakalanma olasılığının, ayda 1 porsiyondan az tüketenlere göre 2.5 kat daha fazla olduğu bulunmuştur.

Son olarak, çok sayıda çalışma yüksek şekerli beslenme ile kanser arasındaki ilişkiye işaret etmiştir. Yüksek şeker alımı kolon, rektum, meme, yumurtalık, rahim, prostat, böbrek ve merkezi sinir sistemi kanserleri riskinde artışla ilişkilendirilmiştir. Şekerin kanser üzerindeki etkisi için öne sürülen nedenlerden biri, şekerin bağımsızlık sistemini zayıflatmasıdır. Güney Kaliforniya Diş Hekimleri Birliği tarafından yayınlanan bir çalışmada, sadece 24 çay kaşığı şeker tüketildikten sonra beyaz kan hücrelerinin bakterileri yok etme kabiliyetinin yüzde 92 oranında azaldığı tespit edilmiştir!

Ruhsal Sağlık: Üzerinde düşünülecek şeyler?

Et ve süt ürünleri ile beslenmenin kardiyovasküler hastalıklar için bir risk faktörü olmasının yanı sıra, araştırmalar yüksek kolesterol seviyelerinin ruh

Yaratılıştaki beslenme düzeninde yer alan gıdalar kanseri önlemek ve kanserle savaşmak için en ideallerden bazılarıdır! Bunlar arasında fasulye, çilek, brokoli, karnabahar, lahanası, Brüksel lahanası, Çin lahanası, karalahana, koyu yeşil yapraklı sebzeler, keten tohumu, sarımsak, üzüm ve üzüm suyu, soya fasulyesi, domates ve tam tahıllar bulunmaktadır





sağlığını da etkileyebileceğini göstermiştir. Bir çalışma, yüksek kolesterol seviyelerinin hafif bilişsel bozuklukta önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Beslenme şekli de Alzheimer hastalığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır: Büyük miktarlarda kısmen hidrojenize yağ tüketmek Alzheimer riskini neredeyse

2,5 kat artırmaktadır. Bir başka çalışma, et yemenin, Alzheimer hastalığını da tetikleyebilecek yüksek insülin seviyeleri ile karakterize Metabolik Sendrom ile ilişkili hastalıkları artırdığını ortaya koymuştur.

Obezite: Yediğiniz yemek türü kilo alımını gerçekten etkiler mi?

Bu bir gerçek: Geleneksel Batı beslenme tarzı obezite oranlarının artmasına neden olmaktadır. İstatistiklere göre, Birinci Dünya ülkelerinde obezite oranı gelişmekte olan ülkelere kıyasla çok daha yüksektir.

Gerçekten de Amerikalı yetişkinlerin yüzde 63'ü aşırı kilolu ve yüzde 26'sı ise obezite sorunu yaşamakta.

Ne yazık ki çocuklar da bu durumdan mustarip. Japon çocuklarına odaklanan bir araştırma, et ve süt ürünleri tüketimindeki artışın çocukluk çağı obesitesini üç kattan fazla arttırdığını göstermiştir. CDC ayrıca Amerika'daki gençlerin

yaklaşık yüzde 13'ünün aşırı kilolu olduğunu bildirmektedir. Obez gençlerin yaşam süreleri önemli ölçüde kısalıyor ve ortalama 46 yaşında ölüyorlar! Bugün ayrıca aşırı kilolu insanların diyabet, kanser, kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, osteoartrit ve diğer potansiyel olarak ciddi hastalıklara yakalanma riskinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu biliyoruz.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Serbest radikal isminde bir molekül vardır. Bu molekül diğer moleküllerden elektron çalan ve böylece kurban molekülün kararlılığını değiştiren bir moleküldür. Kararsız molekül daha sonra başka bir kurban molekülden elektron çalar. Eğer kontrol edilmezse, bu döngü binlerce kez devam edebilir. Bu reaksiyonlar DNA'ya zarar verebilir ve kanser gibi hücre sel üreme bozukluklarına yol açabilir. A, C ve E vitaminleri gibi antioksidanlar bu ölümcül kademeyi durdurma gücüne sahiptir.

Meşrubatlar kilo sorununa yol açabilir mi?

Evet, hem de çok! Meşrubatlar veya alkolsüz içecekler Amerikan beslenme düzenindeki en büyük şeker kaynağıdır. Aslında, günlük meşrubat tüketimi ergen kızların beslenmesine yaklaşık 9 çay kaşığı, ergen erkeklerin beslenmesine ise yaklaşık 14 çay kaşığı şeker eklemektedir. USDA'ya göre, şeker tüketimi 1982'den bu yana istikrarlı bir şekilde artmakta ve en büyük katkı yüksek oranda rafine edilmiş gıdalar sağlamaktadır. Ortalama 350 ml bir kutu gazlı içecekte 10 çay kaşığı şeker bulunur- ancak beyaz ekmek bile zaten dilim başına yaklaşık 3 çay kaşığı şeker içermektedir!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Araştırmalar Kutsal Kitap'ı desteklemektedir: Eski dönem Kutsal Kitap peygamberi Daniel ve üç arkadaşı esir düştüklerinde, "yemek için sebze, içmek için de su" istemişlerdir. Sonuç olarak, o ve arkadaşları kral tarafından test edildiklerinde, diğer esirlerden 10 kat daha sağlıklı oldukları görülmüştür.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Zayıf bir beslenme düzenini vitamin ve minerallerle desteklemek, doğal olarak besin açısından zengin bir beslenme düzeninin faydalarını sağlamaz. Birinci Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırması verilerini inceleyen bir çalışma, besin takviyeleri (vitamin ve mineraller) tüketmenin uzun ömürlülük üzerinde hiçbir etkisi olmadığını göstermiştir.



"Atıştırma" daha hızlı kilo vermenize yardımcı olur mu?

"Atıştırma" terimi, sıklığı artırırken öğünlerin boyutunu azaltmayı ifade eder. Bu yaklaşım, kilo verme "uzmanları" tarafından vücudun kan şekeri gün boyunca sabit seviyelerde tutmak için mantıklı bir yaklaşım olarak önerilmiştir.

Ancak böyle bir beslenme zararlı olabilir. Birçok çalışma, öğünler arasında atıştırmanın kolon kanserine yakalanma riskini artırdığını göstermiştir. Kan şekeri seviyesini sabit tutmak için en sağlıklı yaklaşım, yüksek oranda rafine edilmiş gıdalardan kaçınmak ve beslenmede lif alımını arttırmaktır.

İyi bir şeyin çok fazlası ...

Son derece sağlıklı bir beslenme şekli bile sağlıksız olabilir: Aşırı yemek, Amerika Birleşik Devletleri'nde obezitenin bir numaralı nedenidir ve gastroözofageal

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Omega-3 yağ asitlerinin tüketimi, depresyon ve zihinsel ajitasyon oranlarında azalma ile ilişkilendirilmiştir.



reflü bozukluğu, hiatal herni ve yemek borusu ve mide kanserleri gibi çok sayıda sindirim bozukluğunun gelişimiyle bağlantılıdır.

Güçlü Olmak İçin Yiyin... ve Tadını Çıkarın!

Bitki temelli beslenme kulağa yavan gelebilir... ama zevkli bir geçiş yapabilirsiniz!

Eğer etle beslenmenin getireceği tatminin sağlık riskine değeceğini düşünüyorsanız, durun! Evet, bir dilim soyanın tadı bir bonfileden farklıdır ancak bitki temelli beslenmek tatsız bir beslenme şekli olmak zorunda değildir ve olmamalıdır. Yemekler keyif almak içindir! Neyse ki, geçiş yapmanıza yardımcı olacak bazı harika ideal beslenmeyle ilgili yemek kitapları var. (45. Sayfa'ya bakın!) Daha uzun ve daha güçlü yaşamak gerçekten yatırım yapmaya değer!

Yaşam Ekmeği

Kompleks karbonhidratlar, omega-3 asitleri, vitaminler, mineraller, bitkisel besinler ve bitki temelli bir beslenme bize daha kaliteli bir yaşam sunabilir ve uzun ömürlülüğümüzü artırabilir. Ancak, hepimiz eninde sonunda ölüme yüzleşeceğiz. Yine de ölümün tahribatını tersine çevirmeyi ve sonsuz gençlik vermeyi vaat eden bir yiyecek olsaydı, onu yer miydiniz? Böylesine şaşırtıcı sonuçlar vaat eden tek bir "yiyecek" vardır.

İsa şöyle dedi: "İsa, 'Yaşam ekmeği Ben'im. Bana gelen asla acıkamaz, bana inanan hiçbir zaman susamaz ... ve bana geleni asla kovmam'" (Yuhanna 6:35, 37). İsa 2000 yıl önce öğrencilerine söylediklerinin aynısını bugün size de söylüyor.

O'na gelmeyi arzu ediyor musunuz? O sizi aç göndermeyeceğine söz verdi. Beslenme ve sonsuz yaşam hakkında daha fazlasını keşfetmek için www.AmazingFactsTürkiye.com adresini ziyaret edin. ■



Sağlıklı Gıdalar

Fayda

SAĞLADIKLARI VÜCUT

PARÇALARINA BENZER Mİ?

*David Bjerklie'den uyarlanmıştır,
TIME, Ekim 2003

Gıda Dosyası

Görünüşe göre Tanrı, birçok farklı meyve ve sebzenin vücudun hangi bölgelerine fayda sağladığını belirlememiz için bize görsel ipuçları vermiş olabilir. Bu esrareniz benzerliklere bir göz atın ...



Bir dilim **havuç**, insan gözünün göz bebeği, iris ve ışınal çizgilerine çok benziyor. Elbette bilim, havucun göz fonksiyonlarını iyileştirdiğini göstermiştir.



Domates kalp ve kan için süper bir besindir. İnsan kalbi gibi domates de kırmızıdır ve dört odacığı vardır!



Kereviz ve kuzukulağı tıpkı kemiklere benzer ve her ikisi de kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur. Kemiklerin yüzde 23'ü sodyumdur, kereviz ve kuzukulağı da öyle! Beslenmenizde yeterince sodyum yoksa, vücut sodyumu kemiklerden çekerek onları zayıflatır. Bu gıdalar vücudun iskelet ihtiyaçlarını karşılar!



Kabuklu bir **ceviz**, sol ve sağ yarımküresi, üst serebrumları, alt serebellumları ve hatta neo-korteksin kırışıklıkları ve kıvrımları ile küçük bir beyne benziyor! Artık cevizin harika bir beyin gıdası olduğunu biliyoruz.



Patlıcan ve avokado rahim ve rahim ağzını andırır. Araştırmalar, bir kadının haftada bir avokado yemesinin hormonları dengelediğini, istenmeyen doğum kilolarını verdiğini ve rahim ağzı kanserini önlediğini gösteriyor. Şaşırtıcı bir şekilde, bir avokadonun çiçekten olgunlaşmış meyveye dönüşmesi tam dokuz ay sürer!



Barbunya, insan organlarına çok benzemektedir ve gerçekten de böbreklerin iyileşmesine ve işlevlerini sürdürmesine yardımcı olmaktadır!



Üzüm kalp şeklindeki salkımlarda aslıdır ve kan hücrelerine benzerler. Günümüzde yapılan araştırmalar üzümün gerçekten de kalp ve kan canlandırıcı bir gıda olduğunu göstermektedir.

Egzersiz



Başlangıçta ... hayat hareketliydi.

- : "EFENDİ Tanrı Aden bahçesine bakması,
- : onu işlemesi için Âdem'i oraya koydu"
- : (Yaratılış 2:15).

Wilma Rudolph henüz dört yaşındayken çocuk felci geçirdi ve bir bacağı felç oldu. Doktorları yardım almadan asla yürüyemeyeceğini söylediler.

Ancak Wilma pes etmedi, sakat bacağına çalıştırmaya kararlıydı. Dokuz yaşındayken, metal bacak desteğini çıkarıp onsuz yürümeye başladığında doktorları şaşkına çevirdi.

Wilma 13 yaşındayken koşucu olmaya karar verdi. Bir yarışa katıldı ve sonuncu oldu. Sonraki birkaç yıl boyunca girdiği her yarışta sonuncu oldu. Herkes ona bırakmasını söyledi ama o devam etti. Sonra bir gün bir yarış kazandı... sonra bir tane daha... ve sonra girdiği her yarış kazandı. Sonunda atletizm dalında üç tane altın Olimpiyat madalyası kazandı!

Wilma körelmek yerine sivrilmeyi seçti ve kazanan oldu. Aynı şekilde, vücudunuz mucizevi bir makinedir, ancak onu kullanmazsanız onu yitirirsiniz.

Başlangıçtaki egzersiz rutini nasıldı?

Âdem cennet bahçesindeyken mükemmel egzersiz alışkanlıklarına sahipti. (Gerçekten de bahçe işleri çok etkili bir toplam vücut egzersizi olabilir!) Ancak, her şey mükemmel kalmadı- günah beraberinde hastalık ve ölüm gerçeklerini getirdi.

Kutsal Kitap'a göre, insanoğlunun başlangıçtaki egzersiz rutini de değişmişti. Tıpkı bir zindelik eğitmeninin egzersiz programında değişiklikler yapması gibi, Tanrı'nın da Âdem'in egzersiz rutininde değişiklikler yapması gerekiyordu: "Toprak senin yüzünden lanetlendi; Yaşam boyu emek vermeden yiyecek bulamayacaksın. ... Ekmeğini alın teri dökerek kazanacaksınız" (Yaratılış 3:17,

19). Âdem'in "çalışması" artık daha zordu, çünkü "emek vermesi" ve "alın teri dökmesi" gerekiyordu.

Ancak bu bölüme daha yakından bakın: Âdem'in çalışma yoğunluğundaki bu artış onun iyiliği içindi. "Emek vererek ve terleyerek" yapılan egzersizlerin hâlâ yaşam veren faydaları olabilir mi?



Muhteşem Fizyoloji

Egzersiz sırasında vücutta neler olur?

Egzersiz sağlık için gereklidir ve tüm vücudu etkiler. Kas lifleri kasılır ve gevşer, kalp daha hızlı pompalar ve akciğerler vücuda daha fazla oksijen sağlamak için daha fazla çalışır. Bu eylemler artan enzim reaksiyonlarını, sinir uyarımlarını, metabolik gelişmeyi ve başka birçok şeyi tetikler. Egzersiz harika bir şeydir!

Neden iyi bir egzersize ihtiyacınız var?

Egzersiz, aşağıdakilerde size yardımcı olabilir:

- kalori yakmak,
- gücü & dayanıklılığı artırmak,
- daha iyi hissetmek & daha fazla enerjiye sahip olmak
- kalp sağlığını en iyi hale getirmek,
- daha uzun, daha mutlu bir hayat yaşamak!

Tüm bu hedefler, egzersiz fiziolojisi hakkında temel bir anlayışla bile gerçekleştirilebilir.



En iyi egzersiz rutini hangisidir?

İki farklı kas türü olduğunu biliyor muydunuz? Aerobik (minimum oksijene ihtiyaç duyan) egzersizde yer alan kaslar "hızlı kasılan" kaslar olarak bilinir. Gücünüzü artırmak için bu kasların daha önce yapmaları gerekmeyen bir görevle zorlanmaları gerekir. Bu kaslar "öğrenir", aynı görevle tekrar karşılaşmaları durumunda güçlenmek için büyürler. Daha az sıklıkta daha fazla ağırlık kaldırmaya odaklanan ağırlık antrenmanları bu kasları hedef alır.

"Yavaş kasılan" kaslar dayanıklılık faaliyetlerinden sorumludur ve aerobik (çok fazla oksijene ihtiyaç duyan) egzersizlerde kullanılır. Bu kaslar "hacim kazanmasalar da" önemli ölçüde kalori yakımından sorumludurlar.

En ideal zindelik programı bu kas türlerinin her ikisini de çalıştırır. Dayanıklılık ve kuvvet antrenmanı içeren bir rutin metabolizmayı hızlandıracak, yağ yakacak, kalp sistemini güçlendirecektir!

Kalp sağlığını nasıl iyileştirebilirim?

Kalp zindeliği en iyi şekilde, kalp atış hızınızı yaşa özgü parametreler "hedef kalp atış hızınız" içinde tutan egzersizlerle elde edilir. Özel kalp

atış hızınız şu formül kullanılarak hesaplanabilir:

- $220 - (\text{Yaşınız}) = \text{dakika başına atım}$ olarak hedef kalp atış hızı.

Örneğin, 40 yaşındaki bir kişi için hedef kalp atış hızı dakikada 180 atıştır ($220 - 40 = \text{dakikada } 180 \text{ atım}$).



Kalbinizin mümkün olduğunca sağlıklı olması için, sürekli aerobik aktivite sırasında nabız hızınızın hedef hızınızın yüzde 50 ila 75'i arasında kalması gerekir.

Hedef kalp atış hızı konusunda aklınız mı karıştı? Haydi gelin konuşalım ...

Hedef kalp atış hızınızı hesaplama veya nabızınızı ölçme konusunda kendinizi rahat hissetmiyorsanız, "konuşarak kalp atış hızı" yaklaşımını deneyin. Egzersiz yaparken basit bir sohbeti sürdürebiliyorsanız, muhtemelen kendi hedef bölgenizde egzersiz yapıyorsunuz demektir. Ancak egzersiz yaparken şarkı söyleyebiliyorsanız, muhtemelen yeterince sıkı

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Kullanın; yemeyin. Kırmızı et kırmızıdır çünkü öncelikle büyük miktarda oksijen bakımından zengin kan gerektiren tip II kas liflerinden oluşur. Araştırmalar kırmızı et tüketiminin kardiyovasküler hastalık ve kolon kanseri riskini artırdığını göstermiştir.



egzersiz yapmıyorsunuz demektir. Nefesiniz kesiliyorsa ve kelimeler arasında nefes almak için ara vermek zorunda kalıyorsanız, muhtemelen çok sıkı egzersiz yapıyorsunuzdur. Bu yöntem en çok yürüyüş gibi orta yoğunluktaki egzersizlerde işe yarar.

Peki ya asıl hedefim kilo vermekse?

Kilo vermek istiyorsanız, bu önemli denklemleri unutmayın: Alınan kalori, kaybedilen kalorigen daha az olmalıdır. Başka bir deyişle, kilo vermek için enerji harcamanız, yediğiniz kalori miktarından fazla olmalıdır.

Vücudunuzun uyurken bile sürekli kalori yaktığını biliyor muydunuz? Vücudunuzun sadece hayatta kalmak için kalori kullanma oranı "bazal metabolizma oranı" (BMR) olarak bilinir. Araştırmalar, ağırlık antrenmanı yoluyla daha fazla kas kütlesi oluşturmanın aslında BMR'yi artırdığını göstermiştir bu da vücudunuzun bir günde doğal olarak daha fazla kalori yakacağı anlamına gelir.

Tempolu yürüyüş gibi aerobik egzersizler, BMR'nizin üzerine saat başına ek kalori yakacaktır. Bu nedenle, aerobik ve anaerobik egzersiz arasında geçiş yapan düzenli bir egzersiz rutini, sürekli kilo kaybı için en iyisidir.

Yağ yakmak için bir diğer önemli husus da egzersiz



yoğunluğudur: Egzersiz yoğun değil, orta şiddette olmalıdır. Orta şiddette egzersiz sırasında yağ enerji olarak kullanılır, ancak yoğun egzersiz sırasında karbonhidrat (glikoz) tercih edilen yakıt haline gelir.

Bu kadar yoğun programım varken nasıl yeterince egzersiz yaparım?

Güne egzersiz yaparak daha erken başlamayı daha kolay bulabilirsiniz. Uzmanlar, sabahın erken saatlerinin egzersiz yapmak için en uygun zaman olduğuna inanmaktadır çünkü o saatlerde hava kalitesi genellikle daha iyidir. Ayrıca, sabahları egzersiz yapanlarda egzersiz rutinine uyma oranının daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Her yönüyle en iyi aerobik egzersiz hangisidir?

Thomas Jefferson bir keresinde şöyle demişti: "Vücudun en büyük canlandırıcısı egzersizdir ve tüm egzersizler arasında yürüyüş en iyisidir." En yoğun egzersiz olmasa da tempolu yürüyüş en etkili egzersiz olabilir. Yürümek aynı zamanda "düşük etkili" bir egzersizdir, yani koşmaya kıyasla daha düşük yaralanma riski ve eklemlere, özellikle de dizlere daha az şok etkisi yapmaktadır. Yürümek sadece her büyük kas grubunu çalıştırmakla kalmaz, birçok insan bunu sosyal bir etkinlik haline getirir. (Aslında, bir partnerle yapılan her egzersiz faydalıdır.) Yürümek aynı zamanda mevcut en ucuz egzersizdir: İhtiyacınız olan tek şey rahat bir çift ayakkabıdır.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Aralıklı Antrenman (IT), yoğun aktivitenin ardından kısa bir dinlenme süresiyle karakterize edilen bir egzersiz tarzıdır. Araştırmacılar bu tür egzersizin aerobik kapasiteyi (vücudunuzun kullanabileceği oksijen miktarı) artırabildiğini ve yorgunluğu sürekli egzersizden daha iyi azaltabildiğini bulmuşlardır.

İyi bir şey ama çok fazla ...

Egzersiz yoğunluğunuzu artırmak kademeli bir süreç olmalıdır. Aslında, hareketsiz bir yaşam tarzı sürenler için ani bir yüksek yoğunluklu egzersiz ölümcül olabilir. Bir çalışmada, araştırmacılar tüm kalp krizlerinin neredeyse yarısının yorucu fiziksel eforla tetiklendiğini tahmin etmişlerdir. Çalışmada, daha az aktif olanların, düzenli egzersiz rutinine sahip olanlara kıyasla, yorucu egzersizin ardından kalp krizi geçirme riskinin çok daha yüksek olduğu bulunmuştur..

LÜTFEN DİKKAT: Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın!!



Kanıtlar

Araştırmalar sonucunda egzersiz, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantı kesin olarak kanıtlanmıştır.

Kardiyovasküler Hastalık: Ne tür egzersizler kalp hastalıklarını önleyebilir?

Düzenli fiziksel aktivitede bulunan erkeklerin kalp hastalığına yakalanma riski önemli ölçüde azalmaktadır. Harvard Halk Sağlığı Okulu tarafından yürütülen bir çalışmada, haftada bir saatten fazla koşmanın kalp hastalığı riskini yüzde 42 oranında azalttığı bulunmuştur.

Günde 30 dakika veya daha fazla yürümek de kalp hastalığı riskini yüzde 18 oranında azaltmıştır. Araştırmacılar ayrıca yürüme hızı ile kalp hastalığı arasında da bir bağlantı olduğunu fark etmişlerdir: Egzersiz ne kadar yoğun olursa risk de o kadar azalır. Ayrıca, ağırlık antrenmanının da önleyici bir etkisi

vardır: Haftada 30 dakika veya daha fazla ağırlık antrenmanı, kalp hastalığı riskinde yüzde 23 azalma anlamına gelir.

Kadınlarda ise haftada bir saatten fazla yürüyenlerin kalp hastalığına yakalanma riski, daha az yürüyenlere kıyasla yüzde 50 azalmıştır. Ancak çalışma, kadınlar için egzersiz yoğunluğunun kalp hastalığı oranı üzerinde egzersiz süresinden daha az etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur..

Peki ya egzersiz ve inme?

Harvard mezunu 1,130 kişinin yaşam tarzını inceleyen bir çalışma, orta düzeyde egzersizin inme riskini de azalttığını ortaya koymuştur. Haftada 2,000 ila 2,999 kalori yakanların inme riskinde toplam yüzde 46'lık bir azalma görülmüştür! Araştırmacılar inme riskinin azaltılmasında yürüyüşün çok etkili bir egzersiz şekli olduğunu belirtmişlerdir. Aslında, haftada 20 kilometreden fazla yürümenin inme riskini yüzde 29 oranında azalttığını tespit etmişlerdir.

Kanser: Hangi kanser türleri egzersizden etkilenir?

Düzenli egzersizin kansere karşı önleyici etkileri cinsiyete özel gibi görünmektedir ...

Erkekler için: Bir çalışmada düzenli egzersizin prostat kanseri riskini yaklaşık yüzde 74 oranında azalttığı görülmüştür. Çok sayıda çalışma da düzenli egzersiz ile kolon kanseri riskinin azalması arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Bir çalışmada, hareketsiz işlerde çalışan erkeklerde kolon kanseri gelişiminde yüzde 60'lık bir artış görülmüştür. (Birçok çalışma, egzersizin kadınlar için kolon kanserine karşı daha küçük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir).



Kadınlar için: Düzenli egzersiz, meme kanseri ve kadınlara özgü diğer kanser risklerinin azalmasıyla bağlantılıdır. Bir araştırmaya göre, düzenli egzersiz meme kanserine yakalanma riskini yüzde 37 oranında azaltmıştır. Dahası, başka bir çalışmada meme kanserine yakalanmış kadınların haftada 6 ila 8 saat yürüdüklerinde erken ölüm risklerinin yüzde 50 oranında azaldığı keşfedilmiştir. Bir çalışmada ayrıca öğrenciyken spor yapan kadınların meme, rahim, yumurtalık, vajina ve rahim ağzı kanserine yakalanma ihtimalinin daha düşük olduğu bulunmuştur.



Obezite: Egzersiz fazla kiloları vermeye gerçekten yardımcı olabilir mi?

Obezite gelişimi için risk faktörlerinden biri de hareketsiz bir yaşam tarzıdır. Kilo kaybının gerçekleşmesi için, enerji çıkışının enerji alımından daha fazla olması gerektiğini ve enerji çıkışını artırmanın en iyi yolunun egzersiz olduğunu unutmayın.

Ayrıca, düzenli olarak orta düzeyde egzersiz yapmak da kilo kaybının sürdürülmesinde önemlidir. Ulusal Kilo Kontrol Dairesi tarafından yapılan bir çalışmada, kilo kaybını sürdürenlerin yüzde 91'inin her gün bir saat tempolu yürüyüş gibi düzenli bir egzersiz rutini izlediği görülmüştür.

Diyabet: Diyabetin önlenmesinde egzersizin tatlı ödülleri var mı?

Bir diyabet ilacı olan metformin ile düzenli ve orta düzeyde egzersizi karşılaştıran bir çalışma, yaşam tarzı değişikliğinin diyabetin başlamasını önlemede çok daha

üstün olduğunu göstermiştir.

Diyabet öncesi rahatsızlıkları olan bir grup insan üzerinde araştırma yapılmıştır:

Bu gruptan metformin alanların diyabet geliştirme riski yüzde 31 oranında azalmıştır.

Bununla birlikte, düzenli olarak orta düzeyde egzersiz yapmak riski yüzde 58 oranında azaltmıştır! (60 yaş ve üzerindeki için sonuçlar daha da çarpıcıdır: yüzde 71.) Ayrıca, diyabeti önleme yolunda egzersiz yapanlar, metforminin olağan yan etkilerini (iştah



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Egzersizin kulaklarınız için iyi olduğunu biliyor muydunuz? Bir çalışma, Alameda County Sağlık Çalışması'nda düzenli egzersiz yapan katılımcılarda işitme kaybı görülme sıklığının daha az olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma aynı zamanda 1965 ve 1994 yılları arasında genel işitme kaybı oranının iki katına çıktığını da ortaya koymuştur: Bu da egzersizin faydaları hakkında konuşmak için daha fazla neden demektir!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Orta düzeyde egzersiz, yaşlılarda hafızayı ve konsantrasyonu geliştirebilir ve Alzheimer hastalığında bilişsel performansın iyileşmesiyle bağlantılıdır.

kaybı, bulantı ve kusma, hazımsızlık ve ishal) yaşamama ayrıcalığına sahip oldular.

Egzersiz diyabeti tersine çevirebilir mi?

Kaliforniya'daki Weimar Sağlık ve Eğitim Merkezi gibi yaşam tarzı merkezleri diyabeti tersine çevirme konusunda büyük başarı elde etmiştir. Doktor gözetimindeki bu programlar sağlık eğitimi, egzersiz,

sağlıklı beslenme ve optimal sağlığa ulaşmada yardımcı olan diğer yaşam tarzı faktörlerini vurgulamaktadır.

Çalışmalar, özellikle egzersiz diyabet hastalarında kan şekeri üzerinde ani ve uzun süreli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bir çalışma, artan glikoz kullanımının faydalarının egzersizden sonra birkaç saat sürdüğünü bildirmiştir. Bir başka çalışma ise, tip 2 diyabet hastalarında işlev bozukluğu yaşayan vücudun kendi insülininin, orta düzeyde egzersizin ardından 16 saate kadar işlevini sürdürdüğünü ortaya koymuştur.

LÜTFEN DİKKAT: Diyabet ilacı kullanıyorsanız, herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.

Ruhsal Sağlık: Egzersiz daha net düşünmenize yardımcı olabilir mi?

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ndeki araştırmacılara göre, düzenli egzersiz iyi olma hissini artırır, stresi (anksiyete ve gerginlik) azaltır, uzun süreli anksiyete rahatlaması sağlar, depresyonu hafifletir, kas gerginliğini, kalp atış hızını ve bazı stres hormonlarını azaltır.

Egzersiz zihinsel performansı nasıl artırır?

Egzersiz kan dolaşımındaki olumlu faydaları ruh sağlığını iyileştirmeye de yardımcı olur. Egzersiz beyne giden kan akışını önemli ölçüde iyileştirir ve ruhsal ve duygusal iyilik hali üzerinde olumlu etkisi olan serotonin ve dopamin gibi beyin nörotransmitterlerini artırır.

Kemik Erimesi (Osteoporoz): Egzersiz güçlü kemiklere katkıda bulunabilir mi?

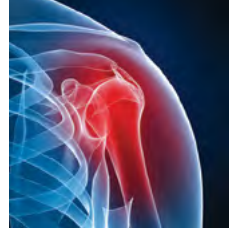
Osteoporoz "ağırlık taşıma" egzersizleriyle, yani kemiklere düzenli olarak uygulanan kuvvetin ötesinde bir kuvvet uygulanmasıyla önlenabilir ve hatta tersine çevrilebilir. Bu nedenle yüzme, kalp ve kaslar için harika bir egzersiz olsa da yürüme, koşu ve bisiklete binme gibi bacaklarda ve kalçalarda kemik yoğunluğu oluşturmak kadar etkili değildir.

Bununla birlikte, bütün vücut kemik yoğunluğu için bütün vücudu kapsayan bir ağırlık antrenmanı rutini gerekir. Araştırmalar, dengeli bir ağırlık antrenmanı rutininin kemik yoğunluğu oluşturmanın en etkili yollarından biri olduğunu göstermektedir. Bir çalışmada, bahçe işlerinin (tırmıklama, ot temizleme ve benzeri bahçe işleri) tüm vücut kemik yoğunluğu oluşturmada ağırlık antrenmanı rutini kadar etkili olduğu bildirilmiştir!



Eklem Ağrıları (Artrit): Egzersiz ağrı ve sızılarınıza iyi gelebilir mi?

Egzersiz artrit ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir, ancak iyileşme görmek için düzenli bir rutin izlemeniz gerekir. Bir çalışmada, orta düzeyde egzersizin 60 yaş üstü kişilerde osteoartrit semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğu bulunmuştur. Çalışmada önerilen egzersiz rutinine bağlı kalanlar ağrı ve esneklik sorunlarında en büyük azalmayı göstermiştir.



Farklı Çeşitlilikte Egzersizler

Görüldüğü gibi, sağlığımızı geliştirmek ve hastalıkları önlemek için rutin olarak egzersiz yapmamız gerekiyor. Ancak daha büyük ödüller getiren başka bir egzersiz şekli daha vardır:

"Bedeni eğitmenin biraz yararı var; ama şimdiki ve gelecek yaşamın vaadini içeren Tanrı yolunda yürümek her yönden yararlıdır" (1. Timoteos 4:8).

Bedensel sağlığımızı geliştirmek için nasıl egzersiz yapmamız gerekiyorsa, ruhsal sağlığa kavuşmak için de egzersiz yapmalıyız. Bu amaca ulaşmak için inanç egzersizi yapmalıyız. Bir yazar bunu şu şekilde ifade etmiştir:

"İşte çevremizi bu denli büyük bir tanıklar bulutu sardığına göre, biz de her yükü ve bizi kolayca kuşatan günahı üzerimizden sıyrıp atalım ve önümüze konan yarışı sabırla koşalım. Gözümüzü inancımızın öncüsü ve tamamlayıcısı İsa'ya dikelim. O kendisini bekleyen sevinç uğruna utancı hiçe sayıp çarmıhta ölüme katlandı ve şimdi Tanrı'nın tahtının sağında oturuyor" (İbraniler 12:1, 2). Yaşamınızdaki yükleri bırakmak ister misiniz?

"EFENDİ'ye umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi. Koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar" (Yeşaya 40:31).

Hem fiziksel hem de ruhsal açıdan iyi bir tavsiye vereyim size. Neden en kısa zamanda bir egzersiz programına başlamıyorsunuz? www.AmazingFactsTürkiye.com

adresini ziyaret edin ve fiziksel ve ruhsal egzersiz hakkında daha fazla bilgi edinin. ■

Su

Başlangıçta...

Su her yerdedi.

- "Aden'den bir ırmak doğuyor,
- bahçeyi sulayıp orada dört kola
- ayrılıyordu" (Yaratılış 2:10).

Yaklaşık 100 yıl önce, Suudi Arabistan'daki bir kum tepesinde bir kemik yığını bulundu. Belli ki bir adam çölde kaybolup ölmüştü. Yırtık pırtık giysilerinin ceplerinden birinde karalanmış bir not vardı: "Susuzluktan ölüyorum. Daha fazla devam edemeyeceğim." Görünüşe göre yolunu kaybetmiş olan bu kişi orada derme çatma küçük bir barınak kurmuş ve susuzluktan ölmek üzere oturmuştu. Trajik bir şekilde, kalıntıları yemyeşil bir vahanın hemen karşısındaki kum tepesinde bulundu-artezyen kaynaklarından sadece birkaç yüz metre uzakta susuzluktan ölmüştü.

Bugün de benzer bir şekilde, milyonlarca insan yeryüzündeki en önemli, en temel ve en bol madde olan su ile çevrelenmişken susuzluktan yavaş yavaş ölüyor!

Tanrı Önceden Plan Yapmış mıydı?

"EFENDİ Tanrı henüz yeryüzüne yağmur göndermemişti.

Toprağı işleyecek insan da yoktu. Yerden yükselen buhar bütün toprakları suluyordu. EFENDİ Tanrı Âdem'i topraktan yarattı ve burnuna yaşam soluğunu üflledi. Böylece Âdem yaşayan varlık oldu" (Yaratılış 2:5-7).

Kutsal Kitap, bitkiler, hayvanlar ya da insanlar susuzluk çekmeden önce bile, Tanrı'nın bol miktarda su yaratarak onların ihtiyaçlarını karşıladığını kaydeder. Tanrı'nın susuzluk

reçetesinin bugün de geçerli olması mümkün olabilir mi? Sıklıkla hafife aldığımız bir madde olan suyun hayat veren özelliklerini yeniden gözden geçirelim ...

Muhteşem Fizyoloji

Vücudumuz ne kadar su içerir?

Su, aorttan (vücudumuzdaki en büyük kan damarı) zigomaya (kafatasındaki bir kemik) kadar vücudumuzun her yerinde bulunur. Vücudumuz ağırlık olarak yüzde 60'tan fazla sudan oluşur.

Ayrıca, bazı doku ve organlar daha da yüksek su konsantrasyonlarına sahiptir. Beynin yaklaşık yüzde 70'i sudur ve akciğerler daha da fazlasını içerir: yüzde 90'a kadar!

Suyu sadece vücudumuzun dışını temizlemek için değil, içini temizlemek için de kullanırız. Mikroskobik düzeyde bile su bir temizlik maddesidir ve "evrensel çözücü" olarak adlandırılır. Birçok bileşik suda





çözünebilir ve böylece çözelti haline getirilebilir. Örneğin kanın yaklaşık yüzde 83'ü sudur. Geri kalan yüzde ise kan hücreleri, besinler, hormonlar vb. maddelerden oluşur.

Yeterli su olmadan kanımız konsantre hale gelir. Size ne olacağına dair bir fikir vermek için: Konsantre portakal suyu karışımı ile bulaşık yıkadığınızı düşünün. Çok yapışkan bir durumla karşılaştınız!

Yeterince su içmediğimizde vücudumuza ne olur?

Vücudumuz, hayati organları yetersiz su dönemlerinden korumak için karmaşık bir savunma mekanizmasına sahiptir. Vücut suyu daha az hayati olan bölgelerden (deri, eklemler, kemikler vb.) alır ve beyin, kalp ve diğer organlara verir.

Ne yazık ki, pek çok insan hayatları boyunca bu kısmen susuz durumda yaşamakta ve bu da erken yaşlanma, böbreklerde stres, artrit ve bir dizi başka sağlık sorununa yol açmaktadır.



Gerçekte ne kadar suya ihtiyacımız var?

Susuzluk hissetmeden çok önce bile düzenli ve sürekli olarak su içmek önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) aşağıdaki önerileri, normal çevre koşullarında günlük su alımı içindir:

KADINLAR: Yaklaşık dokuz adet 230 ml bardak

ERKEKLER: Yaklaşık on iki adet 230 ml bardak

Günde ortalama olarak vücuttaki suyun yüzde 4'ü kaybedilir. Su idrar, bağırsak hareketleri, terleme ve nefes alma yoluyla kaybedilir. Tabii ki, egzersizden kaynaklanan bol terleme ve nefes alma, bu önerilerin biraz üzerinde ek su alımını gerektirecektir.



Neden sadece susadığımızda su içmeyelim ki?

Susadığınızı hissedene kadar su içmek için bekliyor musunuz? Uzmanlara göre, beyniniz size bir şeyler içmenizi söylemeden çok önce muhtemelen dehidrasyon (su yetersizliği) sorunu yaşıyorsunuz.

Dehidrasyonun bazı erken belirtileri nelerdir?

Hafif dehidrasyon, sıvı kaybının bir sonucu olarak vücut ağırlığında yüzde 1 ilâ 3'lük bir azalmadır ve aşağıdakilere neden olabilir:

- Baş ağrısı,
- Yorgunluk,
- Zihin bulanıklığı,
- İştah kaybı,
- Deri kızarıklığı,
- Isıya tahammülsüzlük,
- Baş dönmesi,
- Ağız ve göz kuruluğu,
- Cilt esnekliğinin eksikliği,
- Açlıkla karıştırılabilecek mide ağrıları,
- Daha yavaş bir metabolizma ve bu da kilo alımına neden olabilir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Basit filtreleme, ters osmoz ve buhar damıtma, ticari su tedarikçilerinin suyu arıtmak için kullandığı yöntemlerden bazılarıdır. Bazıları tadı iyileştirmek için mineraller de ekler. İçme suyunuzun tadını iyileştirmenin bir yolu da sıkılmış taze limon veya misket limonu suyu eklemektir





Dehidrasyon daha ciddi boyutlara ulaşabilir mi?

Kesinlikle. Kontrol edilmezse, dehidrasyon bu semptomların daha da kötüleşmesine yol açabilir ve bulantı ve kusma ile karakterize edilen sıcak bitkinliğine doğru ilerleyebilir, bu da dehidrasyonu daha da kötüleştirir. Bu çok hızlı bir şekilde gerçekleşebilir. Ciddi dehidrasyon hayatı tehdit eder!

Yaşlı insanlar dehidrasyona karşı daha mı hassastır?

Yaşlanmayla birlikte vücutta meydana gelen değişiklikler ve susuzluk hissinin azalması nedeniyle, yaşlı insanlar dehidrasyon açısından çok daha yüksek risk altındadır.

Aslında, şiddetli dehidrasyon hastaneye yatışların başlıca nedenlerinden biridir. Bu sorun yaşla birlikte artıyor gibi görünüyor, çünkü bir çalışma 85 yaş üstü grubun dehidrasyon nedeniyle hastaneye kaldırılma olasılığının 65-69 yaş grubuna göre altı kat

daha fazla olduğunu ortaya koydu. Üstelik yaşlılarda dehidrasyon kolayca tedavi edilemez bir duruma gelebilir: Dehidrasyon nedeniyle hastaneye kaldırılanların tahmini yüzde 18'i tıbbi tedaviye rağmen 30 gün içinde hayatını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Tabii ki bu durum daha sıcak ve kurak iklimlerde daha da büyük bir endişe kaynağıdır.



Susuz kalmak gerçekten de bu kadar kolay mı?

Susuz kalmak çok kolaydır. Yeterli su olmadan bir gün geçirmek orta derecede dehidrasyona neden olabilir. İki gün susuz kalmak ise hayatı tehdit eden bir dehidrasyon vakasıyla sonuçlanabilir.

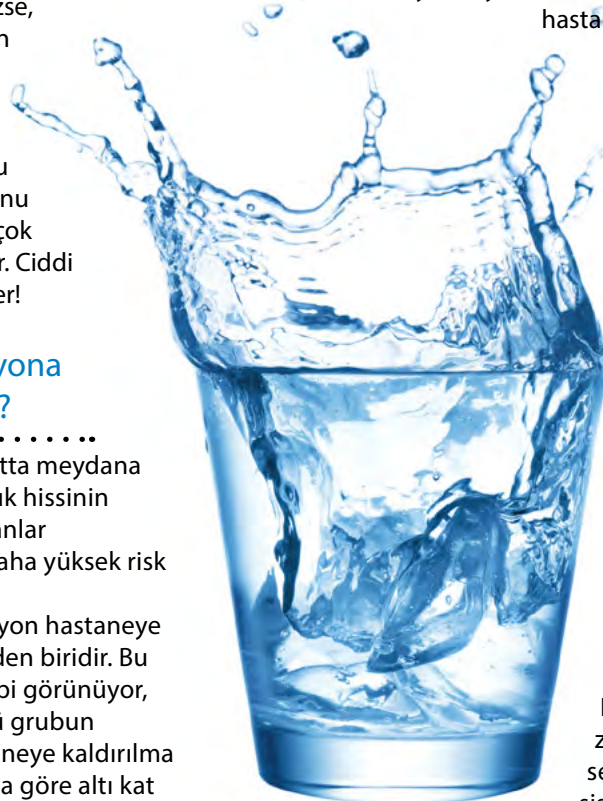
Su ve kan şekeri arasındaki ilişki nedir?

Su, orijinal "sıfır kalorili" içecektir. Kan şekeri seviyesini yükseltecek şeker içermediği için şeker hastaları için mükemmel bir seçimdir.

Genel olarak kan şekerinin yükselmesinin susuzluk hissinin artmasına neden olduğunu biliyor muydunuz? Bir dahaki sefere aşırı yemek yediğinizde, yemeği bitirdikten kısa bir süre sonra çok susayıp susamadığınıza dikkat edin. Bu, vücudunuzun kan dolaşımında su artışı talep ederek şeker konsantrasyonunu seyreltme yoludur. Bu süreç sık idrara çıkmaya ve hatta yüksek tansiyona neden olabilir.

İyi bir şeyin çok fazlası?

Aşırı derecede su içmek nadirdir, ancak olabilmektedir. Kendinizi çok miktarda su içmeye zorlamak kandaki sodyum seviyesinin düşmesine, beynin şişmesine ve hatta ölüme neden



olabilir. Aslında, yıllar önce ABD Ordusu bu durum nedeniyle çok sayıda askerini kaybetmiştir. 1998 yılında, tehlikeli dereceye varan aşırı su alımını önlemek için yönergeler yayınladılar: kabaca saatte altı adet 230 mililitre bardaktan az ve günde en fazla 50 bardak.

Kanıtlar

Araştırmalar su alımı, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantıyı kanıtlıyor.

Kardiyovasküler Hastalık: Su kalbinizi güçlendirebilir mi?

Yakın zamanda yapılan ve 20,000'den fazla katılımcının yer aldığı bir araştırma, günde beş adet 230 ML bardaktan fazla su içen erkeklerin kalp hastalığı riskini yüzde 46 oranında azalttığını ortaya koymuştur. Bu rakam kadınlar için daha da yüksekti: yüzde 59!

Hipotansiyon: Kurtarıcı su mu?

Bir çalışmada ortostatik hipotansiyonu (oturma pozisyonundan ayağa kalkarken kan basıncının düşmesi) olan bireylerin bir ilâ iki bardak su içtikten sonra pozisyon değişikliklerini tolere edebildikleri bulunmuştur.



Suyun açıklanamayan bir vazopresör etkisi var gibi görünmektedir, yani suyun kan dolaşımına emilimi kan basıncındaki artışın ana nedeni değildir. (Endişelenmeyin- su tüketmek yüksek tansiyonla bağlantılı değildir!)

Kanser: Su kanseri önlemede fark yaratabilir mi?

Yeterli su alımının kolon kanseri üzerinde inanılmaz bir önleyici etkisi vardır. Bir çalışmada, yeterli su alımının erkeklerde kolon kanseri görülme sıklığını yüzde 92 oranında azalttığı bildirilmiştir. Bir başka çalışmada, günde beş

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri

Günlük su alımınızda etkin olmadığınız sürece, dehidrasyon bir yaşam biçimi haline gelebilir. Amerikalıların yüzde 75'inin kronik olarak susuz kalması şaşırtıcı değildir. Yüzde 37'sinde susuzluk hissi o kadar bozulmuştur ki açlık hissiyle karıştırılmaktadır.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri



Diğer içecekleri (meyve suyu, kahve, çay vb.) içmek sade su ile aynı sağlık faydalarını sağlamaz. Aslında araştırmalar, büyük miktarlarda su dışı içecek tüketen kadınların ölümcül kalp krizi riskinin iki buçuk kat arttığını göstermiştir. Aynı çalışma erkeklerin riskini ise yüzde 50 oranında artırdığını göstermiştir!

Hidroterapi veya su terapisi de artrit (eklem) ağrılarını tedavi edebilir. Hidroterapi, vücudun dolaşım sistemi üzerinde bir "itme ve çekme" etkisi elde etmek için sıcak ve soğuk su tedavilerini kullanır. Böylece, yetersiz beslenen artrit eklemine kan akışını uyarabilir.



bardaktan fazla su içen menopoz sonrası kadınların meme kanseri riskini yüzde 79 oranında azalttığı bulunmuştur. Araştırmalar ayrıca bireylerin sadece yeterli miktarda su içerek idrar kesesi kanseri riskini yüzde 51 oranında azaltabileceğini göstermiştir.

Obezite: Su istenmeyen kalorileri yakabilir mi?

Suyun metabolizma üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan bir çalışmada, yaklaşık iki bardak su içtikten sonra katılımcıların metabolizma hızlarının ortalama yüzde 30 oranında arttığı keşfedildi. Metabolizmadaki değişim 10 dakika sonra başlamış ve bir saatten fazla sürmüştür! Araştırmacılar, günde altı bardak su alımındaki bir artışın yılda yaklaşık beş kilo yağa eşdeğer enerji yakma potansiyeline sahip olduğunu düşünmektedirler.

İdrar Yolu Sağlığı: Daha fazla su (ve daha fazla tuvalet molası!) gerçekten gerekli mi?

Böbrekleriniz, her gün yaklaşık 200 litre kanı işleyerek yaklaşık iki litre atık ürünü eleyen gelişkin filtrelerdir. Böbrekleri düzgün bir şekilde temizleyen tek madde sudur. Ulusal Böbrek Araştırma Fonu'na göre, su alımını günde yaklaşık sekiz bardağa çıkarmak, böbreklerin düzgün çalışmasını sağlamanın, böbrek taşlarından kaçınmanın, kandaki kirleri temizlemenin ve idrar yolu enfeksiyonlarına karşı korunmanın en iyi yoludur.

Artrit/Eklem Ağrısı: Su ağrı ve sızılarınıza yardımcı olabilir mi?

Her gün yeterli miktarda su içmek sırt ve eklem ağrılarını önemli ölçüde hafifletebilir. Eklemeleriniz sıvı



dolu keseler tarafından tamponlanır, ancak susuz kaldığınızda, vücudunuz daha hayati bölgelere su sağlamak için bu gerekli olmayan bölgelerden su çeker. Sonuç olarak, eklemeler yeterince desteklenmez ve hareketler ağırlı hâle gelebilir. Aslında, orta ve şiddetli dehidrasyon eklem ağrılarını taklit edebilir!

Sindirim Sağlığı: Su sindirime yardımcı mı yoksa engel mi olur?

İşte Weimar Sağlık ve Eğitim Merkezi doktorlarından bazı ek su tüketimi önerileri:

- Sindirim sisteminizi temizlemek ve kabızlık riskini azaltmak için sabahları bol miktarda ılık su için.
- Mümkün olduğunca arıtılmış veya damıtılmış su için.
- Optimum sindirimi sağlamak için öğünler arasında su için; yemeklerden yaklaşık yarım saat önce ve yemekten bir saat sonra sudan uzak durmak en iyisidir. Yemek sırasında çok fazla su mide enzimlerini seyreltir ve sindirim sürecini kesintiye uğratır.

Zekâ Seviyenizi (IQ) Nemlendirin

Su, beyin fonksiyonlarında son derece önemli bir rol oynar. Hücrelerinizdeki enerji üretimi ve nöro-transmisyon (sinir sinyalinin sinaps boyunca iletimi) için hayati önem taşır. Küçük su yolları veya mikro-akarsular, sinirlerinizin tüm uzunluğu boyunca uzanır. Bu akıntılar nörotransmitterleri mikrotübüller boyunca sinir



Kanınızın yaklaşık yüzde 83'ü sudur. Bu oran sadece yüzde 5 düşerse, artık göremezsiniz. Yüzde 10 daha azalırsa duyamaz hale gelirsiniz. Yüzde 12'lik bir azalma ise kanınızın koyulaşmasına, kalbinizin pompalamasının imkânsız hale gelmesine ve bu da ölüme yol açar. Öte yandan, bir deve kanındaki su oranının yüzde 40'ını kaybedebilir ve gayet iyi hayatta kalabilir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Su, safra kesenizi temiz tutmanıza yardımcı olur. Yakın zaman önce yapılan bir çalışmada, araştırmacılar oda sıcaklığında yeterli miktarda su içmenin safra kesesinin boşalmasına neden olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, günlük su alımının düşük olması safra taşı oluşumunda bir faktör olarak gösterilmiştir... İşte bol bol su içmek için bir neden daha.



uçlarına taşır. Vücudunuz susuz kaldığında, sinir iletimi tehlikeye girer ve beyin fonksiyonu azalır. Bulanık düşünme susuz bir beynin sonucu olabilir!

İçeride ve Dışarıda Su

Suyun sağlığa içimizdeki birçok faydasını gördünüz, ancak dışarıdaki faydalarını da ihmal etmeyin. Dış temizlik belki de modern tarihte sağlık alanında kaydedilen en büyük ilerlemedir. 1860'larda Dr. Joseph Lister, Kutsal Kitap'ta Musa'nın Yahudilere kirli bir şeye dokunduktan sonra suyla yıkanmalarını söylediğini okudu (Levililer 22:6). Ancak Lister cerrahlara ameliyattan önce ellerini ve tıbbi aletlerini yıkamalarını önerdiğinde, eksantrik olduğu gerekçesiyle kendisiyle alay edildi. Yine de hastanesinde enfeksiyondan ölüm oranı yüzde 75 azaldı ve Lister'in tavsiyesi kısa sürede standart haline geldi. Vücudun günlük olarak yıkanması ve ellerin sık sık yıkanması, sanal bir hastalık envanterinin önlenmesine yardımcı olabilir.

"Su damlalarını yukarı çeker, buharından yağmur damlatır. Bulutlar nemini döker, insanların üzerine bol yağmur yağdırır" (Eyüp 36:27-29).

Diri Su

Su sağlığımız için ne kadar önemliyse, başka bir şey daha da önemlidir: İsa sonsuz yaşam sağlayan Diri Su olarak adlandırılır. Pek çok insan nasıl kronik olarak susuz kalıyorsa,

pek çoğu da ruhsal olarak susuz kalmaktadır. Pek çok kişinin açlık zannettiği, değişime uğramış susuzluk hissi gibi, pek çok kişi de ruhsal susuzluğu yanlışlıkla bu dünyanın şeylerine duyulan açlıkla karıştırmaktadır. İsa sudan söz ederken şöyle demiştir: "Bu sudan her içen yine susayacak. Oysa benim vereceğim sudan içen sonsuza dek susamaz. Benim vereceğim su, içende sonsuz yaşam için fışkıran bir pınar olacak" (Yuhanna 4:13, 14). Bu teklif siz de dahil olmak üzere herkes içindi: "Susayan gelsin. Dileyen, yaşam suyundan karşılıksız alsın" (Vahiy 22:17).

Sizi bir daha asla susuz bırakmayacak bu su hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.AmazingFactsTürkiye.com adresini ziyaret edin. ■



Güneş Işığı



Başlangıçta...
ışık iyiydi.

- : "Tanrı, 'Işık olsun' diye buyurdu ve ışık oldu.
- : Tanrı ışığın iyi olduğunu gördü ve onu
- : karanlıktan ayırdı" (Yaratılış 1:3, 4).

Güneş, yüzey sıcaklığı yaklaşık 6,000 derece olan devasa büyüklükte, fevkalâde sıcak bir kozmik radyasyon santralidir. İç sıcaklığı biraz daha sıcaktır öyle ki 18 milyon derece kadar yüksek olduğu tahmin edilmektedir!

Güneş'in merkezindeki basınç inç kare başına yaklaşık 700 milyon tondur. Bu, atomları parçalamak ve güneşin çekirdeğinde nükleer füzyon yaratmak için yeterlidir, bu da onun sürekli ışık ve sıcaklık yaymasını sağlar. Aslında, çekirdeğindeki madde o kadar sıcaktır ki, bir toplu iğne başını kaplayacak kadarını yakalayabilseydiniz, bir buçuk kilometre ötedeki bir insani öldürecek kadar çok ısı yayardı.

Neyse ki, Dünya yaklaşık 150 milyon kilometre kadar uzakta güvenli bir konumdadır, yani güneş ışığının dünyamıza ulaşması yaklaşık 8 dakika 20 saniye sürer. Bir sürü iyilik yapmak için tam da gereken zaman.

Işığın nesi bu kadar güzel?

Işık tüm yaşam için gereklidir ve öyle gereklidir ki Tanrı yeryüzündeki tüm yaşamı sürdürmek için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere güneşi sürekli bir kaynak olarak yaratmıştır. Bahçenizde yetişen bitkilerin, son sürat koşan bir çitanın ve hatta arabınıza güç veren

benzinin kullandığı enerjinin kaynağı güneş ışığıdır. Aslında, güneş enerjisi yeryüzünde doğal olarak oluşan neredeyse tüm enerjinin kaynağıdır.

Yine de Tanrı başlangıçta ışığın iyi olduğunu söylemiş olsa da bugün pek çok insan güneşe maruz kalmaktan korkuyor. Belki de o kadar yanlış bilgilendirildik ki, güneş ışığının tehlikelerine aşırı tepki verirken, sağlığa olan birçok olumlu faydasını gözden geçiriyoruz. "Işık tatlıdır, güneşi görmek güzeldir" (Vaiz 11:7).

Muhteşem Fizyoloji

Güneş ışığı sağlığı gerçekten iyileştirebilir mi?

Bitkiler gibi insanlar da optimal sağlık için güneş ışığına ihtiyaç duyar. Birçok kişi güneş ışığına maruz kalmanın zararlı olduğuna inanıyor olsa da aslında kaçınılması gereken doğrudan güneş ışığına aşırı maruz kalmaktır.

Aslında, aşırıya kaçmadan, güneş ışığına maruz kalmak şunları sağlayabilir ...



- Gerginliği hafifletmek,
- Bağışıklığı artırmak,
- Hastalıkları önlemek,
- Uykuyu iyileştirmek,
- Zihinsel performansı arttırmak,
- Metabolizmayı güçlendirmek,

- Eklem ağrılarını hafifletmek,
- Enerji seviyesini yükseltmek.

Güneş ışığının faydalarının birçoğu D vitamini ile bağlantılıdır. Vücudumuzun bu temel, sağlıklı geliştiren vitamini üretebilmesi için güneş ışığında bulunan UVB radyasyonunu alması gerekir.

Güneş ışığına maruz kaldığımızda cildimiz, cildi koyulaştıran bir kimyasal olan melanin ve D vitamini öncülleri üreterek kendini aşırı maruziyetten korumaya başlar. Artan melanin ve D vitamini, yanmadan güneşe daha fazla maruz kalmayı sağlar.

Ne kadar güneşe maruz kalmam gerekiyor?

Çoğu beyaz tenli için günde yaklaşık 30 dakika, haftada 3 kez doğrudan güneş ışığına maruz kalmak yeterlidir. Cildiniz ne kadar koyu ise, yeterli miktarda D vitamini almak için o kadar fazla güneşe maruz kalmanız gerekir. Ancak, çok açık tenliyseniz, kolay yanıyorsanız veya güneşin özellikle yoğun olduğu bölgelerde yaşıyorsanız, güneşe maruz kalmayı kademeli bir süreç haline getirmek isteyebilirsiniz. Cildinizde kızarıklık meydana gelirse, güneşte çok fazla zaman geçirmiş olabilirsiniz!

Günde beş dakika gibi kısa bir süre ile başlayın (açık tenliler için) ve maruz kalma süresini kademeli olarak günde 30 dakika veya daha fazla olacak şekilde artırın. Güneşte daha uzun süre kalırsanız, vücudunuzun yanma olasılığı en yüksek olan bölgelerini (yüz, kulaklar, boyun, omuzlar ve sırt) koruyacak geniş kenarlı bir şapka ve giysiler giydiğinizden emin olun. Bununla birlikte, ultraviyole (UV) radyasyonu azaltan bariyerlerin (güneş kremi vb.) vücudunuzdaki D vitamini üretimini de azaltacağını unutmayın!

İyi bir şeyin çok fazlası ...

Unutmayın, güneş ışığını ölçülü kullanmak en iyisidir. Cildiniz her yandığında protein ve genetik doku zarar görür, bu da sizi cilt kanserine karşı daha büyük bir risk altına sokar.

Ancak, bunun sizi uygun şekilde güneşe maruz kalmaktan korkutmasına izin vermeyin! Vücut, güneş yanığına neden olmak için gereken güneş ışığının yalnızca dörtte biri ile yeterli D vitamini üretecektir.

Her ne kadar cilt kanseri yılda yaklaşık 2,000 Amerikalının hayatına mal olsa da araştırmacılar düzenli ve orta düzeyde güneşe maruz kalmanın her yıl diğer kanser türlerinden 138,000 kişinin ölümünü önleyebileceğine inanmaktadır.

Kanıtlar

Araştırmalar güneş ışığına maruz kalma, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantıyı kanıtlıyor..

Kardiyovasküler Hastalık: Güneş ışığı kalbinize yardımcı olabilir mi?

Beslenme uzmanlarına göre, D vitamini bağırsakların kalsiyum ve fosforu daha verimli bir şekilde emmesine yardımcı olur ki bunlar yüksek tansiyonu düşürebilen elementlerdir. (Yüksek kan basıncı kalp hastalığı, kalp krizi ve felç gibi ciddi komplikasyonlarla bağlantılıdır.)

Harvard Üniversitesi'nden araştırmacılar D vitamini seviyeleri ile kalp hastalığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri



Amerikalıların yüzde 90'ından fazlasında D vitamini eksikliği var.

Ulusal Sağlık Enstitüleri, 10 ila 15 dakikalık güneş ışığının D vitamini sentezinin gerçekleşmesi için yeterli süreyi sağladığını bildirmektedir.





çocukların yılın dokuz ayı sınırlı güneş ışığı almasıdır. Yeterli güneş ışığı alan bir çocuk için D vitamini takviyesine gerek yoktur.)

Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan bir başka çalışma, yeterli güneş ışığına maruz kalmanın çok sayıda tip 2 diyabet risk faktörü üzerinde fayda sağladığını göstermiştir. En önemlisi, yeterli D vitamini alımının obezite riskini azaltmasıdır. Çalışma ayrıca böbrek fonksiyonlarının iyi D vitamini seviyeleri ile önemli ölçüde arttığını göstermiştir.

yayınladılar. Sonuçlar ürkütücüydü: Yetersiz D vitamini seviyesine sahip olanlar, ideal seviyeye sahip olanlara kıyasla iki kat daha fazla kalp krizi riski taşıyordu!

Kanser: Güneş ışığı gerçekten kanseri önleyebilir mi?

Güneş ışığına maruz kalmanın bazı kanserleri önlediği de tespit edilmiştir. Bir çalışmada, orta düzeyde güneş ışığına maruz kalmanın kolon kanseri riskini yüzde 80'e kadar azalttığı sonucuna varılmıştır. Aslında, D vitamininin lösemi, lenfoma ve melanom (cilt kanseri) dahil olmak üzere çeşitli kanser hücrelerinin büyümesini durdurduğuna inanılmaktadır.

Diyabet: Gün ışığı diyabeti nasıl etkiler?

D vitamini ayrıca çocuk diyabetine karşı inanılmaz bir önleyici etkiye sahiptir. Bir çalışma, Finlandiya'da D vitamini takviyesi verilen çocukların tip 1 diyabet geliştirme şansının yüzde 88 daha az olduğunu ortaya koymuştur. (Bu çalışmanın Finlandiya'da yapılmasının nedeni, ülkedeki



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Güneş koruma faktörü (SPF) 8 veya daha yüksek olan güneş kremleri, D vitamini üreten ultraviyole ışınlarını engelleyecektir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği
Orta derecede güneş ışığına maruz kalmanın meme kanseri oranlarını yüzde 50'ye kadar azalttığı tahmin edilmektedir!

Obezite: Güneş ışığı obeziteyi önleyebilir mi?

Orta derecede güneş ışığına maruz kalmanın bir avantajı, "iyi hissetme" hormonu olan serotonin üretimini artırmasıdır. Ancak güneş ışığına maruz kalmanın yanı sıra, dondurma ve atıştırmalık kekler gibi aşırı miktarda rafine karbonhidrat tüketmek de serotonin üretimini önemli ölçüde artırır. Bununla birlikte, rafine karbonhidrat oranı yüksek diyetler obezite riskinin önemli ölçüde artmasıyla ilişkilendirilmiştir, bu nedenle serotonin abur cubur yerine güneş ışığından almak daha sağlıklıdır!

Kemik Erimesi (Osteoporoz): Güneş ışığı kemiklerimize ulaşabilir mi?

D vitamini kemik sağlığı için çok önemlidir. Fransa'da yapılan bir çalışmada, araştırmacılar kalsiyum ve D vitamininin kalça kırığı riskini yüzde 43 oranında azalttığını bildirmiştir! (Çalışma, osteoporoz için yüksek riskli bir grup olan 78-90 yaş arası kadınlara odaklanmıştır.) Ayrıca, yeterli D vitamini seviyelerinin, yeterli besinsel kalsiyum ile birlikte, osteoporozu yatkın kişilerde kemik yoğunluğunu artırdığı gösterilmiştir.

Güneş ışığına maruz kalmak düşmeleri önleyebilir!

Şaşırtıcı bir şekilde, güneş ışığına maruz kalma yoluyla elde edilebilen D vitamini, düşme riskinde önemli bir azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bir çalışma, 246 yaşlı kadın arasında, yeterli D vitamini ve kalsiyuma sahip olanların düşme olasılıklarını yüzde 66'ya kadar azalttığını göstermiştir. D vitamininin kas dokusu üzerindeki güçlendirici etkisi, riskteki azalmaya en olası katkı olarak gösterilmiştir.

Cilt Sağlığı: Güneş ışığı cildimiz için kötü değil mi?

Güneş ışığı antibakteriyel, antiviral ve antifungaldir. Bu nedenle akne, ayak mantarı, viral cilt enfeksiyonları ve daha birçok cilt rahatsızlıkları için kesinlikle faydalıdır.

Ancak güneş ışığı ve cilt sağlığı için üç önemli hususu unutmayın: ölçülü, ölçülü, ölçülü. Sık ve aşırı bronzlaşma cildin kurummasına, kırışmasına ve erken yaşlanmasına neden olabilir. Bu nedenle, cildinize iyi davranmak istiyorsanız, aşırı ve yetersiz maruziyetten kaçındığınızdan emin olun!

Uyku Bozuklukları: Güneş ışığı daha iyi uyumanıza nasıl yardımcı olabilir?

İster inanın ister inanmayın- güneş ışığı geceleri daha iyi uyumanıza yardımcı olabilmektedir. Güneş ışığı gözünüzün retinasına girdiğinde, epifiz bezini tetikleyerek uyku arttırıcı (melatonin) hormonları uyanıklığı arttıran (serotonin) hormonlara dönüştürür. Benzer şekilde, güneş ışığına orta düzeyde maruz kalmanın bu hormonları etkili bir şekilde düzenlediği ve daha iyi uyumanıza yardımcı olacağı bulunmuştur!

Multipl Skleroz (MS Hastalığı): Güneş ışığı nasıl fark yaratır!

Multipl Skleroz (MS) son derece zayıflatıcı bir hastalıktır ve artık düşük D vitamini seviyelerinin hastalığın başlangıcını tetikleyebileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde, araştırmalar hastalığın şiddetinin güneşe maruz kalma ve D vitamini ile azaltılabileceğini göstermiştir. Çok sayıda çalışma, MS ile ilgili ölüm riskinin orta derecede güneş ışığına maruz kalma ile önemli ölçüde azaldığını ve bazılarının erken

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yeni bir araştırmaya göre, "güneş ışığı vitaminini" yeterince almayan yetişkinlerin erken ölme olasılığı yüzde 26 daha fazladır.



D vitamininizi bir hapla takviye etmek, bu temel vitaminden yeterli miktarda almanın en iyi yolu değildir. D vitamini yağda çözündüğü için, fazla miktarlar daha sonra kullanılmak üzere vücutta depolanır ve kanda çok fazla kalsiyum bulunması anlamına gelen hiperkalsemi olarak bilinen bir duruma yol açabilir. Hiperkalsemi belirtileri arasında yorgunluk, depresyon, akıl karışıklığı, mide bulantısı ve kabızlık sayılabilir. Yeterli miktarda D vitamini güvenli bir şekilde elde etmek için, güneş ışığına orta derecede maruz kalmak hâlâ en iyi seçeneğinizdir.



İnek sütü aslında zayıf bir D vitamini kaynağıdır. Bir litre işlenmemiş süt kabaca 50 ila 80 IU D vitamini içerir. Bu nedenle süt endüstrisi 1930'lardan beri süte litre başına 400 IU oranında D vitamini eklemektedir. Garip bir şekilde, araştırmalar zenginleştirilmiş sütteki D vitamininin vücut tarafından kolayca emilmediğini göstermiştir.



Doğru zamanda doğru ışığı alın. Araştırmacılar, gece karanlıkta birkaç saat uyumanın, meme tümörlerinin büyümesini ve çoğalmasını önemli ölçüde baskılayabilen sağlıklı bir melatonin kan seviyesini desteklediğini bulmuşlardır. Ayrıca geceleri ışığa maruz kalarak uyumanın kan melatonin seviyelerinde dramatik bir düşüşe neden olarak meme kanseri hücrelerinin büyümesi ve çoğalması için zemin hazırladığını tespit etmişlerdir.



Dünyanın En İyi Işığı!

“Tanrı ışıktır, O’nda hiç karanlık yoktur” (1. Yuhanna 1:5).

Güneş ışığının sağlık için gerekli olduğunu gördük. Ancak, ruhsal esenliğimiz için başka bir ışık türü gerekli olabilir mi?

Kutsal Kitap fiziksel dünyayı İsa’nın yarattığını söyler: “Başlangıçta O, Tanrı’yla birlikteydi. Her şey O’nun

aracılığıyla var oldu, var olan hiçbir şey O’nsuz olmadı” (Yuhanna 1:2, 3).

Yaratılış öyküsünde de dünyaya ilk ışığı sağlayan Tanrı Sözü’dür- çünkü güneş, ay ve yıldızlar dördüncü günde yaratılmıştır.

İlginç bir şekilde, Mesih’ten de “Söz” olarak bahsedilmektedir (Yuhanna 1:14). O halde İsa’nın “dünyanın ışığı Ben’im” (Yuhanna 9:5) demesi tesadüf değildir.

Bilim adamları bir gün güneşin söneceğine inanmaktadırlar. Ancak İsa bize şimdi görünenin ötesinde bir ışık vermeyi arzulamaktadır. O şöyle der: “Ben dünyanın ışığıyım. Benim ardımdan gelen, asla karanlıkta yürümez, yaşam ışığına sahip olur” (Yuhanna 8:12).

Güneş ışığının bedenlerimiz için güçlü bir iyileştirme potansiyeli olduğu gibi, dünyanın ışığı olan İsa da ruhlarımız için en iyi iyileştirici güneş ışığıdır. “Ama siz, adıma saygı gösterenler için ışınlarıyla şifa getiren doğruluk güneşi doğacak” (Malaki 4:2).

Sonsuz sağlık sağlayan Dünya’nın Işığı hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.AmazingFactsTürkiye.com adresindeki web sitemizi ziyaret edin! ■

ölüm riskinde yüzde 76’ya varan bir azalma olduğunu bildirmiştir.

Ruh Sağlığı ve Yorgunluk: Güneş ışığı daha iyi düşünmenize yardımcı olabilir mi?

Vücudun hormonları en iyi şekilde çalıştığında, güneş ışığı melatonin üretiminin azalmasına ve

serotonin üretiminin artmasına neden

olur. Serotonin beynin uyanıklık üretmek için kullandığı kimyasal olmakla kalmaz, aynı zamanda mutluluk hissi yaratmaya da yardımcı olur. İşte bu yüzden uzmanlar erken kalkmayı öneriyor ki böylece bir günlük doğal ışıktan tam olarak yararlanabilirsiniz!



Zihin, Vücut, & Ruh

Arasındaki bağlantı hakkında daha fazla

bilgi edinin



Ücretsiz Kutsal Kitap Çalışması Kursu için

www.AmazingFactsTürkiye.com adresine kaydolun

Kutsal Kitap'ın şunlar hakkında ne dediğini keşfedin:

- Sağlıklı Yaşam
- Daha Mutlu Evlilik
- Ölümünden sonra yaşam
- Kalıcı barış
- Cennet ve Cehennem
- Ve çok daha fazlası!



Ölçülülük

(İlimli olma)

Başlangıçta ...

seçim belliydi.

- "Ona, 'Bahçede istediğin ağacın meyvesini
- yiyebilirsin' diye buyurdu, "Ama iyiyle
- kötüyü bilme ağacından yeme. Çünkü
- ondan yediğin gün kesinlikle ölürsün"
- (Yaratılış 2:16, 17).

Çok az deniz hayvanı denizanası kadar esrarengiz, büyüleyici ve korkutucudur. Bu tuhaf jelimsi yaratıkların yüzde 97'si sudur ve oldukça şeffaftır.

İlk bakışta, yaşıyor olmaları bile şaşırtıcıdır. Kalpleri, kanları, solungaçları, kemikleri ya da kıkırdakları yoktur. Bilim insanları bazı denizanelerinin ışığı algılayabilen gözleri olduğunu tespit etmişlerdir, ki bu da beyinleri olmadığını düşündüğünüzde şaşırtıcıdır!

Denizaneları suyu içine çekmek ve sonra tekrar dışarı itmek için özel kaslar kullanarak yukarı ve aşağı hareket ederler, ancak nereye gidecekleri konusunda gerçekten bir seçenekleri yoktur. Temelde rüzgâr ve su akıntıları onları hangi yöne taşırsa o yöne doğru sürüklenirler.

Ancak denizanasının aksine, Tanrı insana bir beyin ve seçme gücü vermiştir.

Tanrı gerçekten de söylediklerinde ciddi mi?

Başlangıçta Tanrı Âdem ile Havva'ya yaşam ağacından ve bahçedeki hemen hemen tüm diğer meyvelerden yeme özgürlüğü verdi. Ancak bir ağacın yasak meyvesini yemenin- hatta dokunmanın- ölümle sonuçlanacağı konusunda uyardı. İyilik ve kötülüğü bilme ağacı, sadakat ya da itaatsizlik arasında bir seçim olarak bahçenin ortasında duruyordu. Ne yazık ki, bu ilk insanlar bu tehlikeli meyveyi yemek için ve bilgeliklerini arttırmak için iyi olarak görmeye başladılar.



Tanrı'nın açık emrine karşı geldiler ve bir ısırtıkta günah ve kalp acısı tsunamisi tüm dünyayı kasıp kavurdu ve bu yasak ağaç artık bu dünyada olmasa da bugün neşemizi kaçıran ve özgürlüğümüzü elimizden alan başka "yasak meyveler" olabilir mi?

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Kutsal Kitap'a göre günah insanın seçimiyle ortaya çıkmıştır. Gerçekten de Kutsal Kitap'ın günah tanımı, Tanrı'nın yasalarının çiğnenmesidir (1. Yuhanna 3:4). İnsan sadece bir parça meyve yediği için değil, O'nun bilgelisinin ve talimatlarının iyiliğine karşı isyan etmeye karar verdiği için günah işlemiştir.



Muhteşem Fizioloji

Ön Lob

Eylül 1848'de, 25 yaşındaki demiryolu ustabaşı Phineas P. Gage, patlayıcı tozu bir deliğe yerleştirmek için demir bir çubuk kullanırken, güçlü bir patlama 13 kiloluk sıkıştırma demirini bir mermi gibi kafasından içeri itti. Şaşırtıcı bir şekilde, bu travmatik kaza Phineas'ı öldürmedi. Aslında fiziksel gücünü yeniden kazandı ve 13 yıl daha yaşadı. Zihinsel olarak da sağlam görünüyordu- eskisi kadar iyi konuşabiliyor ve fiziksel işleri yerine getirebiliyordu ayrıca hafızası da zarar görmemiş görünüyordu.

Yine de arkadaşları ve ailesi onun artık aynı adam olmadığını biliyordu. Kazadan önce çok sevilen, sorumluluk sahibi bir işçi ve kocaydı. Herkes tarafından dindar ve güvenilir bir adam olarak bilinirdi. Ancak kazadan sonra Phineas büyük bir ahlâkî çöküş yaşadı. Çok çabuk sinirlenen, kaba ve ağız bozuk biri haline geldi.



Sigara ve içki içmeye başladı ve ruhani şeylere olan tüm saygısını kaybetti. Sanki ahlâkî filtreleri kapanmış gibiydi.

Phineas'ın kazası ona ahlâk standartlarına ve sevdiğine olan

bağlılığına mal oldu. Araştırmacılar, Phineas'ın beyninin "ön lob" adı verilen ve ahlâkî muhakeme, yargılama, sosyal davranış ve maneviyattan sorumlu olan çok önemli bir bölümünü kaybettiği sonucuna vardılar. Şaşırtıcı bir şekilde, Kutsal Kitap bile alında yaşam ve ölüm arasındaki fark anlamına gelebilecek bir "işaretten" bahseder!

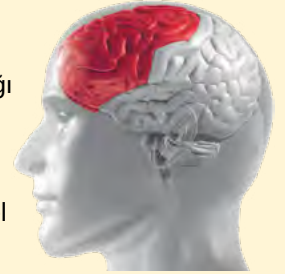


Kararlar gerçekten nerede alınır?

Beynin ön lobu rasyonel, ahlâkî ve etik karar vermemizin anahtarıdır. Beynin karakterimizi, kişiliğimizi ve irademizi tanımlayan bölümüdür. Esasen, ön lob beynimizin ruhsal doğamızı içeren bölümüdür. Bu nedenle şeytan sürekli olarak beynin bu bölümünü yok etmeye ya da bulandırmaya çalışır.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

"Lobotomi" terimi, ön lobun işlevini yok eden cerrahi bir operasyonu ifade eder. 1900'lerin başında bu prosedür şizofreni, aşırı depresyon ve psikotik bozukluklar gibi akıl hastalıklarının tedavisinde son derece gözdeydi. Hatta çocukluk çağındaki itaatsizlik vakalarında bile kullanıldığı bildirilmiştir! Ancak bu geri dönüşü olmayan prosedür insanların bireyselliklerini ve rasyonel düşünce özgürlüklerini ellerinden alıyordu.



Ön lob arızalandığında ne olur?

Uzmanlar ön lob hasarını şizofreni, bipolar bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon ve diğer birçok akıl hastalığı ile ilişkilendirmiştir. Ön lob hasarının bazı etkileri şunları içerebilir:

- ahlâkî prensiplerin bozulması,
- sosyal bozukluklar,
- öngörü eksikliği,
- soyut mantık yürütme kaybı,
- matematik yeteneğinin azalması
- kendini dizginleme eksikliği (böbürlenme, düşmanlık, saldırganlık),
- hafıza bozukluğu (özellikle yakın zamandaki olaylar),
- dikkat dağınıklığı ve huzursuzluk,
- duygusal dengesizlik,
- kayıtsızlık (inisiyatif eksikliği),
- durumlara kayıtsız kalma (gamsız olmak).



Ön lob hasarının yaygın nedenleri nelerdir?

Araba kazaları gibi travmatik olaylar, ön lob hasarının en ciddi formlarından bazılarını oluşturur. Bununla birlikte, şaşırtıcı bir şekilde, ön lob hasarının en yaygın şekli sağlıksız yaşam tarzı seçimlerinden kaynaklanmaktadır.

Örneğin, bir çalışmada yüksek C-reaktif protein seviyelerine sahip obez kadınlarda ilgili ön lob bozuklukları olduğu keşfedilmiştir. Bu protein iltihaplanma ile ilişkilidir ve hareketsiz bir yaşam tarzı ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır.

Ön lob ayrıca toksik kimyasalların etkilerine karşı da çok hassastır. Örneğin, alkol, uyuşturucu, kafein ve tütünün ön loba zarar verdiği tespit edilmiştir.

Kanıtlar

Araştırmalar, modern "yasak meyvelerin" sağlığa ve uzun ömre olumsuz etkisi olduğunu kanıtlıyor.

"Yasak meyvenin" tanımı nedir?

Yaratılış 3:1-6'da kötü şöhretli yasak meyveyi karakterize eden bazı temel faktörler bulunmaktadır:

1. Yasak meyveyi yemek sonunda ölüm getirir.
2. Keyif verici nitelikleri vardı. (Ama hoş olan her şey yasak değildir!)
3. Ön lobu etkilemiştir. (Utanç düşünceleri ön lobdan kaynaklanır.)



Bu faktörleri akılda tutarak, günümüzün bazı potansiyel "yasak meyvelerine" bir göz atalım.

Özel Rapor: Alkol

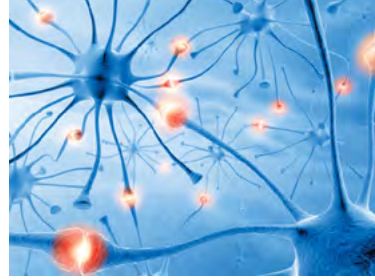
Dindirilemeyen Susuzluk?

Alkol karar verme mekanizmasını bozar mı?

Alkol kullanımı her yıl sakat bırakan milyonlarca akıl hastalığı vakasından sorumludur. Genellikle göz ardı edilen bir faktör, alkol kullananların yüzde 100'ünü etkilemektedir: ön lob bozukluğu.

Beyindeki bir eylemi veya sinirsel tepiyi durdurmadan sorumlu nörotransmitter "gama-aminobütirik asit" (GABA)

olarak bilinir. Alkol, GABA'nın sinir kavşağındaki etkisini bloke ederek, vicdanınızın normalde izin vermeyeceği şeyleri yapmanızı sağlar. Bu da riskli davranışların, saldırganlığın ve dürtüsellüğün artmasına neden olur.



Sonunda, bu eylemler alışkanlık haline bile gelebilir. Bir nöron bir dürtüyü ne kadar çok kez gerçekleştirirse, aynı eyleme izin verme olasılığı da o kadar artar.

Sonuçlar ölümcül olabilir: Bir çalışma

alkol zehirlenmesinin intihar riskini 90 kat artırdığını ortaya koymuştur! Daha da kötüsü, alkol nöron DNA'sını değiştirebilir ve böylece beyin hasarını nesilden nesle aktarabilir.

Birçok "sosyal içici" yanlışlıkla alkolün kendilerini daha özgüvenli yaptığını inanmaktadır. Oysa özgüven, bir görevi kaygı duymadan yerine getirmekle ilgilidir. Belirli görevler için alkole bel bağlayanlar, aslında hiçbir zaman mantıklı karar verme yoluyla güven oluşturmamışlardır ve akut sarhoşluk sırasında, bir sürücünden çok bir yolcusunuzdur. Sonuç olarak: Mantıklı kararlar verme yeteneğinizi önemsiyorsanız, alkolden tamamen uzak durun!

Hükümet araştırmaları, içki içen her 10 kişiden 1'inin alkolik olacağını göstermektedir. Kutsal Kitap şöyle der: "Sabah erkenden kalkıp içki peşinden koşanların, gece geç vakte kadar şarap içip kızışanların vay haline!" (Yeşaya 5:11).

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği





Ama alkol kalbe iyi gelmez mi?

Çok sayıda araştırmaya göre, kırmızı şarap kalp hastalığı riskini azaltabilir. Ancak diğer çalışmalar alkolün kalp kasi için toksik olduğunu göstermektedir. O halde kırmızı şarap kalp hastalığı riskini nasıl azaltıyor? Kırmızı üzüm! Kırmızı üzümün kabuğu, "flavonoidler" olarak bilinen ve sağlığı geliştirici etkileri olduğu tespit edilen kimyasalları yüksek oranda içerir. Aslında, flavonoid kuersetin, kalp hastalığı riskini azalttığı gösterilen son derece güçlü bir antioksidandır. Dolayısıyla, kırmızı şarabın "ölçülü" tüketiminden kaynaklanan kalbi koruyucu etkiler alkolden değil üzüm kabuğundan kaynaklanmaktadır. Gerçekten de çalışmalar, kırmızı üzüm suyunun alkolün toksik yan etkileri olmaksızın tam olarak aynı kalp faydalarına sahip olduğunu göstermiştir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

2001 yılında yapılan bir ankette, 12 yaş ve üzeri Amerikalıların neredeyse yarısı alkol kullandığını bildirmiştir ki bu tahminen 109 milyon kişi kadardır.

Ölçülü alkol kullanımı sağlığa iyi gelmez mi?

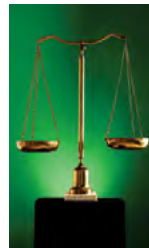
Alkol, dünya genelinde yemek borusu kanseri, karaciğer kanseri, karaciğer sirozu, epileptik rahatsızlıklar, otomobil kazaları ve cinayetlerin görülme sıklığının yüzde 30'undan sorumludur. Aslında, alkol tüketimi 60'tan fazla farklı türde hastalık ve sakatlığın muhtemel nedenidir. Alkol kullanımının dünya genelinde yılda 1,8 milyon kişinin ölümüne yol açtığı tahmin edilmektedir ve bu durumdan etkilenenler sadece aşırı içiciler değildir aynı zamanda sosyal içiciler bile içmeyenlere göre daha genç ölmektedir.

Alkol zararsız bir sosyal içecek değil, aksine zihin değiştiren, bağımlılık yapan bir uyuşturucudur. Alkol içmenin iyi huylu bir kişisel tercihten başka bir şey olmadığını düşünmek yanlıştır. Alkol tüketimi tüm cinayetlerin yarısında, tüm şiddet suçlarının yarısında, tüm çocuk istismarlarının üçte birinde, tüm intiharların üçte birinde, tüm aile içi şiddet olaylarının yarısından

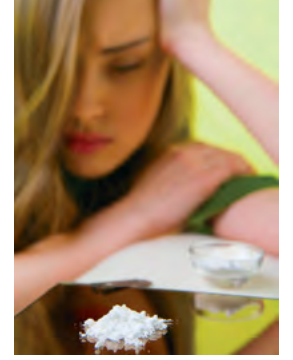


fazlasında, tüm trafik ölümlerinin yarısında ve istenmeyen gebeliklerin, cinsel saldırıların ve boşanmaların büyük bir kısmında rol oynamaktadır! Dünyanın en yıkıcı uyuşturucusudur ve ABD vergi mükelleflerine yılda yaklaşık 200 milyar dolara mal olmaktadır!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Ölçülülük nedir? Bir yazar bunu basitçe "zararlı olan şeylerden tamamen uzak durmak ve iyi olan şeyleri ölçülü bir şekilde kullanmak" olarak tanımlamıştır. Kendinizi hoşunuza giden her şeyden mahrum etmek zorunda değilsiniz, ancak yaptığınız her şeyi ölçülü yapmak önemlidir.



yapan maddelere karşı daha duyarlı hale getirebilir. Böylece, yeni uyuşturucular kullanıldığında, daha da yoğun bir haz tepkisi yaratarak gelecekte daha güçlü bağımlılıklara yol açarlar.

Bu kaçak haz tepkisinde salınan protein dinorfin gibi kimyasallar aslında tüm haz tepkisi sistemini baskılar. Böylece sıradan zevkli deneyimler cazibesini yitirir.

Bağımlılık yapan uyuşturucular tercih edilen zevk, her şeyi tüketen bir arzu haline gelir. Genetik hasar nedeniyle, çocuklar bağımlılık yapıcı uyuşturuculara karşı artan duyarlılığı miras alabilir. Alkol, tütün ya da başka herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi kötüye kullanan büyük büyükanne ve büyükbabalarınız ya da ebeveynleriniz varsa, güçlü bağımlılıklar oluşturma riskiniz çok daha yüksektir.

Özel Rapor: Uyuşturucular

Yeryüzündeki Cennet mi?

İnsanlar nasıl bağımlı olur?

Beyninizin doğal olarak zevk almaya yönelik olduğunu biliyor muydunuz? Bu kötü bir şey değildir, çünkü beyin zevk devresi egzersiz yapmak, okumak, üretken hobiler edinmek gibi sağlıklı davranışların pekiştirilmesine yardımcı olabilir.

Ancak, bazı maddeler bu doğal süreci ele geçirebilir ve bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılık iki farklı süreçle karakterize edilir: tolerans ve bağımlılık.

- **TOLERANS**, beyin zevkli uyarıma alışması ve aynı tepkiyi elde etmek için artan seviyeler talep etmesi anlamına gelir
- **BAĞIMLILIK**, hoş giden uyarım ortadan kalktıktan sonra ortaya çıkan olumsuz duygusal ve fiziksel tepkileri tanımlar.

Araştırmalar, kokain gibi yasadışı uyuşturucuların ve hatta birçok "yasal" uyuşturucunun hem beyin hücrelerinde hem de genetik yapıda kalıcı değişikliklere neden olabileceğini göstermiştir. Bağımlılık yapan bir uyuşturucuyu kullanmak, beyin hücrelerini diğer bağımlılık

Diğer bazı ölümcül yasal uyuşturucular nelerdir?

Eroin, kokain, metamfetamin gibi yasa dışı uyuşturucular Amerika'da pek çok hastalığa ve ölüme neden olmuştur. Ancak, reçeteli ilaçların her yıl yasadışı ilaçlardan çok daha fazla insanı öldürdüğünü öğrenmek sizi şaşırtabilir. Aslında, bir araştırma Amerika'da ölümlerin dördüncü önde gelen nedeninin uygun şekilde reçete edilen ilaçların yan etkileri olduğunu göstermiştir! Birçok reçeteli ilaç semptomları hafifletip bedensel süreçleri düzenlemeye yardımcı olsa da başka bir vücut sistemi veya organ için toksik olabilir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Araştırmacılar, yaptığımız seçimlerin ve gerçekleştirdiğimiz eylemlerin aslında beyinde fiziksel değişikliklere yol açtığını göstermiştir. Kokain kullanıcıları için, daha fazla kokain isteği uyandıran proteinlerin üretimine neden olan hareketsiz genler etkinleşir.





Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

2008'de meydana gelen 55,000 birincil reçeteli ilaç suistimali vakasının neredeyse yarısı (yüzde 46) Demerol gibi reçeteli ağrı kesici narkotik ilaçlar içindi.



(Not: Reçeteli ilaçları bırakmadan önce doktorunuza danışın!)

Örneğin, her yıl milyonlarca Amerikalı tarafından ağrıyı dindirmek veya yüksek vücut ısısını düşürmek için alınan asetaminofen, dikkatsiz kullanıldığında karaciğerde büyük hasara yol açabilir. Aslında, aşırı dozda asetaminofen Amerika'da karaciğer

yetmezliğinin önde gelen nedenidir. Her yıl 56,000'den fazla acil servis vakası bu ilacın aşırı dozda alınmasından kaynaklanmaktadır. Önerilen dozlarda bile asetaminofen karaciğer hasarına neden olabilir ve bu ilacın rutin kullanımı böbrek kanseri gelişme riskini neredeyse iki katına çıkarır.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Eroinden kafeine kadar bağımlısı olabileceğiniz her şeyin sağlığınız için kötü olduğu genel olarak doğrudur. Hiç kimse muz ya da brokoli bağımlısı olmamıştır.

Yasadışı uyuşturucuların ve akılsızca kullanılan bazı ilaçların aksine, sağlıklı yaşam tarzı seçimleri zevk ve şifa getirir ... üstelik yan etkileri olmadan!

DUYURU: Önce doktorunuza danışmadan mevcut ilaç düzeninizi bozmayın veya değiştirmeyin!

Özel Rapor: Kafein

Gerçek Enerji Takviyesi?

Kafein muhakeme yeteneğinizi etkileyebilir mi?

Kafein, belirli dürtüleri engelleyen reseptörlere bağlandığından, uyarıcı nörotransmitterlerin aktivitesi artar. Bu nörotransmitter dengesizliği, nörotransmitter dopamin miktarının artmasından kaynaklanan zihinsel hastalıklara yol açabilir.

Kafein bağımlılık yapar mı?

Kafeinin, bağımlılığın ikinci aşaması olan bağımlılık için tüm kriterleri karşıladığı gösterilmiştir. Aslında, kafein dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yaratan maddedir! Kafein yoksunluğu baş ağrısı, yorgunluk, sinirlilik ve diğer olumsuz fiziksel ve zihinsel semptomlara neden olabilir.

Ayrıca kafein dopamin-uyarıcı bir madde veya olayla birleştirildiğinde, sonuç bağımlılık yaratabilir! Şeker, yağ, karbonat, yoğun tat ve aromalar ile hoş görüntü ve seslerin hepsi önemli miktarda dopamin salınımını tetikleme potansiyeline sahiptir. Kahve, özellikle de "özel kahve", genellikle yüksek miktarda şeker, yağ ve çekici tatlar ve aromalar içerir ve ara sıra içenleri bağımlı bir sürekli müşteriye dönüştürür!

Kafein uykunuzdan çalar mı?

Kafein, metilksantin adı verilen bir kimyasal ailesinden gelmektedir. Yüksek dozlarda kafein insanlar için ölümcüldür. Düşük dozlarda ise yorgunluğu azaltabilir, dolaşımı iyileştirebilir ve diğer birçok uyarıcı etkiye sahiptir. Ancak, bu ekstra uyarımın yüksek bir maliyeti vardır.

"Homeostaz" terimi vücudun dengelyi ve sağlığı koruma çabasını tanımlar. Doğal olarak, stimülasyon dönemlerine yeterli dinlenme dönemleri eşlik etmelidir. Aslında, vücudun uyarılma ve dinlenme arasında optimum dengelyi korumaya



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Kafein olarak bilinen beyaz, acı tatta, kristal madde ilk olarak 1820 yılında kahveden izole edilmiştir. Bugün kafein dünyanın en popüler uyuşturucusudur.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yoğun gazoz ve kahve içicileri kafein içmeyi bıraktıklarında normalde baş ağrısı ve bazen mide bulantısı yaşarlar. Neyse ki, kafein yoksunluğu çoğu insanda beş gün veya daha kısa sürede ortaya çıkar. Kafeini bırakırken iyi beslendiğinizden, yeterince dinlendiğinizden ve egzersiz yaptığınızdan emin olun..

“Kafeinsiz” kahve tamamen kafeinsiz değildir, yaklaşık 3 miligram kafein içerir.

Kahve dünyanın en popüler uyarıcı içeceği: Her 5 Amerikalıdan 4’ü kahve içmekte ve günde 400 milyon fincandan fazla kahve tüketilmektedir. Bununla birlikte, günde sadece iki veya daha fazla fincan kahve içen kadınların osteoporoz geliştirme riski artmaktadır.

Bir çalışmada, günde beşten fazla kafeinli içecek tüketen gençlerin hemorajik inme geçirme olasılığının neredeyse iki kat daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, yüksek miktarda kafein (kafein içeren ilaçlar şeklinde) alan yetişkinlerin hemorajik inme geçirme olasılığının neredeyse dört kat daha fazla olduğu bulunmuştur! (Hemorajik inme her yıl yaklaşık 60,000 Amerikalıda görülür ve yüzde 50 ölüm oranına sahiptir.)



yardımcı olacak çeşitli savunma mekanizmaları vardır.

Ancak, kafein bu savunma mekanizmalarını ortadan kaldırır ve vücudun artan bir uyarılma durumunda devam etmesine izin verir hatta uyurken bile! Araştırmalar, sabahları 200 mg kadar az miktarda kafeinin ertesi akşam uykuyu etkileyebileceğini göstermiştir. Kafein özellikle de beynin normalde azalmış aktivite durumunda olduğu uykunun daha derin aşamalarını etkiler.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Çoğu enerji içeceği en az 230 mililitre bir bardak kahve kadar kafein içerir: 80 mg!



Bu miktara aşırı miktarda şeker ve şüpheli bitkisel uyarıcılar da eklenmektedir.

Kafein gerçekten o kadar baş ağrısı yapar mı?

Hem rutin kafein kullanımı hem de yoksunluğu baş ağrısını tetikleyebilir, bu da kısmen bağımlılığa neden olmasının nedenidir. Şaşırtıcı bir şekilde, kafein birçok ağrı kesicinin aktif maddesinden biridir; dolayısıyla, baş ağrısını önlemeye çalışırken ilerideki bir baş ağrısına neden olabilirsiniz!

Kafein, özellikle yüksek dozlarda, beyindeki adenozin miktarını artırır. Yüksek adenozin seviyeleri kan damarlarının aşırı genişlemesine neden olur, bu süreç anevrizmalarla bağlantılıdır ki bu da kan damarının duvarında yırtılma potansiyeli olan kusurlardır.

Özel Rapor: Tütün

Dumanların Arasında mı Gizleniyorsunuz?

Tütün hiç sağlıklı olmuş mudur?

Günümüzde tütünün ölümcül ve bağımlılık yapıcı etkileri hakkında çok şey bilinmesine rağmen, yıllar önce sağlıklı bir alışkanlık olduğu düşünülüyordu. Hatta doktorlar ruh hali, fiziksel güç, kulak enfeksiyonları ve hatta akciğer hastalıkları üzerindeki belirgin faydaları nedeniyle tütün reçetesi bile yazıyordu!

Elbette zaman içinde artan kanıtlar tütün kullanımının sağlık risklerini ortaya çıkardı. Ancak tütün şirketleri yine de ürünlerinin ölüm, hastalık veya bağımlılıkla ilişkili olduğunu inkâr etti. Aslında, sigaranın zararlı ve bağımlılık yapıcı olduğunu kabul etmeleri



onlarca yıl aldı. Dahası, artık bu şirketlerin ürünlerinin tehlikeli olduğuna dair çok sayıda kanıtı sahib olduklarını biliyoruz. Sonuç olarak, tütün şirketlerine dava açıldı ve bu şirketlerin ürünlerini bağımlılık yapıcı ve zararlı olarak etiketlemelerini talep eden yasalar çıkarıldı.

Yine de şaşırtıcı bir şekilde, birçok kişi hala bu ölümcül ürünleri satın alıyor!

İnsanlar neden hâlâ tütün kullanıyor?

Tütün şirketleri, normalde zararlı olan duman soluma sürecini daha zevkli hale getirebilecek her şeyin sigara bağımlılığının gücünü de artıracaklarını fark etmiştir.

Sigara dumanı, şeker, mentol ve amonyak dahil olmak üzere en az 600 ilâve bileşen içerir. Şeker tadı arttırmak için eklenir ve sigaranın toplam ağırlığının yüzde 10'una kadar çıkabilir. Mentol, normalde duman solunduğunda acı tepkisi veren sinirleri uyuşturmak için kullanılır. (Bu katkı maddesi özellikle yeni sigara kullanmaya başlayanlar için zararlıdır, çünkü bu kişilerin akciğerleri dumana karşı özellikle hassastır.) Amonyak, sigara dumanının pH'ını arttırmak için kullanılır, böylece nikotin emilimi sağlanarak tiryakinin daha fazla sigara içmek için geri gelmesi sağlanır.

Tütün şirketleri sağlığı önemsiyor mu?

Sigarayı bırakma kampanyalarına milyonlarca dolar akıtmak zorunda olmalarına rağmen, tütün şirketleri her yıl reklam ve pazarlama için milyonlarca dolar daha harcamaya devam etmekte. Sonuç olarak, tütün şirketleri sağlığını gerçekten önemsiyor olsalardı, yeni tiryakiler kazanmak yerine dükkânı kapatırlardı.

Bugün doğru seçimi yapmak zorundayız ya kurban olmayı ya da sigaradan uzak durmayı seçebiliriz. Sigaranın etkileri hakkında daha fazla bilgi edinmek için 43. sayfaya bakın.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Araştırmalar ayrıca kumar oynamak, pornografi izlemek, alışveriş yapmak ve televizyon seyretmek gibi belirli davranışların da herhangi bir kimyasal bağımlılık kadar yıkıcı olabileceğini göstermiştir.



Daha iyi bir ağaç seçebilirsiniz!

“Bahçenin ortasında yaşam ağacıyla iyile kötüyü bilme ağacı vardı” (Yaratılış 2:9).

Aden'deki yasak ağacın yanı sıra, insanlığa sonsuz canlılık sağlama gücüne sahip olan bir başka önemli ağaç daha vardı ki bu da yaşam ağacıydı.

Tıpkı bahçedeki iki ağacın Âdem ile Havva'ya bir seçenek sunması gibi, bugün de herkese benzer bir seçenek sunulmaktadır. Gerçek bilgeliği ve yaşamı seçebiliriz- ya da aldatmayı, bağımlılığı ve ölümü seçebiliriz.

Tanrı Oğlunu çarmıhta kurban olarak sunduğunda, tüm zamanların en ölümcül bağımlılığı olan günah

bağımlılığı için tek panzehri de bize sağlamış oldu. Çarmıh yeni bir yaşam ağacı ve İsa'nın kusursuz yaşamı da tek iyileştirici meyve oldu. İsa şöyle demiştir: “Bedenimi yiyenin, kanımı içenin sonsuz yaşamı vardır ve ben onu son günde dirilteceğim” (Yuhanna 6:54). Bu, günahlarınız için O'nun kurbanını kabul etmek, O'nun Sözü'nü okumak ve O'nun bağışlama ve güç mesajına inanmak anlamına gelir.

Şeytan insanları bu “yaşam ağacına” karşı kör etmek için çok çalışmakta ve ön lobunuza saldırmak istemektedir çünkü bu lob size onun aldatmacalarının ötesini görebilmeniz için gerekli olan muhakeme gücünü sağlar!

Ne yazık ki, pek çok kişi beyinlerinin kötü alışkanlıklarla öylesine bulanıklaşmasına izin vermiştir ki, gerçeği açıkça görememekte. Ama Tanrı size gerçek, güvenebileceğiniz bir şey vaat ediyor. Sonunda... verilmesi gereken karar yine de bellidir... ama bu kez karar sizindir. Bunu açık bir zihinle yapın! Yaşam meyvesine uzanın ve Tanrı'nın vaatlerini bugün kabul edin! Daha fazla bilgi için www.AmazingFactsTürkiye.com adresini ziyaret edin. ■



Hava

Başlangıçta...
nefes yaşam verdi.

- “EFENDİ Tanrı Âdem’i
- topraktan yarattı ve
- burnuna yaşam soluğunu
- üfledi. Böylece Âdem
- yaşayan varlık oldu”
- (Yaratılış 2:7).



Geçtiğimiz yüzyılda insanoğlu, en derin okyanusları keşfetmek, en yüksek dağlara tırmanmak ve hatta uzaya çıkmak gibi en zorlu koşullardan bazılarında hükmetti. Ancak bu başarılarından herhangi birinin mümkün olabilmesi için ortak bir zorluğun üstesinden gelinmesi gerekiyordu: Maceraperestler nefes alabilmek için havalarını nasıl yanlarına alacaklarını öğrenmek zorundaydı.

Nefesten Varlığa

Kutsal Kitap’taki yaratılış öyküsüne yakından baktığınızda, Tanrı’nın insanoğlunu nasıl yarattığına dair çok benzersiz bir şey fark edeceksiniz. Adem’i kendi elleriyle şekillendirmiş ve “yaşam nefesini” onun ciğerlerine üflemiştir. Eğer “yaşam nefesi” varoluşumuzu başlattıysa, bu nefesin yokluğunun varoluşumuzu sona erdirebileceği akla yatkındır.

Göreceğiniz gibi, soluduğunuz hava ve onu ne kadar iyi soluduğunuz, gerçekte ne kadar süre canlı bir varlık olarak kalacağınız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir: Ya “yaşama götüren yaşam kokusuyuz” ya da “ölüme götüren ölüm kokusu” (2. Korintliler 2:16). Derin bir nefes alın... ve okumaya devam edin!



Muhteşem Fizyoloji

Hava konusu neden bu kadar ağır bir meseledir?

Oksijen vücudumuzun en önemli fiziksel ihtiyacıdır. Hava yalnızca yaklaşık yüzde 20 oksijenden oluşmasına rağmen, her soluma bu yaşamı destekleyen gazı akciğerlere getirir. Oksijen daha sonra kan dolaşımına karışır ve burada kırmızı kan hücreleri aracılığıyla tüm vücuda taşınır. Çoğunlukla vücutun ana enerji kaynağı olan glikozu içeren reaksiyonları kolaylaştırmak için kullanılır. Oksijen olmadan bu enerji kaynağı işe yaramaz.

İçimizdeki Yangın

Glikoz ve oksijen arasındaki reaksiyon yanan bir muma benzetilebilir. Eğer oksijen seviyesi yeterince azalırsa mum “söner”. Aynı şekilde, vücudunuzdaki oksijen seviyesi çok düşerse, “ışıklarınız söner” (bilincinizi kaybedersiniz). Tıpkı yanan mum gibi, vücudunuz da yanmanın bir yan ürünü olarak duman üretir. Bu dumanı göremezsiniz, ancak her nefes verişinizde havaya karbondioksit ve su buharı salınır.

Olumsuz bir şey nasıl olumlu olabilir?

Sağlık, "temiz" hava solumakla gerçekten iyileşir. Hiç fırtınadan sonra ya da deniz kıyısında yürüyüşe çıktınız mı? Kendinizi canlanmış hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Bunun nedeni, radyasyonun mevcut olduğu yerlerde (güneş ışığı, ormanlar, dağlar, çalkantılı sular, fırtına sonrası, vb.) doğal olarak bulunan negatif iyonlar açısından zengin havayı solumanız olabilir.

Daha iyi nefes almak için yapabileceğiniz bir şey var mı?

Neyse ki nefes almak doğuştan gelir, ancak birçok insan kötü nefes alma alışkanlıklarına sahiptir ve akciğerlerini etkili bir şekilde kullanmaz. İdeal olarak, nefes almak diyaframı (akciğerleri karın organlarından ayıran bir kas) indirerek akciğerleri genişletmelidir. Bu, nefes alma sırasında karın kaslarını gevşeterek gerçekleştirilebilir. Buradaki amaç, üst akciğer alanınızın yanı sıra alt akciğer alanınızı da genişletmektir, bu da akciğer fonksiyonunun artmasına, "daha derin nefes almaya" ve daha verimli bir oksijen/karbondiyoksit değişimine neden olur. Aslında derin nefes alma uygulaması, belirli zatürre türlerini önlemenin en basit yollarından biridir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Hava olmasaydı ruh olmazdı. Kutsal Kitap'a göre, iki unsur mevcut

olduğunda bir ruh haline geliriz: toprak ve nefes (Yaratılış 2:7).

Ev havası gibisi yoktur... değil mi?

Genel olarak konuşmak gerekirse, dışarıdaki havanın kalitesi evinizde dolaşan havadan çok daha üstündür. Aslında bir çalışma, iç mekân havasının dış mekân havasından beş kata kadar daha kirli olabileceğini öne sürmektedir- ortalama bir Amerikalının zamanının yüzde 90'ını iç mekânlarda geçirdiğini düşündüğünüzde bu kötü bir haberdur. Gerçekten de kirliliğe maruz kalma ve maruz kalma süresinin bu kombinasyonu, iç mekân hava kalitesini ciddi bir sağlık sorunu haline getirmektedir. İç mekân

hava kirliliğine katkıda bulunan en önemli etkenlerden biri partikül maddedir (havada asılı duran küçük parçacıklar). Yüksek seviyelerde partikül madde, bir dizi tıbbi durumdan sorumludur. Bu sorunun basit çözümü pencereleri açmak ve temiz havanın evin içinde dolaşmasına izin vermektir. Ancak unutmayın, kısa ve düzensiz nefes alıp vermek ne sizin ne de eviniz için sağlıklıdır- bu nedenle evinizin derin nefesler almasına izin verin! Şehirler gibi aşırı kirli ortamlarda, uzmanlar evinizi geceleri havalandırmanızı önerir çünkü gün batımından sonra duman seviyeleri önemli ölçüde düşer.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Evinizdeki negatif iyon miktarını "artırmak"

mı istiyorsunuz? Piyasada çok sayıda ticari ev içi iyonlaştırıcı bulunmaktadır. Ancak alıcılar dikkat, bazılarının ozon ve istenmeyen atmosferik serbest radikal maddeler ürettiği tespit edilmiştir. En güvenli kaynak doğadır: Saksı bitkileri doğal olarak oksijeni ve negatif iyon seviyelerini artırırken karbondiyoksiti azaltır.



Dış mekândaki hava kirliliğinden gerçekten etkileniyor musunuz?

.....
İngiliz hükümeti tarafından yakın zamanda yayınlanan bir rapor, hava kirliliği nedeniyle ortalama yaşam süresinin yaklaşık bir yıl azaldığını ortaya koydu. Neyse ki, birçok yerel haber bülteni artık yer seviyesindeki ozon ve polen gibi açık hava kalitesine ilişkin tahminler sunmaktadır. Yer seviyesindeki ozonun yüksek olduğu dönemlerde açık hava aktivitelerini sınırlandırmak en iyisidir çünkü bu havayı solumak akciğer hasarına neden olabilir.

Ne yazık ki, büyük metropol alanlarındaki dış ortam havasında yer seviyesi ozon, pozitif iyonlar, duman, karbondioksit ve diğer

kirletici maddelerin konsantrasyonlarının arttığı tespit edilmiştir.

Bunun nedeni, şehirlerde daha fazla otomobil ve fabrika bulunurken, toksinleri ortadan kaldıracak ve karbondioksiti oksijene dönüştürecek bitki örtüsünün daha az olmasıdır. Ayrıca, insan

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri
Derin nefes almak baş ağrısı, sırt ağrısı, mide ağrısı ve uykusuzluğun giderilmesine yardımcı olabilir. Kan basıncının normale dönmesini sağlar ve kan dolaşımına doğal ruh hali iyileştiricileri (endorfin) salgılar. Derin nefes almayı deneyin... bu stresten kurtulmak için kullanılan en iyi tekniklerden biridir!

yapımı binalara (gökdelenler) karşı akan havanın sürtünmesi havadaki negatif iyon miktarını azaltır. Bu faktörler nedeniyle, birçok şehir doğası gereği artan anksiyete, gerginlik, baş ağrısı ve kötü hava kalitesiyle ilgili bir dizi başka sağlık sorununun yaşandığı yerlerdir.



İyi bir şeyin çok fazlası ...

.....
Egzersiz sırasında hızlı nefes almak sağlıklı ve gereklidir çünkü vücudun ekstra oksijene ihtiyacı vardır. Ancak anksiyete ve gerginliğin neden olduğu hiperventilasyon (anormal derecede hızlı nefes alıp verme) kanda oksijen fazlalığına ve buna bağlı olarak karbondioksit seviyelerinde düşüşe yol açabilir. Bu

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri

Sağ akciğerde üç ayrı bölme bulunurken, sol akciğerde sadece iki bölme vardır.

Ortalama bir insan günde 21,600 defa nefes alır ve yaklaşık 40 kilogram oksijen kullanır.



Beynimiz aldığımız tüm oksijenin yüzde 25'ini kullanır.

olduğunda, vücudun pH dengesi bozulur (bu durum "respiratuar alkaloz" olarak bilinir). Belirtiler arasında baş dönmesi ve hızlı kalp atışı yer alır. Hiperventilasyon için yaygın bir tedavi, normal karbondioksit seviyelerini geri kazandıran bir kâğıt torbaya nefes almaktır.

Kanıtlar

Araştırmalar solunan hava, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantıyı kanıtlıyor.

Kardiyovasküler Hastalık: Hava kalitesi kalp hastalıklarıyla bağlantılı mı?

İtalya'da yakın zamanda yapılan bir araştırma, yüksek düzeyde partikül maddeye maruz kalan kişilerde kan pıhtılaşması görülme sıklığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu da pulmoner emboli, felç ve hatta kalp krizi nedeniyle ölüm riskinin artması anlamına gelmektedir.

Bir başka çalışmada, HEPA filtreleme yoluyla iç mekân hava kirliliği miktarının azaltılmasının mikrovasküler kan akışını ortalama yüzde 8 oranında iyileştirdiği bulunmuştur. İyileştirilmiş mikrovasküler kan akışı, anjina ve diyabetik dolaşım komplikasyonları gibi durumların tedavisinde yardımcı olabilir. Ayrıca, bir çalışmada kirliliğin arttığı bölgelere (otoyollar, otobüs güzergâhları vb.) en yakın yerlerde yaşayan kalp hastaları arasında ölüm oranında yüzde 30'a varan bir artış tespit edilmiştir.

Kirli hava kolesterolü etkileyebilir mi?

Dumanda bulunan ultra ince partiküller aslında iyi kolesterol olan HDL seviyelerini düşürmektedir. Bir çalışmada, bu mikroskobik partiküllere maruz kalan farelerde aterosklerotik plak gelişiminde (arterlerin sertleşmesi) yüzde 55 artış görülmüştür. Daha büyük kirlilik partiküllerine maruz kalan farelerde ise sadece yüzde 25'lik bir artış görülmüştür. Araştırmacılar ayrıca bu mikroskobik partiküllerin hava filtrasyonu tarafından yakalanamayacak kadar küçük olduğuna dikkat çekiyor!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri

Uyku apnesi, uyku sırasında ritmik solunumun duraklaması veya kesilmesi ile karakterize bir bozukluktur. Bu durum dinlendirici uykuyu kesintiye uğratar ve aşırı kilolu yetişkinler arasında çok daha yaygındır. Apne hastalarının kalp krizi veya erken ölüm riski, bu durumdan etkilenmeyenlere göre yüzde 30 daha yüksektir. Basitçe söylemek gerekirse, fazla kilolarınızı vermek çok daha kolay nefes almanıza da yardımcı olacaktır.



Kanser: Sigara kansere neden olur, ancak kirli hava da aynı şeyi yapabilir mi?

Dünya çapında, iç ortam hava kirliliğinin yılda yaklaşık 1 milyon akciğer kanseri ölümünün yüzde 1.5'inden fazlasına neden olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca radon gazının Amerika'daki her 15 evden birini etkilediği tahmin edilmektedir. Bu neden önemli? Amerikan Akciğer Derneği, radonu Amerika



Dünya genelinde 1,4 milyar insan kirli hava soluyor. Hava kirliliğinin ortalama insan ömründen bir yıl götürdüğü düşünüldüğünde bu çok üzücü. Sadece Kaliforniya'da her yıl 17,000 kadar erken ölüm partikül hava kirliliğinden kaynaklanmaktadır.



Birleşik Devletleri'nde akciğer kanserinin ikinci önde gelen nedeni olarak değerlendirilmektedir ki bu da yılda 20,000 akciğer kanseri ölümüne yol açarak sigaradan sonra ikinci sırada yer almaktadır.

Radon test kitleri oldukça yaygın ve ucuzdur, ancak iç mekân havasının kalitesini artırmanın en etkili yolu düzgün havalandırma yapmaktır. Formaldehit (preslenmiş ahşap ürünlerde, panellerde vb. bulunur) gibi diğer iç mekân kirleticilerinin her yıl yaklaşık 6,500 ek akciğer kanseri ölümüne katkıda bulunduğu tahmin edilmektedir.

Akıl Sağlığı: Hava beyninizi nasıl etkiler?

Beyin hücrelerini sağlıklı tutmak, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele etmek ve genel zihinsel performansı artırmak için hayati önem taşır. Bunun için beynin neredeyse sürekli bir oksijen kaynağına ihtiyacı

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Kaliforniya'daki Santa Ana rüzgârları ile İsrail ve Mısır'daki Sharar rüzgârları da dahil olmak üzere dünyanın belirli bölgelerinde esen rüzgârlar doğal olarak pozitif iyonlarla doludur. Bu rüzgârların estiği zamanlarda birçok insanda artan endişe ve şüphe, baş ağrısı, sinirlilik, solunum problemleri vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır. Hatta bazı ülkelerdeki mahkemeler bu rüzgârların estiği zamanlarda işlenen suçlar için daha hafif cezalar vermektedir.



İç mekân havasında bulunan küf sporları, toz akarları ve hatta havadaki bakteriler gibi çok sayıda başka partikül de solunum yolu tahrişine ve hastalıklara neden olabilir. Gerçekten de iç mekân havasında, dış mekân havasına kıyasla çok daha fazla bakteri ve mantar dolaşımı vardır. Hatta bazı araştırmacılar, her yıl 37 milyon Amerikalıyı etkileyen kronik sinüs enfeksiyonlarının çoğunun nedeninin küf sporları olduğunu tespit etmiştir.

Kötü hava solunak gerçekten astıma neden olabilir mi?

Evdeki kimyasal bileşiklerle (temizleyiciler, cilalar vb.) kirlenmiş havayı solunak astımın başlamasına neden olabilir. Araştırmacılar, bu kimyasalların daha yüksek seviyelerine maruz kalan küçük çocukların, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde astım gibi solunum problemleri geliştirme olasılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

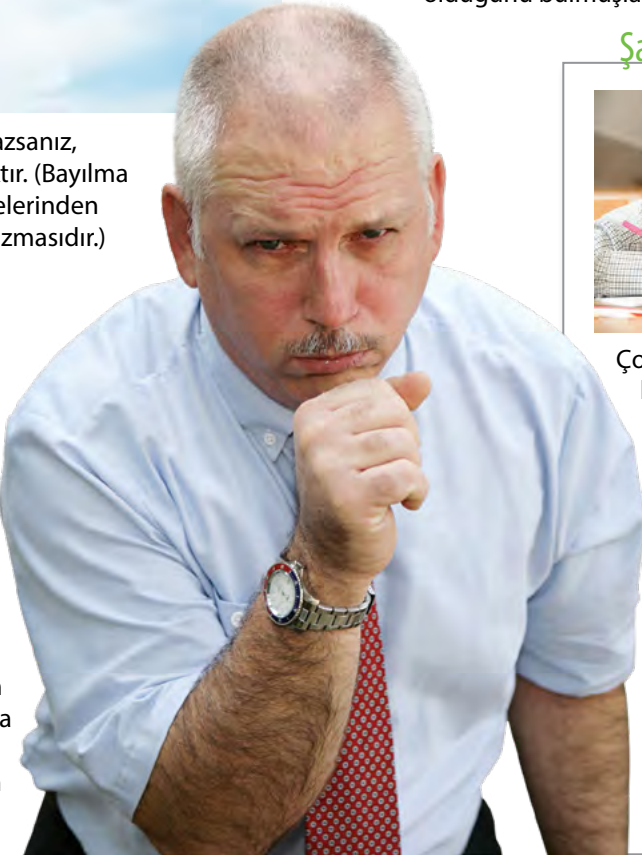


Çocuklarınız her zaman hasta gibi mi görünüyor? Okulda konsantre olmakta zorlanıyorlar mı? Araştırmalar, ülkedeki okulların 5'te 1'inin yetersiz iç mekân hava kalitesine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, her 4 okuldan 1'inin havalandırmasının kötü olduğu belirlenmiştir. Bu arada, çocukluk çağında astım ve dikkat bozukluğu oranları artmaya devam etmektedir.

vardır. Eğer yeterince oksijen almazsanız, bundan ilk etkilenen beyin olacaktır. (Bayılma aslında beyni düşük oksijen seviyelerinden korumak için bir savunma mekanizmasıdır.)

Astım/Alerjiler: Bir yapıyı "hasta" yapan nedir?

Milyonlarca Amerikalı ofis çalışanı düşük kaliteli iç mekân havasına maruz kalmaktadır. İş yerlerindeyken birçok çalışan yorgunluk, boğaz ağrısı, odaklanma güçlüğü ve diğer alerji benzeri semptomlar geliştirmektedir. Bu hastalıklar topluca "hasta bina sendromu" olarak bilinir. Bunu teşhis etmenin anahtarı, binadan ayrıldıktan sonra semptomların hızla kaybolup kaybolmadığıdır ve yine, sorun en iyi şekilde yeterli havalandırma ile hafifletilir!





Akciğer hastalığı/ hastalıkları: Kötü hava DSÖ'nün umurunda mı?

.....
Dünya Sağlık Örgütü

(WHO), küresel olarak her yıl akciğer hastalıklarından kaynaklanan 2,7 milyon ölümün yaklaşık 700,000'inin iç mekân hava kirliliğinden kaynaklandığını tahmin etmektedir. DSÖ ayrıca iç mekân hava kirliliğine maruz kalmanın zatürre riskini neredeyse iki katına çıkardığını tahmin etmektedir. Aslında, iç mekân hava kirliliğinin dünya çapında yıllık 2 milyon zatürreye bağlı ölümün 900,000'den fazlasına neden olduğu tahmin edilmektedir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Motorlu taşıtlar diğer tüm insan faaliyetlerinden daha fazla hava kirliliği üretmektedir.

Özel Rapor: Sigara İçmek

Tüm bu kötü basına rağmen, sigara içmek neden daha az popüler hale gelmedi?

.....
ABD Hastalık Kontrol Merkezi, sigara kullanımını Amerika'da erken ölümlerin en önlenbilir nedeni olarak tanımlamakta ve yılda 400,000'den fazla kişinin hayatına mal olduğunu belirtmektedir. Sigara içmenin yaşam süresini ortalama olarak 21 yıl kadar azalttığına inanılmaktadır.

Küresel olarak, 35 ila 69 yaş arasındaki her üç erkekten birinin hayatına mal olan bu ölümlerin bilançosu daha da ağırdır. DSÖ, sigara içmenin yılda 3 milyondan fazla ölüme neden olduğunu tahmin etmektedir. Mevcut sigara içme oranları devam ederse, 2030 yılına kadar yıllık ölüm sayısı 10 milyondan fazla olacaktır.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Sadece İnsanlar Değil — Büyük şehirlerin kıyılarında yaşayan yunuslarda da dumanın sağlık üzerindeki etkileri görülmüştür. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada yunuslarda, genellikle kömür madencilerinde görülen bir hastalık olan kara akciğer belirtileri görülmüştür.

Sigara dumanında ne var ki?

.....
Sigara içmek sadece kansere değil, sigara dumanında bulunan zararlı kimyasallar nedeniyle çok sayıda başka hastalığa da neden olmaktadır. Gerçekten de sigara dumanı 4,000'den fazla farklı kimyasal madde içermektedir ve bunların birçoğunun kansere neden olduğu bilinmektedir:

- formaldehit, genellikle cesetleri korumak için kullanılır,
- arsenik, fareleri öldürmek için kullanılır,
- tuvaletleri temizlemek için kullanılan amonyak,
- aseton, ojeyi çıkarmak için kullanılır,
- karbon monoksit, aynı zamanda arabaların egzozundan da çıkmaktadır,
- hidrojen siyanür, gaz odalarında insanları öldürmek için kullanılan bir zehir çeşidi.

Bırakmaya çalıştım ama alışkanlığımdan vazgeçemiyorum?

.....
Sigaranın ruh sağlığını da etkilediğini biliyor muydunuz? Nikotinin, anksiyeteye neden olan serotonin seviyelerini aşırı derecede artırdığı bulunmuştur. Belki de



araştırmacıların günlük içilen sigara miktarı ile anksiyete bozukluklarındaki artış arasında bağlantı kurmasının nedenlerinden biri budur. Bir kişi sigarayı bıraktığında, serotonin seviyeleri düşer- bu da depresyona yol açabilecek bir süreçtir.

Ne yazık ki nikotin yoksunluğu da anksiyeteye neden olabilir. Gerçekten de sigarayı bırakmak sizi geçici olarak tamamen perişan edebilir. Birçok kişinin sigarayı bırakamamasının bir nedeni de budur. Umutsuzluğa kapılmayın! Duygularınızı yeniden dengeye getirmek için yapabileceğiniz pek çok şey var.



Sigarayı bıraktıktan sonra depresyonu önlemek için bazı ipuçları nelerdir?

Weimar Sağlık ve Eğitim Merkezi, ruh halini iyileştirmeye ve depresyonla mücadeleye yardımcı olmak için aşağıdaki adımları önermektedir:

- 1) Serotonin seviyelerini yükseltmeye yardımcı olan bitki bazlı bir beslenme programı uygulayın.
- 2) Soya fasulyesi, kabak çekirdeği, susam, badem ve fasulye yiyerek serotonin seviyelerini en üst düzeye çıkarın.
- 3) Sabahları 30 dakika parlak güneş ışığına maruz kalın veya her gün sabah 9:00 ile öğleden sonra 3:00 arasında açık havada 15 dakikalık iki yürüyüş yapın.
- 4) Haftada altı gün bir saat tempolu yürüyün.
- 5) Günde iki veya üç yemek kaşığı taze öğütülmüş keten tohumu yiyein.
- 6) Kahvaltıda ve öğle yemeğinde dörtte bir ile yarım fincan arasında ceviz yiyein.
- 7) Öğlen veya akşam yemeğinizle birlikte bir B-kompleks vitamini alın.
- 8) Olumsuz düşünceleri bir kenara bırakın ve başkaları hakkında olumsuz hiçbir şey söylemeyin.



Sigarayı bırakmak istiyorsanız, azaltarak bırakmanız daha mı kolay olur?

Sigarayı gerçekten bırakmak istiyorsanız, en kolay yol hemen bırakmaktır. Araştırmalar, sigarayı "azaltarak" bırakmaya çalışanların nikotin yoksunluk belirtilerinin "aniden" bırakanlara göre daha uzun sürdüğünü göstermiştir.

Sigarayı bırakma kararını bugün verin: Araştırmalar, sigarayı bırakır bırakmaz vücudun iyileşmeye başladığını göstermiştir ve sadece birkaç yıl sonra, akciğer kanseri gibi ilgili hastalıkların riski, aslında sigara içmeyenlerin karşılaştığı aynı risklere yaklaşmaktadır!

Yaşam Nefesi

Sigarayı bırakmanın yol açtığı duygusal acı ve kargaşa, bir arkadaşın kaybına benzetilmektedir. Ancak umutsuzluğa kapılmanıza gerek yok. Hayatınızdaki ve ciğerlerinizdeki o boşluğu doldurmayı bekleyen biriyle bugün daha sağlıklı bir dostluk kurmaya başlayabilirsiniz.

"Gökleri yaratıp geren, yeryüzünü ve ürününü seren, dünyadaki insanlara soluk, orada yaşayanlara ruh veren EFENDİ Tanrı diyor..." (Yeşaya 42:5).



İnsanlık için yaşam kıvılcımı Tanrı'nın soluğuydu

ya da O'nun Sözü'nün insana üflenmesiydi. "Bunu söyledikten sonra onların üzerine üfleyerek, 'Kutsal Ruh'u alın!' dedi" (Yuhanna 20:22).

Farkında olalım ya da olmayalım, hepimiz en uygun solunumun ötesinde bir şeye özlem duyuyoruz. Eşi benzeri olmayan bir ilişki için eşsiz bir eylemle oluşturulduk. "Herkese yaşam, soluk ve her şeyi veren [Tanrı'dır]" (Elçilerin İşleri 17:25).

Bu inanılmaz ilişkinin yaşamınıza nasıl taze bir nefes getirebileceğini görmek için neden bugün zaman ayırmıyorsunuz? www.AmazingFactsTürkiye.com adresini ziyaret edin! ■



**Milyonlarca insan
kendi mezarını kendi
çatalıyla kazıyor, siz de
onlardan biri misiniz?**

Onlardan biri olmak zorunda değilsiniz!

Tanrı'nın sağlığını için her zaman bir çözümü ve plânı olduğunu biliyor muydunuz? Yaşamınıza yıllar katabilecek beslenme ve sağlık ilkelerini öğrenin! Tanrı bedeninize nasıl davrandığınızı çok önemsiyor, siz de önemsemelisiniz!



**Bu iki kitabı
bugün indirin**

WWW.AMAZINGFACTSTÜRKİYE.COM

Dinlenin

Başlangıçta...

Tanrı uykuyu yarattı.

- "EFENDİ Tanrı Âdem'e derin bir uyku verdi.
- Âdem uyurken, Tanrı onun kaburga kemiklerinden birini alıp yerini etle kapadı.
- Âdem'den aldığı kaburga kemiğinden bir kadın yaratarak onu Âdem'e getirdi"
- (Yaratılış 2:21, 22).

Sadece bir saatlik uykusuzluğun otoyol kazalarını yüzde sekiz oranında artırdığını, ancak bir saatlik ekstra uykunun kazaları yüzde sekiz oranında azalttığını biliyor muydunuz? Bu doğru! Bu durum her yıl yaz saati uygulamasına geçildiğinde gerçekleşmektedir.

Bunun nedeni, 18 saat uyanık kaldıktan sonra araç kullanma etkinliğinin, iki kadeh alkollü içki içtikten sonra araç kullanmakla hemen hemen aynı olmasıdır. (Bir içki = 148 ml şarap.) 24 saat boyunca uyanık olduğunuzda, sürüş etkinliğiniz dört ilâ altı içkinin etkisi altında araç kullanmaya eşdeğerdir! En iyi performans sekiz saatlik dinlendirici bir uyku ile elde edilir.

Kutsal Kitap'ta uykuyla ilgili ilk referansın derin ve yaratıcı bir uyku olduğunu görüyoruz. Âdem uyandığında tazelenmiş, canlanmış... ve evlenmiştir. Yepyeni bir yaşam ve nihayetinde insanlığın geleceği bu ilk uykuya kadar uzanabilir.

Gerçek şu ki, mükemmel bir dünyada bile, Tanrı bir insanın dinlenmeye ihtiyacı olacağını ve gecenin uyumak için en uygun zaman olduğunu tasarladı. "Bir yere varıp orada geceledi, çünkü güneş batmıştı. Oradaki taşlardan birini alıp başının altına koyarak yattı" (Yaratılış 28:11).

Özellikle bu kusurlu, her zaman hareket halinde olan dünyada, dinlendirici uykunun önemini hatırlatmaya ihtiyacımız olabilir mi?



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yeni doğmuş bir bebek günde 16 saat kadar uyur. Ancak aynı bebek, ilk yıl içinde ebeveynler için 700 saate kadar uyku kaybına neden olabilir!



Muhteşem Fizyoloji

Sorunlu uykunun problemi nedir?



Tahminen 60 milyon Amerikalı uyku sorunu yaşıyor. Günümüzde yapay ışıklar, televizyon, internet ve kafein çılgınlığı nedeniyle insanlar büyük anne ve büyük babalarının anne ve babalarından yaklaşık bir saat daha az uyuyor. Bu rakam

kendi başına şaşırtıcı olmayabilir- ancak doğru uykunun iyileşme sürecindeki en önemli unsurlardan biri olduğu düşünüldüğünde, Amerika da hastalıklarla dolu bir uyandırma çağrısı içindedir.

Uyku bir aktivitedir.

Uyku, vücudunuz için pasif bir deneyimden çok daha fazlasıdır. Her ne kadar dinleniyor olsak da vücudumuz başka bir tür faaliyetle, yıpranmış organlara, sınırlara ve vücut dokularına restorasyon ve iyileşme getirecek bir süreçle meşguldür.

Uyku, giderek derinleşen beş uyku aşamasından oluşan bir döngü ve ardından artan beyin aktivitesi dönemleri ile karakterize edilir:

1. Aşama: Uykulu haldeyken araba kullandıysanız, bu çok hafif uyku evresini iyi bilirsiniz. Uykulu sürücüler sık sık uyandıran irkilme, bu aşamaya kısa süreliğine girildiğinin bir göstergesidir.

2., 3. ve 4. Aşamalar: Bu aşamalarda beyin aktivitesi azalır (ancak durmaz); derin uyku başlar ve delta dalgaları başlar ve yoğunlaşır.

5. Aşama: Bu uyku, hızlı göz hareketleri (REM), rüya görme, kol ve bacak felci (böylece rüyalarımızda hareket etmeyiz) ve artan kalp hızı ve kan basıncı ile tanımlanır. REM sırasındaki beyin dalgası düzeni uyanık olma haline yakındır.

REM'in bilgi işleme, depolama ve beyin verimliliğini artırma dönemi olduğu düşünülmektedir.

Melatonin hormonu uykuda nasıl bir rol oynar?

Melatonin, epifiz bezi tarafından karanlığa tepki olarak üretilen bir hormondur. Bu hormonun en önemli işlevlerinden biri, hücre içindeki tehlikeli serbest radikallere karşı koruma sağlayan antioksidan yetenekleridir. Bu, hücrenin en hayati bileşeninin zarar görmesini önlemeye yardımcı olur: DNA. DNA'daki hasar kanser gibi bir dizi hastalıkla ilişkilendirilmiştir.

Huzurlu bir gece uykusu için yedi basit adım:

1. Güneşle birlikte uyanın:

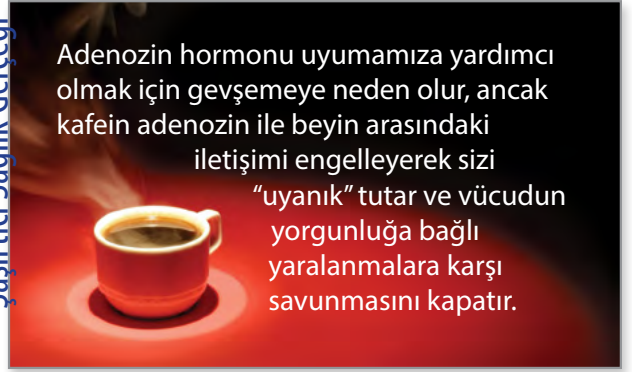
Güneş ışığı, serotonin gibi hormonları güçlendirerek uyanıklık seviyelerini artırmaya yardımcı olur.

2. Bitki bazlı kompleks karbonhidratlar ve triptofan açısından zengin dengeli bir beslenme düzeni uygulayın:

Triptofan açısından zengin gıdalar sadece uyku için değil, aynı zamanda optimum gündüz performansı için de iyidir. Bir amino asit olan triptofan, serotonin ve melatonin de dahil olmak üzere çok sayıda hormonun yapımı için gereklidir. Karbonhidratlar triptofanın beyne girmesine yardımcı olur. Triptofan açısından zengin

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Adenozin hormonu uyumamıza yardımcı olmak için gevşemeye neden olur, ancak kafein adenozin ile beyin arasındaki iletişimi engelleyerek sizi "uyanık" tutar ve vücudun yorgunluğa bağlı yaralanmalara karşı savunmasını kapatır.



gıdalar şunlardır: tofu, kabak çekirdeği, gluten unu, susam, badem, siyah ceviz ve börülce.

3. Orta düzeyde fiziksel egzersiz için zaman bulun:

Egzersiz, gece uykusunu iyileştirdiği tespit edilen bazı hormonların seviyelerini artırmaya yardımcı olur.

4. Uyku kaçırıcı maddelerden kaçının (alkol, kafein, nikotin vb.):

Alkol vücudu derin uykudan mahrum bırakırken, kafein uyarıcı özellikleri nedeniyle uykuyu engeller. Tütün kullanıcıları, gece boyunca nikotin yoksunluğu nedeniyle daha derin uykuyu kaçırmırlar. Antidepresanlar ve hatta uyku hapları da REM uykusu seviyelerini azaltabilir.

5. Belirli, erken bir yatma saatiniz olsun:

Uzmanlar gece yarısından en az iki buçuk saat önce uyumayı önermektedir. Gün içinde uyuyor olsanız bile düzenli bir uyku düzeni de önemlidir. Araştırmalar, gece vardiyasında çalışanların düzenli bir uyku/uyanıklık döngüsü ile daha iyi çalıştığını ortaya koymuştur.

6. Karanlıkta uyuyun:

Melatonin optimize etmek için tamamen karanlıkta uyumak önemlidir: Birkaç dakika bile olsa parlak ışığa maruz kalmak melatonin seviyelerini düşürebilir.



7. Kaygılarınızı geride bırakın: Araştırmalar duygusal stresin kalitesiz uykuya neden olabileceğini göstermektedir. Geceleri dua eden ve sıkıntılarını Tanrı'ya havale edenler daha iyi uyurlar. "Esenlik içinde yatar uyurum, çünkü yalnız sen, ey Efendimiz, güvenlik içinde tutarsın beni" (Mezmurlar 4:8).

İyi bir şeyin çok fazlası ...

Bireysel uyku gereksinimleri farklılık gösterse de aşırı uyku sağlığa zararlı olabilir. Araştırmalar, yetişkinler arasında günde 9 saatten fazla uyumanın, daha sağlıklı olan günde 7 ilâ 8 saate kıyasla birçok yaygın hastalık riskini artırdığını göstermiştir.

Kanıtlar

Araştırmalar dinlenme, sağlık ve uzun ömür arasındaki bağlantıyı da kanıtlıyor.

Kardiyovasküler Hastalık: Düzgün dinlenmek kalp sağlığınıza katkıda bulunur mu?

Amerikalı hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada, uyku süresinin kalp hastalığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Gecede yaklaşık 8 saat uyuyanlara kıyasla, 5 saatten az uyuyanların kalp hastalığına yakalanma riski yüzde 39 daha fazlaydı. 6 saat uyuyanlarda ise yüzde 18'lik bir artış görüldü.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yatmadan önce ağır yemek yemek, düşük kaliteli uykuya neden olabilir. Bir çalışmada, akşam yemeğinde ağır, yüksek yağlı bir öğün tüketen katılımcıların REM uykusunun azaldığı ve gece uyanmalarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Akşam yemeğini erken yiyin ve gününüzün en hafif öğünü olmasına önem verin!



Dokuz saatten fazla uyuyan kadınların riski yüzde 37, kalp krizi riski ise yüzde 45 oranında artmıştır.

Bir başka çalışmada, gecede 6,5 saatten az uyuyan katılımcıların insülin seviyelerinin, 7,5 ilâ 8,5 saat arasında uyuyanlara kıyasla yüzde 50 daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek insülin seviyeleri kilo alımına, yüksek tansiyona ve kolesterol artışına neden olabilir- her üçü de kardiyovasküler hastalıklara katkıda bulunur!



Kanser: Kanser riskiniz uyku eksikliği nedeniyle artabilir mi?

Kanserde önemli bir faktör de bağışıklık sisteminin sağlığıdır. Kötü işleyen bir bağışıklık sistemi, kanser öncesi hücreleri gözden kaçırmaya ve onlara çoğalma şansı vermeye daha yatkındır. Araştırmalar, uyku süresindeki azalmanın aslında bağışıklık fonksiyonunu bozduğunu göstermektedir. Bazı kanıtlar, 3 saat kadar uyku kaybının bağışıklık fonksiyonunu yüzde 50 oranında azaltabileceğini göstermektedir!

Diyabet: Doğru uyku diyabet riskinizi nasıl etkiler?

AEk bir çalışma, gecede 9 saat ya da daha fazla uyumanın diyabete yakalanma riskini yüzde 29 oranında artırdığını ortaya koymuştur. 5 saatin altında uyuyanların riski ise yüzde 32 oranında artmıştır. Çalışma ayrıca 5 saatten az uyuyanların kronik hastalık seviyelerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğuna ve hem az hem de fazla uyuyanların vücut ağırlığının arttığına dikkat çekmiştir.

Ayrıca, Almanya'da yapılan bir çalışmada, uykuyu sürdürmekte güçlük çekenlerin diyabet oranlarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. On yıllık bir süre boyunca yürütülen çalışmada, uyku düzeni bozuk olan erkeklerin diyabete yakalanma riskinin yüzde 60 arttığı tespit edilmiştir. Kadınlar için sonuçlar daha da şaşırtıcıydı: Yüzde 98!

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği



Çocuklarınızı erkenden yatırmak artık "ben öyle söylediğim için" yapılan bir şey değil. Bir araştırmaya göre, dokuz saatten az uyuyan okul

çağındaki çocuklarda obezite ve artan mizaç sorunları önemli ölçüde daha yüksek oranlarda görülmüştür ve akşam 9'dan sonra yatanlar bu komplikasyonların gelişmesi açısından en fazla risk altında olanlardır.



Obezite: Çok az uyku kilo aldırabilir mi?

Yetersiz uykunun obezite riski üzerinde derin bir etkisi vardır. Amerikalı kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, gecede 7 saat uyuyanlara kıyasla, 5 saatten az uyuyan kadınların kilo alma ve obezite riski çok daha yüksekti- yüzde 58'e kadar! Çalışma, gecede 7 ilâ 8 saat uyuyanların yüksek oranda kilo alımı için en düşük riske sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Gerçekten de araştırmacılar, vücudun iştah kontrol hormonları ile uyku süresi arasında bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bir çalışmada, gecede 5 saatten az uyuyanların iştah bastırıcı bir hormon olan leptin seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür.



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Bir insanın uyarıcı kullanmadan uykusuz kalmasına ilişkin belgelenmiş en uzun rekor Randy Gardner'a aittir. 1964 yılında, 17 yaşındaki öğrenci 264 saat boyunca uyanık kalmıştır... 11 gün! Halüsinasyonlar, mide bulantısı, paranoya, bulanık görme, konuşma bozukluğu, hafıza ve konsantrasyon kayıpları rapor edilmiştir.

Daha da kötüsü, bu kişilerin iştahı uyaran bir hormon seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir ki bu açlık hissi yaratan hormon seviyelerinde toplamda yüzde 30'luk bir artış anlamına gelmektedir!

Akıl Sağlığı: Uyku beynimi etkiler mi?

Artan anksiyete, zihin bulanıklığı ve hatta akıl hastalıkları yetersiz uykuya bağlanmaktadır. Bir yıl boyunca yaklaşık 8,000 kişinin uyku düzenini inceleyen bir çalışma, yetersiz uykunun depresyon riskini önemli ölçüde artırdığını ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca aşırı uykunun akıl hastalığı olasılığını önemli ölçüde artırdığını ortaya koymuştur.



Özel Rapor: Haftanın Dinlenme Günü

“Yedinci güne gelindiğinde Tanrı yapmakta olduğu işi bitirdi. Yaptığı işten o gün dinlendi. Yedinci günü kutsadı. Onu kutsal bir gün olarak belirledi. Çünkü Tanrı o gün yaptığı, yarattığı bütün işi bitirip dinlendi.” (Yaratılış 2:2, 3).

Bu inanılmaz bir şey! Tanrı gerçekten de dinlenmişti. Ama bizden farklı olarak, Tanrı yorgun olduğu için dinlenmedi. Aksine, Kutsal Kitap’a göre, haftanın sonundaki 24 saati ruhsal ve fiziksel yenilenme için ayırdı ve kutsadı. İlk yedinci gün Tanrı ve insanlar için çok özel olmalıydı. Haftanın kaygılarından uzakta, birlikte zaman geçirmenin bir yoluymuştu. Aslında Tanrı binlerce yıl sonra Musa’yla konuştuğunda, ona haftanın yedinci gününün süregelen önemini hatırlatmıştır:

“Şabat Günü’nü kutsal sayarak anımsa. Altı gün çalışacak, bütün işlerini yapacaksın. Ama yedinci gün bana, EFENDİ Tanrı’ya Şabat Günü olarak adanmıştır. O gün sen, oğlun, kızın, erkek ve kadın kölen, hayvanların, aranızdaki yabancılar dahil, hiçbir iş yapmayacaksınız. Çünkü ben, Efendiniz yeri göğü, denizi ve bütün canlıları altı günde yarattım, yedinci gün dinlendim. Bu yüzden Şabat Günü’nü kutsadım ve kutsal bir gün olarak belirledim” (Mısır’dan Çıkış 20:8-11).



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Fransa bir zamanlar haftalık döngüyü Cumhuriyet Takvimi olarak bilinen, daha “mantıklı” olduğunu düşündükleri ondalık tabanlı bir sistemle değiştirdi. Yeni aylar icat edildi ve 10 günlük bir hafta oluşturuldu. Ancak bu girişim aslında ülkenin akıl hastanelerini tıka basa doldurdu ve derhal bundan vazgeçildi.

Elbette Şabat ruhsal dinlenmeyi de içerir, ancak haftalık bir dinlenme gününden fiziksel faydalar da elde edilebilir mi?

Haftalık dinlenme ile sağlık arasındaki bağlantı nedir?

Yedi gün bir haftayı oluşturur. Elbette kulağa basit geliyor, ancak gerçek şu ki bilim insanları yedi günlük döngünün dünyanın dört bir yanındaki kültürlerde neden bu kadar yerleşik olduğunu bilmiyorlar. Yıllar, günler ve ayların aksine, yedi günlük hafta herhangi bir güneş ya da ay düzenine dayanmaz. Yine de araştırmalar, circaseptan ritmi adı verilen içsel, biyolojik bir yedi günlük döngüye sahip olduğumuzu göstermiştir. Örneğin, bir organ naklinden sonra, ameliyatı takip eden yedinci ve on dördüncü günlerde nakledilen organın reddedilme oranı daha yüksektir.

Kardiyovasküler Sağlık: Haftalık dinlenme kalp sağlığını iyileştirebilir mi?

Haftada bir gün dinlenmenin önleyici ve onarıcı nitelikleri kalp hastalığı riskini azaltabilir. Kalp hastalığı için zihinsel ve fiziksel stresle doğrudan ilişkili olan bazı risk faktörleri vardır.



Risk faktörlerinden biri, fiziksel efor dönemlerinden sonra artabilen kandaki ürik asit seviyeleridir. Bir çalışmada, yoğun fiziksel aktivitenin ardından kandaki ürik asit konsantrasyonunun 21 saate kadar arttığı bulunmuştur.

Bir başka risk faktörü de kanda pıhtı oluşumunu kolaylaştıran fibrinojen seviyelerindeki artıştır. Fibrinojenin zor zihinsel problem çözme ve zihinsel kriz dönemleri nedeniyle arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca yedi günlük bir döngüde doğal olarak zirve yaptığı bulunmuştur. Hastanede yatan 5,000'den fazla erkek eski asker üzerinde yapılan bir çalışmada, fibrinojen seviyelerinin garip bir şekilde cumartesi, pazar ve pazartesi günleri zirveye ulaştığı görülmüştür.

Kalp hastalığı riskinin artmasıyla ilişkili diğer iki faktör ise stres ve yüksek tansiyondur. Stres, doğası gereği fiziksel ve zihinsel olabilir ve her ikisi de kan basıncını artırabilir.

Haftalık dinlenme günü kalp hastalığı riskini nasıl azaltır?

Tüm bu risk faktörleri stresli zihinsel veya fiziksel çalışma ile ilgilidir. Bu nedenle, kalp hastalığına yakalanma riski stresin azaltılmasıyla düşürülebilir.

Bununla birlikte, emekten dinlenmek Şabat gününün tamamen hareketsiz geçirilmesi gerektiği anlamına gelmez. Aksine, bu tür bir davranış vasküler komplikasyon riskinizi artırabilir. Aynı zamanda araştırmalar, cumartesi gününü haftalık dinlenme günü olarak ayıran kişilerin koroner arter hastalığı oranlarında çarpıcı düşüşler olduğunu göstermektedir.



Haftada bir gün dinlenmek için en iyi sebep nedir?

Uzun bir haftadan sonra hepimizin biraz fiziksel "yeniden yaratılmaya" ihtiyacı vardır. Yine de haftalık Şabat için diğer tüm nedenlerin çok ötesinde, Tanrı'nın bize yedinci günü kutsal saymamızı söylemiş olmasıdır!

Kutsal Kitap, Tanrı'nın dördüncü emrini hatırlayarak hem fiziksel hem de zihinsel dinlenmenin faydalarından yararlananların örnekleriyle doludur: Musa, Kral Davut, Havariler ve İsa Mesih!



Günahtan önce, yorucu bir çalışma haftasından sonra fiziksel iyileşmeye ihtiyaç olmadığını görüyoruz. Ancak Tanrı yine de yedinci günü yarattıklarıyla özel bir birliktelik zamanı olarak ayırmıştır. Bu nedenle Şabat dinlenmesi en uygun ruhsal iyileşme günü olarak çok önemlidir.

Hafta boyunca taşıdığınız ağır yükleriniz mi var? Suçluluk, korku ya da üzüntüden kurtulmak için dinlenmek mi istiyorsunuz? Ya da sadece hayatta daha iyi bir şey mi arıyorsunuz? Umut, mutluluk ve şifa sunan bir yaşam biçimi var: İsa şöyle demiştir: "Ey bütün yorgunlar ve yükü ağır olanlar! Bana gelin, ben size rahat veririm" (Matta 11:28). Nasıl daha iyi ruhsal ve fiziksel dinlenmeye sahip olabileceğinizi bilmek ister misiniz? Yedinci gün dinlenmesi hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.SabbathTruth.com adresini ziyaret edin! ■

Güvenin

Daha uzun, daha güçlü
ve daha mutlu bir
yaşamın anahtarı

- : "Herkes Tanrı'nın kendisine verdiği inanç ölçüsüne göre
- : düşüncelerinde sağduyulu olsun" (Romalılar 12:3).

Plasebo, yasal bir ilaç gibi görünen ancak aslında hiçbir tıbbi değeri olmayan renkli su veya nişasta hapından başka bir şey olmayan bir şeydir. Bu plasebolar genellikle bir hastaya durumunun iyileşeceği beklentisini güçlendirmek için verilir. Plasebolar yeni ilaçların etkinliği test edilirken de kullanılır. Araştırmalar, hastaların kendilerini iyileştireceğine içtenlikle inandıkları bir maddeyi aldıklarında, semptomlarının genellikle iyileştiğini veya tamamen ortadan kalktığını açıkça göstermiştir.

Aslında, bir çalışmada doktorlar siğilleri parlak renkli ama etkisiz bir boyayla boyayarak başarılı bir şekilde ortadan kaldırmış ve hastalara renk geçtiğinde siğillerin yok olacağı sözünü vermişlerdir. Astımlılar üzerinde yapılan bir çalışmada ise araştırmacılar, insanlara güçlü bir bronkodilatör soluduklarını söyleyerek, öyle olmasa bile solunum yollarının genişlemesini sağlayabildiklerini keşfetmişlerdir. Bir kişinin inançlarının gerçek fiziksel iyileşmeyi nasıl sağladığına dair iyi belgelenmiş binlerce başka örnekler de vardır.

İnanç Faktörü

Bu olgu İsa'nın şifa verdiği kişilere neden sık sık şöyle dediğini açıklamaya yardımcı olabilir: "İnancın seni kurtardı.

Esenlikle git. Acıların son bulsun" (Markos 5:34).

Gerçekten de bir kişinin doktorlara ve ilaçlara olan inancı sağlığını üzerinde bu kadar derin bir etkiye sahip olabiliyorsa, Tanrı'ya olan inanç fiziksel ve ruhsal sağlığını üzerinde ne kadar daha güçlü olabilir?

İsa şöyle demiştir: "İnanan biri için her şey mümkündür" (Markos 9:23). Bu "inanç faktörü" çalışmalarıyla ilgili

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yedi yıl daha uzun yaşamak ister misiniz? Reader's Digest, ülke çapında 21,000 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, dua eden ve haftada bir kereden fazla dinsel ayinlere katılanların, hiç ayinlere katılmayanlara göre yedi yıl daha uzun bir yaşam süresine sahip olduğunu bildirdi.



olağanüstü olan şey hem hastalar hem de doktorlar hastanın iyileşeceğine inandığında, iyileşmenin daha sık gerçekleşmesidir. Bir çalışmaya göre, "Yirmilik yaş dışı çekimi sonrasında ağrı çeken hastalar hem hasta hem de terapist makinenin çalıştığını düşündükleri sürece, sahte ultrason uygulamasından gerçek ultrason kadar fayda görmüşlerdir." Belki de bu, bir bireyin iyileşmesi için toplu dua etmenin gerçek sonuçlar ortaya koyduğu gerçeğiyle ilgilidir.

Sosyal Faktör: Sağlıklı İnsanların İnsanlara İhtiyacı Var

“Sonra [Tanrı], ‘Âdem’in yalnız kalması iyi değil’ dedi” (Yaratılış 2:18).

Başlangıçtan itibaren Tanrı insanı sosyal bir varlık olarak yaratmıştır. Sağlıklı ve güvene dayalı ilişkilere ihtiyaç duyacak şekilde yaratıldı.

Hiç On Emir’e yakından baktınız mı? İlk dördünün Tanrı’yla olan ilişkimizle ilgili olduğunu, son altısının ise diğer insanlarla güvene dayalı bir ilişki kurmamıza yardımcı olduğunu göreceksiniz. İşte bu nedenle İsa On Emir’i şu iki büyük emirle özetlemiştir: Tanrı’yı sevmek ve komşumuzu sevmek (Matta 22:37-40).

Şaşırtıcı bir şekilde, modern araştırmalar birçok sağlık sorununun insanlar arasındaki güvenin bozulmasından kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Ancak daha da önemlisi, Tanrı’ya duyulan güvenin iyileştirici etkisi tıp tarafından giderek daha fazla kabul görmektedir.

İşte bu nedenle, boşanmanın lastik

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Yakın zamanda yapılan bir araştırma, Amerika Birleşik Devletleri’nde erken ölüm riskinin en yüksek olduğu kişilerin hiç evlenmemiş kişiler olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak, boşanmış ya da ayrı yaşayan kişilerin erken ölme olasılığı yüzde 27 daha fazladır. Ayrıca, evli erkeklerin intihar etme olasılığı bekâr erkeklerin yarısı, boşanmış erkeklerin ise üçte biri kadardır. Gördüğümüz gibi, sosyal izolasyon ölümlerde rol oynamaktadır.



varmaya başladı. Dünyaca ünlü bir kardiyolog olan Dean Ornish, kalp hastalıklarının altında yatan nedenlerden bahsederken şunları söylemiştir:

“Kültürümüzdeki gerçek salgın sadece fiziksel kalp hastalığı değil, ... ruhsal kalp hastalığıdır- yani, eskiden bize bir bağlantı ve topluluk duygusu sağlayan sosyal yapıların çöküşüyle birlikte kültürümüzde çok yaygın olan derin yalnızlık, izolasyon, yabancılaşma ve depresyon duygularıdır”.

Tarihsel olarak bizi Tanrı’ya ve topluma bağlayan sosyal yapılar, her ikisi de Yaratılış’ta tanıtılan kilise ve ailedir! Tanrı’ya güvenen ve düzenli kilise katılımı yoluyla başkalarıyla paydaşlık kuran kişiler için bilinen bazı faydalar şunlardır:



değiştirmek kadar yaygın olduğu ve yalnız insanların kendilerini yüksek beton hücrelere kapattıkları bir dünyada yaşıyor olmamız çok üzücü.

Televizyon daimî bir yoldaş haline gelirken, kısa mesajlar komşularla anlamlı bir ziyaretin yerini aldı.

Son zamanlarda pek çok seküler bilim insanı, sosyal yapılarıdaki çöküşün sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin farkına

- Kilise üyesi olmayanlara göre daha düşük ölüm oranları- risk faktörlerinden bağımsız olarak
- 8 kanser çalışmasının 7’sinde, 5 tansiyon çalışmasının 4’ünde, 6 kalp hastalığı çalışmasının 4’ünde ve 5 genel sağlık çalışmasının 4’ünde daha az semptom ve daha iyi sağlık sonuçları
- Depresyon, intihar, alkolizm ve diğer bağımlılıklara daha az eğilimli
- Depresyondan yüzde 53 daha çabuk kurtulma
- Açık kalp ameliyatından sağ çıkma olasılığı üç kat daha fazla
- Hastanede kalış süresi, dinsel aidiyeti olmayan yaşlı hastalara göre iki kattan daha kısa
- Daha güçlü bağışıklık sistemi fonksiyonu.





İnanç Artı Toplum

Bu faydaların yalnızca sosyal destekle açıklanabileceğini mi düşünüyorsunuz? Araştırmacılara göre, sosyal destek etkinin sadece yüzde 15'ini açıklayabilir. İsrail'deki kibbutzimlerde (Yahudi toplulukları) yaşayan biri seküler, diğeri dindar iki grubu kapsayan bir başka çalışmada, dindar kibbutzimlerde yaşayan kişiler, sıkı sıkıya bağlı seküler kibbutzimlerde yaşayanlara göre daha az hastalığa ve yüzde 50 daha düşük ölüm oranına sahip olduğu gözlemlendi!

Yani Tanrı'ya güvenmek büyük bir fark yaratır! Tersine, Tanrı'ya inanmadan yaşamak da sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir. İki yıl boyunca 444 yaşlı hasta hastaneden taburcu olduktan sonra takip edilmiştir. Anket yapıldığında, "Tanrı'nın kendilerini terk edip etmediğini" ya da "kendilerini sevip sevmediğini" merak edenlerin, Tanrı'nın sevgisine güçlü bir şekilde güvenenlere kıyasla erken ölüm oranlarında yüzde 20 ilâ 30'luk bir artış olduğu görülmüştür.

"İnanç faktörü" ile ilgili kanıtlar o kadar ikna edicidir ki, Archives of Internal Medicine gibi prestijli tıp dergileri bile hastanın Tanrı'ya güven düzeyini değerlendirmek için manevi anketler geliştirmiştir. Bilim gerçekten de inançlı her insanın yüzyıllardır sezgisel olarak bildiği bir şeyi kabul etmiştir: Tanrı'ya güvenmek sağlığınız için çok faydalı olabilir!

Sağlığı İnançta Bulmak

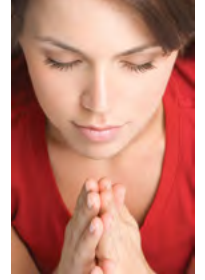
"Manevi şeylere ve kiliseye katılmaya açığım, ancak aralarından seçim yapabileceğim çok sayıda din ve mezhep arasında, bazılarının sağlık

ve uzun ömür için diğerlerinden daha yararlı öğretileri var mı?" diye düşünüyor olabilirsiniz.

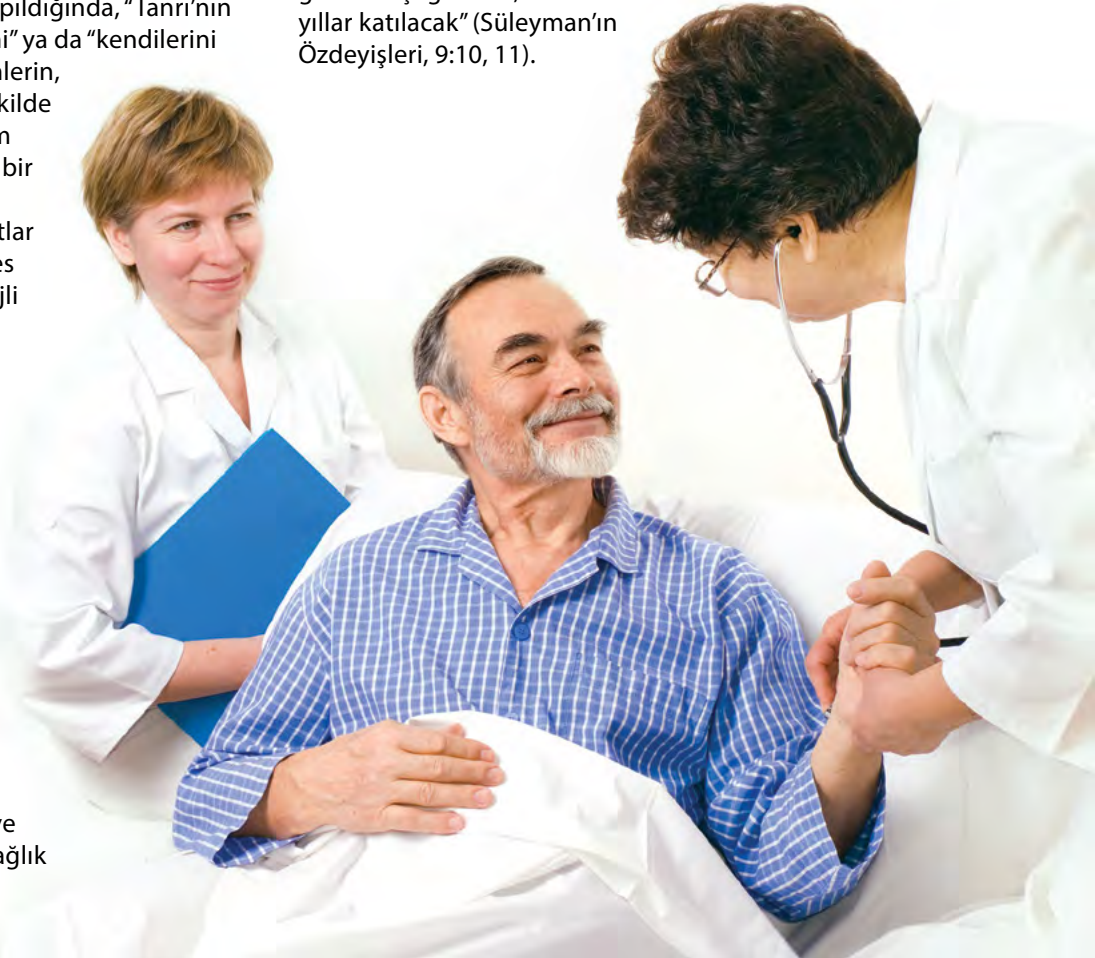
Bu sorunun cevabı kocaman bir evet! Araştırmalar, Eski ve Yeni Ahit'te bulunan Kutsal Kitap sağlık ilkelerine büyük saygı duyan kiliselerin bu alanlarda en iyisini yaptığını göstermektedir.

Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Amerikalıların yaklaşık yüzde 80'i manevi inanç ve duanın insanların hastalık veya yaralanmalardan kurtulmasına yardımcı olabileceğine inanıyor. Amerikan Aile Hekimleri Akademisi'ne üye 269 doktorla yapılan bir ankete katılanların yüzde 99'u dinsel inançların iyileşmeye katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Kişisel deneyimleri sorulduğunda, doktorların yüzde 63'ü Tanrı'nın kendi tıbbi durumlarını iyileştirmek için müdahale ettiğini söylemiştir



Kutsal Kitap'ın şöyle demesine şaşmamalı: "Oğlum, unutmama öğrettiklerimi, aklında tut buyruklarımı. Çünkü bunlar ömrünü uzatacak, yaşam yıllarını, esenliğini artıracaktır" (Süleyman'ın Özdeyişleri 3:1, 2). "Tanrı korkusudur bilgeliğin temeli. Akıl Kutsal Olan'ı tanımaktır. Benim sayemde günlerin çoğalacak, ömrüne yıllar katılacak" (Süleyman'ın Özdeyişleri, 9:10, 11).



Şaşırtıcı Sağlık Gerçeği

Kasım 2005'te National Geographic, Kaliforniya, Loma Linda'daki Yedinci Gün Adventistleri'nin Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en uzun yaşayan grup olduğunun bilimsel olarak belgelendiğini bildirdi. Eşsiz uzun ömürlülükleri iki temel nedene bağlanmıştır: Birincisi, Adventistlerin çoğu Yaratılış 1:29'da belirtildiği gibi bitki temelli (vejetaryen) bir beslenme düzenine sahiptir. Şaşırtıcı bir şekilde, uzun ömürleri ve sağlıkları için verilen ikinci ana neden, Yaratılış 2:2, 3'te de bulunan her yedinci günde düzenli olarak dinlenme, tapınma ve paydaşlık uygulamalarıdır.

Bu sonsuz yaşam ve sağlık armağanını istiyor musunuz? Hemen şimdi alabilirsiniz. Bu sözleri nerede okuyor olursanız olun, sonsuz yaşam sizin için şu anda başlayabilir, tüm yapmanız gereken Tanrı'nın muhteşem armağanını kabul ederek ve Oğlu'nun hizmetine inanarak başlamaktır.

Eğer öyleyse, aşağıdaki gibi basit bir dua edin:

Sevgili Tanrım, harika başlangıç ve sonsuz kurtuluş teklifin için sana teşekkür ederim. Günah işlediğimi,

Seni inciten, başkalarına, kendi bedenime ve zihnime zarar veren şeyler yaptığımı açıkça kabul ediyorum. Bu günahlarımı bağışlamamı, beni temizlememi, bana yeni bir yürek ve sonsuz yaşam armağanı vermeni diliyorum. Hayatımı Senin sözlerine ve isteğine göre yaşamak istiyorum. Şimdi Sana inanıyorum. Tüm günahlarımın cezasını üstlenmesi için Oğlun İsa'yı sunduğun ve bu duamı işitip yanıtladığın için teşekkür ederim. O'nun adıyla dua ediyorum. Amen.

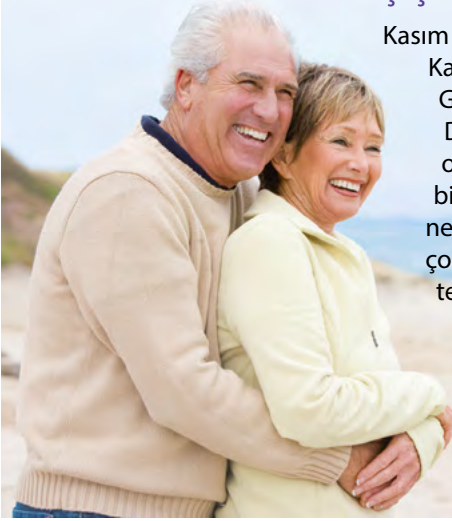
Artık Mesih'i kabul ettiğinize göre, O'nunla birlikte

yeni bir ruhsal yaşama başlayan yeni doğmuş bir bebek gibisiniz. İşte Kutsal Yazılar'ın İsa'yı yeni kabul etmiş olanlara verdiği öğütler: "Yeni doğmuş bebekler gibi, hilesiz sütü andıran Tanrı sözünü özleyin ki, bununla beslenip büyüyerek kurtuluşa erişesiniz" (1. Petrus 2:2).

Fiziksel ve ruhsal sağlığınızı nasıl geliştireceğinizi öğrenmeye devam etmek ve daha uzun, daha güçlü bir yaşam sürmek ister misiniz? O zaman bir sonraki adımı atın ve sizi Tanrı

Sözünün inanılmaz yaşam veren mucizelerinin daha da derinlerine götürecek tamamen ÜCRETSİZ Kutsal Kitap dersleri için şimdi kaydolun.

Bu ÜCRETSİZ tekliften bugün nasıl yararlanacağınıza ilişkin ayrıntıları öğrenmek için 29. sayfaya dönmeniz yeterli! ■



Hiç Bitmeyen Sağlık

En harika haber ise, daha uzun ve daha güçlü bir yaşamın Kutsal Kitap'taki faydalarının cenaze töreniyle sona ermesine gerek olmadığıdır. Kutsal Yazılar "günahın bedelinin ölüm olduğunu" bildirirken, Tanrı size bağışlanma ve "sonsuz yaşam" armağanını sunmayı içtenlikle arzulamaktadır (Romalılar 6:23).

Sonu olmayan bu yaşam sizin için şu anda başlayabilir ve bu, artık hastalık, acı ya da ölümün olmadığı bir dünyada sonsuza dek devam edecektir (Vahiy 21:4).

İki bin yıl önce Tanrı'nın Oğlu dünyaya bir insan olarak geldi. Yaşamını başkalarını iyileştirerek, besleyerek ve onlara sonsuz yaşama nasıl sahip olabileceklerini öğretirken geçirdi. Yaşamında Tanrı'nın sevgisini mükemmel bir şekilde gösterdi ve insanlara birbirlerini nasıl seveceklerini öğretti.

Onun adı İsa'ydı.

Dinsel ve siyasal düzene karşı bir tehdit oluşturduğu için tutuklandı. Acele ve düzensiz bir yargılamadan sonra dövüldü ve çarpmıha gerildi. Masum olmasına rağmen, İsa tüm insanlığın günahlarının cezasını çekmek için isteyerek acı çekti ve öldü. Tanrı'nın Oğlu'nun yaşamına ve fedakârlığına inanan herkesin tüm günahları bağışlanabilir ve sonsuz yaşam armağanını alabilirler.



**Bu dergide öğrendiğiniz Şaşırtıcı Sağlık Gerçekleri hoşunuza gitti mi?
Bu gerçekler ve çok daha fazlası için www.AmazingHealthFacts.org adresini ziyaret edin!**



**İlham verici ve
canlandırıcı
kaynaklar için**

**www.AmazingFactsTürkiye.com
adresini ziyaret edin**