

Bedenimizde Bozulan Fabrika Ayarlarımızın Oruçla Düzenlenmesi

Prof. Dr. M. Fehmi Özgüner

mfehmi@hotmail.com

Özet

Bu makalede, insan bedenindeki fabrika ayarlarının, yani metabolik ve biyolojik denge mekanizmalarının oruç ile nasıl yeniden düzenlenebileceği ele alınmaktadır. Yaratılıştan gelen doğal açlık-tokluk düzeninin, modern yaşamın getirdiği yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle bozulduğu ve bu durumun obezite gibi sağlık sorunlarına yol açtığı tartışılmaktadır. Oruç, hipotalamustaki açlık-tokluk merkezini düzenleyerek bu dengenin yeniden sağlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, oruç sırasında otofajinin başlamasıyla vücut hücrelerinde bir geri dönüşüm süreci yaşanmakta ve hasarlı hücreler yenilenmektedir. Bu süreç, kanser, diyabet ve Alzheimer gibi hastalıklara karşı koruyucu bir etki göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Oruç, fabrika ayarları, hipotalamus, otofaji, kalori kısıtlaması, obezite, metabolik denge, açlık-tokluk mekanizması

Can Fasting Regulate Our Body's Deteriorated Factory Settings?

Abstract

This article discusses how fasting can help restore the body's factory settings, referring to the metabolic and biological balance mechanisms. It explores how the natural hunger-satiety rhythm that exists from birth has been disrupted by modern eating habits, leading to health problems such as obesity. Fasting is shown to help regulate the hunger-satiety center in the hypothalamus, restoring this balance. Additionally, fasting triggers autophagy, a process in which damaged cells are renewed, reducing the risk of diseases such as cancer, diabetes, and Alzheimer's.

Keywords: Fasting, factory settings, hypothalamus, autophagy, calorie restriction, obesity, metabolic balance, hunger-satiety mechanism

Giriş

Yaratılışımızda var olan doğal beslenme düzeni, bebeklik döneminde gözlemlenebilecek en saf haliyle ortaya çıkar. Ancak modern hayatın getirdiği değişikliklerle, insanlar doğuştan sahip oldukları açlık-tokluk mekanizmalarını bozarak daha sık ve ihtiyacın ötesinde beslenme alışkanlıkları edinmiştir. Bu durum, metabolik dengenin bozulmasına, obezite gibi sağlık

sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özellikle son yıllarda, kalori kısıtlaması ve oruç gibi uygulamaların, bu dengenin yeniden sağlanmasında etkili olabileceği üzerine yapılan araştırmalar artmıştır. Bu makalede, orucun fizyolojik fabrika ayarlarını nasıl yeniden düzenleyebileceği ve bu sürecin insan sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmaktadır.

Ana rahminde ve bebeklik döneminde yaratılışımızda var olan fabrika ayarları doğrultusunda besleniriz. Bunun en güzel örneği bebeklerdeki besin alımıdır. Bir bebek acıkınca annesini emer doyduğunda emmeyi keser ve uyur. Yeniden acıkmadıkça emmek istemez. Onun acıktığında ağlaması annesinde var olan o muhteşem altıncı hissi harekete geçirir ve onu emzirmeye sevk eder. Yani acıkmadan bir bebek beslenmek istemez.

Gelişen teknolojiyle monoton bir hayata geçen insanoğlu yemek yeme düzenindeki yaratılıştan var olan fabrika ayarlarından uzaklaşmaya başladı. Daha yüz yıl öncesine kadar yüksek fiziksel aktiviteye rağmen öğün sayısı sadece günlük bir veya iki iken günümüzde bu 3-6 olmuştur. Gerçekten günümüzde bizler hep acıkmadan yemekteyiz. Sık aralıklarla besin alarak vücudumuzdaki temel yaşam mekanizmalarını; adeta fizyolojik fabrika ayarlarımızın merkezi olan hipotalamustaki açlık-tokluk merkezindeki doğuştan var olan fabrika ayarlarını bozmaktayız.

Kan şekerinin (açlık kan glikozu) Dünya Sağlık Örgütü'ne göre günümüzde normal kabul edilen seviyesi 70-100 mg/dl'dir. Dolayısıyla hipotalamik düzenleyici sistem bu değerleri kıstas olarak kan şekerimizin 70'in altına indiğinde acıktığımızı, 100'ün üzerine çıktığında ise doyduğumuz bilgisini vererek insülin ve glukagon isimli iki zıt hormon salgılamasını düzenler. Acıkınca glukagon yükselerek depolardaki şekeri kana sevk eder. Tok olunca ise insülin yükselir kandaki şekeri kullanılmak üzere hücrelere sevk ederken fazlasını da depolara gönderir ve böylece kan şekerimiz hep fizyolojik sınırlarda tutulur. Sürekli ve ihtiyacımız fazlası özellikle şekerli gıdalarla yüksek kalori almak demek en basit ve iyi bilinen tanımıyla insülin hormonunun kanda sürekli yüksek olması ve buna bağlı olarak yağ sentezinin artmasıyla şişmanlamamız (obezite) demektir.

Kalori Kısıtlamasının En Faydalı Şekli Orucun Hipotalamik Ayarlama (Set-Up) Üzerine Etkisi

Oruç ayında bir hafta içinde fabrika ayarlarımıza döner ve öğün arası açılrsa da açlık hissetmeyiz.

Çünkü kan şekerimiz yine fizyolojik bir düzey olan 70 mg/dl düzeyine yakındır. Otuz günlük süreçte hipotalamustaki açlık-tokluk merkezimiz fabrika ayarlarına dönerek *fizyolojik ayarlama* (“*Set-Up*”) düzeyine (bebeklik döneminde olduğu gibi) ayarlanmış olur.

Bayramda hepimiz bu yeni ayarlamayı fark ederiz. Çünkü ilk günler çok aşırı iştah duymayız ve öğünlerimiz sıklaşmaz. Ama yanlış bir şekilde alınan aşırı şekerli tatlılarla ve öğünleri sıklaştırarak bu ayarı tekrar bozarız, dolayısıyla da açlık hissindeki uyarı alarmı için gereken düzeyi 100 mg/dl seviyesinin üstüne yükseltiriz. Evet, artık fabrika ayarlarımız yine bozulmuştur. Artık 70 mg/dl düzeyinde tokluk hisseden bedenimiz 100 mg/dl düzeyinde bile açlık hissi duymaktadır.

Bu durum sigara kullanmayan bir insanın sigara içmeye başlayınca beynini nikotine muhtaç ve bağımlı hale getirmesine de benzetilebilir. Evet, gerçekten de bizler oburca beslenerek sağlıklı ayarlarımızı bozduğumuz için beynimizi adeta glikoz bağımlısı yapmaktayız.

Kalori Kısıtlamasının Yaşam Süresiyle İlişkisi

Deney hayvanlarında kalori kısıtlamasının bedenimizdeki fizyolojik ve biyokimyasal etkileri bilim insanlarının merakını celbettiği için bu hususta çok çalışmalar yapılmıştır. Ratlarda (Sıçan) beslenmenin sınırlandırılması hatta açlık etkisiyle beklenen normal ömür süresinin yarı yarıya veya en azından üçte bir oranında azalması dikkat çekicidir.

Ratlarda ciddi kalori kısıtlamasıyla 60-70 ay yaşayabilen bu deney hayvanlarının sınırsız besin alımına müsaade edildiklerinde şaşırtıcı bir şekilde ömürlerinin %30-50 oranında azaldığı görülmüştür. Bunun sebebinin özellikle yüksek kalori alımı sonrası dokularda teşekkül eden zararlı serbest oksijen radikallerinde artış ve bunları temizleyen özellikle bilinen en güçlü radikal temizleyicisi bir nörohormon olan melatonin olmak üzere güçlü bazı antioksidan enzim ve hormonların azalması tespit edilmiştir¹. Bu durumun özellikle sinir sistemimizde olmak üzere önemli hayati organlarımızda toksik etkilere sebep olduğu artık aşikâr bir gerçektir.

Orucun Otofaji İle İlgisi

Dr. Ohsumi¹ özellikle kanser hücrelerinin otofaji'den çok etkilendiğini vurgulamaktadır. Dr. Ohsumi'ye göre bu hücreler yüksek miktarda enerjiye ihtiyaç duyarlar ve 12-16 saat süren (oruca bağlı) açlıktan sonra kendi kendilerini yemeye başlarlar. Hücrede Otofaji ile bir geri dönüşüm başlayınca hasarlı, ölü ve hastalıklı olan parçalar ayıklanarak kanser, Tip-2 diyabet ve Alzheimer gibi diğer yaşa bağlı hastalıkların gelişim riski azaltılmış olur. Dolayısıyla bu yeni keşfedilen açlığın tetiklediği hücresel "Otofaji" hücrenin ve vücudun sağlığını koruyan muhteşem bir mekanizmadır.

Ülkemizde bu konuyla ilgili önemli konferanslar veren ve kitaplara sahip saygın bir hekim olan Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu, günde ara öğünlerle 5-6 defa olan diyet yaklaşımlarının aksine iki öğünü önemli bilimsel veriler ışığında ısrarla tavsiye etmektedir³⁻⁴. Dr. Yörükoğlu'na göre iki öğün yenilen dönemlerde obezite oranı günümüze oranla çok daha düşüktür.

Dr. Yörükoğlu Amerika'da katıldığı Dr. Ohsumi'nin çalışmalarının da konu edildiği bilimsel bir toplantıda şaşırtıcı bir şekilde oruçtan bahis açıldığını ve de özellikle on altı saati geçen açlık sonrasında otofajinin başlamasıyla hücrelerin yenilediği ve vücutta yağ yakma sisteminin aktiflediğini gözlemlemiştir. Gerçekten de bu açlık periyodu sonrasında günümüz fizyolojik bilgilerimiz ışığında artan faydalı stres hormonları (kortizol, adrenalin, glukagon vb.) sayesinde şeker depolarımız tükendiği için depo yağlardan şeker sentezi aktive olmaktadır. Özellikle beynimiz başta olmak üzere organlarımız yedek yağ depolarından gelen bu yeni sentezlenen şekerle enerji sağlamaya başlamaktadır. Bu durum elbette zayıflama ve fabrika yaralarımıza dönmek anlamına gelir. Dr. Yörükoğlu'na göre⁴ 14-16 saat aç kaldığımızda hangi fizyolojik değişiklikler oluyor:

1. Yemekten sonra 3-4 saat içinde kan şekeri düşmeye başlıyor,
2. Kan insülin düzeyi düşmeye başlıyor,
3. Vücudumuzda özellikle karaciğerde şeker depoları tükendiği için yağ yakma moduna giriliyor,

4. Gençlik genleri denilen “Sirtuinler” aktive olarak gençlik hormonu denilen “Somatotropin” salgılanması artıyor
5. *En önemlisi de insan vücudunda “Otofaji” başlıyor*, alternatif enerji kaynakları kullanılırken hücreler yenilenerek hastalıklara karşı daha korunur hale geliyoruz.

Oruç bütün dinlerde var olan kutsal bir ibadettir. Bilimin ve dinin daha barışık olduğu asırlarda dinin insanlara tavsiye ettiği ibadetlerin maddi ve manevi yönlerinin daha anlaşılır ve kabul görmesi elbette tesadüf değildi. Günümüzde sevindirici olarak gelişen tıp dinimizde en önemli esaslardan olan orucun tıbbi hikmetlerini daha iyi anlamaya başlamıştır.

Müslümanlar sadece Ramazan ayında oruç tutmazlar. Efendimizin (SAV) çok önemli bir sünneti gereğince pazartesi ve perşembe günleri de oruç tutmayı önemli bir fazilet olarak görürler. Bu yeni bilgilerimiz ışığında Müslümanlar asırlar önce emredilen bu güzel ibadetle fabrika ayarlarını hep korumaya çalışmaktadırlar. Dolayısıyla düzenli Pazartesi ve Perşembe oruç tutabilen insanlarda daha sağlıklı bir yaşam ve ortalama yaşam süresinde artış şaşırtıcı olmayacaktır.

Bizler için bir gerçek bir “Tabib-i Kulub ve Vücut” olan sevgili Peygamber Efendimiz (SAV) buyurmuştur ki: “Oruç tutunuz ki (madden ve manen) sıhhat bulasınız” (Heysemi, III, 51). Geliniz mübarek üç ayları ve Ramazanı manevi temizlenmenin yanı sıra bu hadis ışığında (iftar ve sahurda aşırıya kaçılmadığı takdirde) bedenen yenilenmeye ve fizyolojik fabrika ayarlarımıza dönüş için bir fırsat olarak değerlendirelim.

Sonuç

Oruç, bedenin doğal fabrika ayarlarını yeniden düzenleyerek sağlıklı bir metabolik dengeyi korumada önemli bir rol oynayabilir. Modern yaşamın getirdiği aşırı beslenme alışkanlıkları nedeniyle bozulan açlık-tokluk mekanizması, oruç sayesinde hipotalamustaki ayarlamalarla eski haline dönebilir. Ayrıca, oruç sırasında başlayan otofaji süreci, hücrelerin yenilenmesine ve yaşlanmaya bağlı hastalıkların önlenmesine katkı sağlar. Bu bağlamda, oruç hem bedensel hem de

ruhsal bir arınma süreci olarak değerlendirilmeli ve doğru bir şekilde uygulandığında insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır.

Kaynaklar

Fung, J., & Moore, J. (2016). The complete guide to fasting: Heal your body through intermittent, alternate-day, and extended fasting. Victory Belt Publishing.

Key PY: Horning cell self-digestion: Autophagy wins the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine. [Biomed J.](#) 2017 Feb;40(1):5-8.

Key, P. Y., & Horning, S. (2017). Cell self-digestion: Autophagy wins the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine. *Biomed J.*, 40(1), 5-8. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2017.01.001>

Longo, V. (2018). The longevity diet: Discover the new science behind stem cell activation and regeneration to slow aging, fight disease, and optimize weight.

Marks, D. B., Lieberman, M., & Peet, A. (2013). Marks' basic medical biochemistry: A clinical approach. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

McGlothlin, P., & Averill, M. (2008). The CR way: Using the secrets of calorie restriction for a longer, healthier life. HarperCollins.

Palmer, C. (2022). Brain energy: A revolutionary breakthrough in understanding mental health--and improving treatment for anxiety, depression, OCD, PTSD, and more. BenBella Books.

Reiter, R. J. (1994). Melatonin, its role in the oxidative damage and aging process. *Annals of the New York Academy of Science*, 719, 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1994.tb56857.x>

RJ Reiter: "Melatonin its role in the oxidative damage and Aging Process. *Annals of the New York Academy of Science*. 1994, (719), 1-12.

Yörükoğlu, Y. sunum: <https://www.youtube.com/watch?>

Yörükoğlu, Y. (2015). Otuz yılda on yıl. Hay Kitap.