

Dr. ELİF
GÜVELOĞLU



BEDENİN



—
Sağlık
—

EPIGENETİK

SİMYASI



GENLERİMİZE
MAHKÛM
DEĞİLİZ

Patoloji, Fitoterapi, Apiterapi ve Kozmetoloji Uzmanı **Dr. Elif Güveloğlu**, 9 Ocak 1971'de Adana'da doğdu. İlköğrenimine Ankara'da başlayıp ortaokulu Adana'da tamamladı. Liseyi Adana Koleji'nde bitirdikten sonra, eğitimine ilk tercihi olan Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde devam etti ve aynı fakülteden mezun oldu. Ardından çeşitli sağlık ocağı, poliklinik ve hastanelerde pratisyen hekim olarak görev yaptı.

Hastalıkların oluş mekanizmalarını ve bedenin "hücre düzeyinde iç dünyasını" inceleyen bilim olan patolojiye ve mikroskop altındaki dünyaya duyduğu özel ilgi nedeniyle, mesleki bilgi ve deneyimini artırmak amacıyla 2001-2006 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Patoloji Bölümü'nde ihtisas yaparak "Uzman Doktor" unvanını aldı.

Patoloji uzmanlık tezi, erken yaşta görülen meme ve yumurtalık kanserlerinin doku düzeyinde genetik incelemesini konu alan "Meme, Over ve Tuba Karsinomlarında BRCA1 ve BRCA2 Protein Ekspresyonlarının Prognostik Önemi: İmmunohistokimyasal ve Klinikopatolojik Çalışma" başlıklı bir araştırırmaydı. 2006 yılında, 18. Ulusal Patoloji Sempozyumu'nda tez hocası Prof. Dr. Handan Zeren ile yürüttüğü "SV40 ve Malign Mezotelyoma: ABD ve Türkiye'nin İki Farklı Bölgesinden 88 Olguluk Moleküler ve İmmunohistokimyasal Çalışma" başlıklı patolojik çalışması, Ege Patoloji Derneği tarafından "Genç Araştırmacı Ödülü"ne değer görüldü.

İlk muayenehanesini 2007 yılında Mersin'de açtı. Aynı dönemde, rahmetli babası Herbalist Atabay Güveloğlu ile birlikte Çukurova'da doğa gezielere katılarak bitkisel ilaç geliştirme çalışmalarına da devam etti.

2011 yılında Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde Fitoterapi yüksek lisansını tamamladı. Tez konusu "Glycyrrhiza glabra L. Meyan Kökü Üzerine Farmakognozok Çalışmalar" idi. Tez danışmanı ise Türkiye'nin duayen fitoterapi uzmanlarından rahmetli Prof. Dr. Erdem Yeşilada idi.

Dr. Güveloğlu, Fitoterapi yüksek lisansının ardından Apiterapi eğitimi aldı ve Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Anabilim Dalı'nda Kozmetoloji yüksek lisansını da tamamladıktan sonra İstanbul Medipol Üniversitesi ve Bezmialem Üniversitesi Fitoterapi bölümlerinde hekimlere yönelik meslek içi eğitim programlarında öğretim görevlisi olarak dersler verdi.

Uzun yıllar İstanbul'da muayenehanesinde hizmet veren Dr. Güveloğlu, emekli olduktan sonra Elif Güveloğlu Fitomoleküler Gıda İlaç ve Kozmetik isimli şirketi kurdu. Halen şirket bünyesinde bitkisel ürün ve kozmetik geliştirme, Ar-Ge çalışmaları ve danışmanlık hizmetleri vermeye devam ediyor. DR: ELIF adında bir markası vardır.

Dr. Güveloğlu, Cansun, Furkan ve Faruk adında üç çocuk annesidir.

BEDENİN SİMYASI

Yazan: Dr. Elif Güveloğlu

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Eylül 2024 / 978-625-6210-10-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomođlu

Sayfa tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bedenin Simyası

Dr. Elif Güveloğlu

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Önsöz.....	15
Beden aklı.....	19
Kendini yenileyen beden	19
Rejenerasyon sanatı	20
Bedenimizdeki restorasyon	21
Homeostaz: Hücre düzeyinde denge	22
Ruh-zihin-beden	24
Aura.....	25
Belki de görüdüğünüzden daha gençsiniz!	27
Gençlik inşa etmek	28
Fitoterapi ve Fitokozmetik: Bitkilerin gücü; şifanın ve güzelliğin botaniği.....	30
Epigenetik	33
Kanser ve epigenetik.....	35
Değişen DNA.....	38
Genlerin temposu	38
DNA: Zerremizdeki sihir	39
DNA denen mucize	40
Çöp DNA / Junk DNA.....	42
Hermetik simya: DNA'ya verilen talimatlar!	45
GEN nedir? Kromozom nedir?	48
Bedenimizin renkleri.....	49
Histonlar, genlerimizin makaraları	51
Kalem-silgi proteinleri	52
Bütiratlar	54
Mirisetin	55
Apigenin	56
Luteolin	56
Zerdeçal	57
Kalp hastalıkları ve HDAC	58
Kalp yaşlanmasını geciktiren epigenetik besinler	58
Arının gücü: Apiterapi	61
Arısütü / Royal jelly	65
Propolis.....	66
Arı poleni.....	70
Perga / Arı ekmeği / Bee bread	73
Sarkopeni (kas zayıflaması)	77

Kırkkilit otu.....	82
Hafıza ve öğrenmede epigenetik.....	91
Beynin simyası.....	92
Beyin, gelişimi için nelere ihtiyaç duyar?.....	93
Sosyogenom.....	94
BDNF: Beynin simyacı molekülü.....	95
Turunç.....	97
Yabani zeytin yaprağı.....	98
Beyin insülin direnci.....	99
Nöroplastise: Nöronların eğilip bükülebilirliği.....	103
Dislipidemi ve beyin sağlığı.....	106
Hindistancevizi yağı.....	106
Ceviz.....	107
Kakao ve yağı.....	109
Zeytinyağı.....	110
Susam ve tahin.....	111
Beyin performansı ve kan şekeri.....	112
Zeytin yaprağı ve HDAC.....	114
Tip 3 diyabet ve beyin sağlığı.....	119
Peki, ne yapılabilir?.....	120
Tarçın ve kan şekeri.....	121
Miyelin kılıf tamiri.....	122
Adaptif miyelinizasyon.....	124
Nane türleri ve beyin sağlığı.....	126
Beyin süpürgesi: Karabaş bitkisi.....	128
Adaçayı ve beyin sağlığı.....	131
Biberiye (<i>rosemary</i>): Dimağ açıcı.....	136
Melisa (oğulotu) ve beyin sağlığı.....	140
Demir şelasyonu / Bedenimizde ve beynimizde demir dengesi.....	143
Doğal demir şelatörleri.....	145
Sinir dokuyu koruma.....	148
Tarçın, Alzheimer ve epigenetik.....	150
Epigenetik değişiklikler ve beslenme ilişkisi / Nutrigenomik.....	152
DNA-yaşam tarzı uyumsuzluğu.....	154
Sadece beslenme mi, ya stres?.....	155
Stres ve epigenetik.....	156
Stresin genlerimizdeki parmak izi.....	157
Kalori kısıtlaması: Kanıtlanmış tek gençlik sırrı.....	159
Telomer tamiri.....	160
Telomerler ve diyet.....	163
Antiaging etki var mı, yok mu?.....	164
Yaşlanma teorileri.....	167
Telomer teorisi.....	167

Aşınma / Yıpranma teorisi.....	167
Çapraz bağlanma teorisi	168
Nöroendokrin teori	169
Serbest radikal teorisi.....	169
Yaşlanmanın fizyopatolojisi	170
Oksidatif hasar ve bitkisel antioksidanlar	171
Genistein	175
Yaşlanmanın dinamikleri	177
Gen yaşlanması.....	177
DNA hasar birikimi.....	178
Genomun bütünlüğü.....	178
DNA tamir mekanizmaları.....	179
Sumak	180
Epigenetik değişiklikler	185
Geridönüşümlü epigenetik değişiklikler.....	185
Gürültülü genetik kopyalama.....	185
Protein dengelerinin bozulması	186
Besin öğelerinin algı yönetiminin bozulması (<i>Nutrient-Sensing Deregulation</i>).....	187
İnsülin direnci: Hastalık mı, erken yaşlanma mı?.....	191
Mitokondri yaşlanması	196
Mitokondri besinleri.....	197
Mitohermesis.....	198
Hücre yaşlanması.....	199
Kök hücre azalması.....	200
Hücreler arası iletişim kopukluğu	200
Menopoz.....	202
Fitoöstraenler: Şifa mı, tehlike mi?.....	204
Kadının bitkisi: Civanperçemi	208
“Feminen” beslenme.....	214
Kolajen ve elastin sağlığı.....	218
Elastin	222
Kök hücreler ve kök hücre yaşlanması.....	225
Kök hücre disfonksiyonu.....	226
Hücre fitness.....	230
Hücre fitness artırıcı besin öğeleri.....	230
Yaşlanma ve kanser.....	231
Kök hücreleri doğal yollardan uyarmak mümkün mü?.....	232
Kök hücreleri uyaran besinler.....	233
Berry grubu meyveler	235
Kalori kısıtlaması.....	243
Kemik iliği yaşlanması.....	245
Hücre içi gençlik enerjisi: NAD molekülü	248

“Sihirli” hormonlar	249
DHEA: Gençlik pınarı sihirli hormon	253
Doku bütünlüğü.....	256
Entropi.....	258
Auramızdaki enerji kaçakları ve entropi	259
Apoptoz / Hücre intiharı	260
Otofaji.....	263
Nar.....	265
Sumak	265
Bedenimizdeki yangın.....	268
Bağışıklık sistemi	271
Enflamasyon	273
Detoks.....	275
Bağırsak detoksu	276
Probiyotikler / Prebiyotikler	276
Böbrek detoksu.....	280
Karaciğer detoksu	282
Cilt detoksu.....	283
Akciğer detoksu ve tabiat	284
Andız kozalağı özü.....	284
Murt / Mersin	286
Turunç	292
Umut molekülleri	300
Egzersiz ve antiaging etki	303
Aromaterapi	305
İlaç besinler	307
Fonksiyonel gıda kavramı.....	309
Avokado	310
Nar	311
Üzüm.....	313
Fonksiyonel sebzeler	315
Karnabahar	317
İmza doktrini / İnsan ve tabiat şifreleri uyumu.....	319
Enerji.....	321
Bedeni şaşırtmak.....	322
“İhtiyaç” oluşturmak	323
Atom ayarlarımızla oynamak.....	324
Mutluluk.....	326
Kendini terk etme!.....	328
Referanslar	329

Bu kitabı yazmama ilham veren genç eczacı oğlum
Taha Faruk Kanber'e, en kadim "simyacı" olan eczacılık
bilimine gönül verdiği için saygı ve teşekkürlerimle...

Bu kadim bilim alanında bütüne fayda vermen
dileđimle canım ođlum...

İNSAN DENEN EVREN

İnsan vücudu, her biri ayrı ayrı “akıl” sahibi olan yaklaşık 100 trilyon hücreden oluşan koskoca bir evren... İnsan bedeninin de yerçekimi yasası gibi yasaları, gündüz gece döngüsü gibi döngüleri, mevsimleri, toprağı, suyu, yıldızları var... Ve bu insan denen evren, bizim şu anda içinde yaşadığımız gezegenle uyumlu bir denge içinde; ayla, güneşle, tüm insanlarla, hatta tüm galaksiler ve tüm evrenle...

Önsöz

Simya, Arapça kökenli bir kelime; sihir, büyü anlamına geliyor. Simyadan doğan bilim dalı ise kimya; biyokimya ile kimyayı birleştiren de eczacılık... İnsanın her hücresinde ayrı bir “sihir” saklı aslında; karaciğer hücrelerinde ayrı bir sihir var, beyin hücrelerinde ayrı...

İnsan vücudu hasta olmamaya, hatta yaşlanmamaya programlıdır. Her organın kendini yenileme zamanı vardır. Örneğin, bize sürekli beyaz ve kırmızı kan yetiştiren kemik iliğimizin yenilenme süresi 120 gündür, yani dört ayda kemik iliği hücreleri yenilenir ve aslında bir yılda tüm bedenimiz baştan sona yeniden ve yeniden yapılır. Eskiyen, yıpranan ve artık iş görmeyen hücrelerimiz “otofaji”/ kendi kendini yeme ve “apoptoz” / hücre intiharı adlı muhteşem mekanizmalar sayesinde, yenisi yapılmak üzere ölüme gönderilir. Bu süreçler bağışıklık sistemi ve hücresel yenilenme mekanizmaları tarafından gerçekleştirilir. Bedenimizdeki bu iki sisteme iyi baktığımızda hem “içimiz” hem “dışımız” daha geç yaşlanır, daha az yıpranırız; kronik hastalıklara yakalanmadan güzel yaş alabilir ve insan vücudu denen bu “makine”yi daha uzun süre sağlıklı kullanabiliriz.

Mesela, bedenimizde “DNA tamir mekanizmaları” diye bir sistem var. Her hücremizde bulunan ve genetik şifremizi taşıyan DNA’larımız zarar gördüğünde, bu sistem sayesinde hasarlı DNA’larımız onarılır. Ve biz DNA’larımıza iyi baktığımızda Alzheimer’den kansere kadar birçok kronik hastalığı henüz oluşmadan önleyebiliriz. İlerleyen bölümlerde bu konuyu ve DNA tamir mekanizmalarımızı destekleyen, etkinleştiren doğal takviyeleri ayrıntılı anlatacağım. DNA tamiri bedenimizde her gün bin-

lerce kere gerçekleşir, çünkü insan vücudunda hayat “günü kurtarmaktan” ibarettir ve sürekli olarak yenilenmeyi gerektirir. Tabiatta bu DNA tamir mekanizmalarını “ateşleyen” gıdalar, baharatlar, çaylar vardır. Her gün bunlardan birkaçını düzenli olarak tükettiğimizde “günü kurtarmış” oluruz. “Beden aklı” ile “tabiat aklı”nın, insanın şifreleri ile tabiatın şifrelerinin o muhteşem uyumu diyorum ben buna...

Bilgi güçtür, bedenin kendini yenileme ve dönüştürme kabiliyetini bildiğinizde ve bunu tam kapasiteyle çalıştırmaya muktedir olduğunuzda, tek sermayeniz olan bedeninizin ve zihninizin gücünü sonuna kadar kullanabilirsiniz...

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

NATUROPATİK TIBBIN 7 KADİM KURALI

Önce zarar verme!
(*Primum non nocere!*)

Tabiatın iyileştirici güçleri vardır!
(*Vis medicatrix naturae!*)

Nedeni tedavi et!
(*Tolle causam!*)

İnsanın bütünü tedavi et!
(*Tolle totum!*)

Hekim öğretmendir!
(*Docere!*)

En iyi tedavi yolu önlemektir!
(*Praevenire melius est!*)

Sağlık ve esenlik ver!
(*Salutem et sanitatem praeberere!*)

Beden aklı

İnsan vücudunun yaratımında her hücrede, bize daha doğuştan bahşedilmiş muhteşem bir matematik var ki ben buna “beden aklı” diyorum... Bedenimizdeki yaralar iyileşmeye, mikroplar öldürülmeye, kanser hücreleri etkisiz hale getirilmeye programlıdır. Her hücremizde genetik şifremizi muhafaza eden DNA adlı yapı her gün onarılır, yenilenir ve tehlikeli genetik değişimlere karşı birçok basamakta önlem alınır. Bedenimize yabancı bir madde girdiğinde -bu, gözle görünmeyen mikroorganizmalardan toz parçacıklarına kadar canlı ya da cansız birçok madde için geçerli- “çöpçü hücreler” tarafından anında dokularımızdan uzaklaştırılır. Bir yerimiz kesildiğinde, dikiş atılma imkânı olmasa bile yara dudakları 24 saat içinde birleşmeye başlar, doku hasarı yeni hücre üretimiyle doldurulur ve hücre üremesi, tam da durması gerektiği yerde ve zamanda durur. Buna “reepitelizasyon” denir, yani “yeniden deri oluşturma”, aslında bir tür “yeniden yaratım”. Tüm bedenimiz her an yeniden oluşturulur ve yaşarken de tekrar tekrar yeniden yaratılırz...

Kendini yenileyen beden

İnsan bedenindeki hücrelerin kendini yenileme potansiyeli var, hem de neredeyse her hücrenin... Eskiden “yenilenmez” diye bilinen hücre ve dokuların bile artık kendi kendini yenileme potansiyeli olduğunu gösteren bilimsel veriler birikmeye başladı... Bedenimizin yaklaşık yüzde 95’i her yıl kendini yeniler, evet, eğer bu bir yılı “verimli” geçirebilir ve bu yenilenme kapasitesini “onarıma” çevirmeyi başarabilirseniz, önümüzdeki birkaç yılda ruhunuzu yepyeni bir bedende misafir edebilirsiniz...

Her gün bedenimizde milyonlarca hücre ölür ve yenileri oluşur. Bu süreç her gün tekrarlanır. Her dokunun yenilenme süresi, organ ve dokuların embriyolojik kökenine göre değişir ama her organda bir şekilde oluşur; cilt kendini ortalama 1 ayda, karaciğer 6 haftada yeniler; iskelet sistemi ile kemikler en az 3 ayda, kemik iliği ve dolayısıyla onun yansıması olan damarlarımızdaki kan ise 4 ayda bir yenilenir. Yenilenmez diye bilinen beyin dokusunda bile her sene “değişim, dönüşüm, yenilenme” gerçekleşir. Ölen nöron hücreleri bazı özel koşullar dışında yenilenemese bile, beynin destek dokusu yaklaşık bir yıl içinde kendini yeniler. Üstelik nörobilimde “bebek nöronlar” diye bir kavram ortaya çıktı, ki bu çok umut vaat eden bir keşif.

Rejenerasyon sanatı

Rejenerasyon, Latince “regeneratio” kökünden türetilmiştir. Latince “regeneratio” kelimesi, “re-” (yeniden) ve “generare” (doğurmak, üretmek) kelimelerinin birleşiminden oluşur ve yeneden doğuş, yenilenme anlamına gelir. Ben rejenerasyonu bir sanat olarak niteliyorum. Bu sanat, bedenimize doğuştan bahşedilmiştir. Rejenerasyon, doğduğumuz andan itibaren sahip olduğumuz bedensel bir yetidir; biz bozmayalım yeter! İnsan bedeni güçlü bir simyacı gibidir; bozulandı düzeltir, toksik maddeleri bedenden uzaklaştırır veya dönüştürür, eksileni yerine koyar, eksik olan bir elementin bağırsaktan emilimini yani biyoyararlanımını artırarak “azı çok eder”, eskiyen yeniler ve onarır, onarır, onarır...

Bu prensip, sağlıkta olduğu gibi güzellikte de geçerlidir. Cildimiz her 28 günde bir yenilenir, baştan yapılır. Bu döngü, biz yaşadıkça devam eder ve her ay yeni bir cilt bahşeder bedenimizdeki “rejenerasyon sanatı” bize... Bu yenilenme sürecini akıllı adımlarla, bilimi ve doğayı kullanarak taçlandırdığımızda giderek daha güzel, daha yeni ve daha genç bir cilde ve bedene sahip olmak bilimsel olarak hiç de imkânsız değil...

Bedenimizdeki restorasyon

“Restore etmek” ifadesi, “yeniden yapılandırmak, geri getirmek, orijinal hale geri çevirmek” anlamına gelir. Aslında, insan bedeni her gün birçok restoratif süreçten geçer. Bu süreçler arasında uyku sırasında enerji depolama, DNA tamir mekanizmalarının devreye girmesi, doku düzeyinde büyüme ve onarımlar, yeni tırnak ve saç çıkışı ile kesik cilt alanında yara dudaklarının kendiliğinden kavuşması gibi hayati işlevler yer alır. Bu mekanizmalar, bedenimizin sürekli olarak kendini yenileyip onardığı bir döngünün parçasıdır. Hücre içi düzeyde de hücreler arası alanda da her an işleyen doğal antioksidan savunma mekanizmaları, gen düzeyinde ise hücre çekirdeklerinde telomeraz geni aktivasyonu ve DNA tamiri gibi yenilenmeler, her an hiç ara vermeden gerçekleşir bedenimizde... Bunlar sadece birkaç örnek; kitabı okudukça, bedenimizin her hücresinde her gün çok daha fazlasının gerçekleştiğini göreceksiniz...

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Homeostaz: Hücre düzeyinde denge

Kâinattaki “denge” yasası bedenimizde de geçerlidir ve bedenimiz her hücrede, her dokuda dengeyi sağlamak için hiç durmadan çalışır: hücre içi ve dışı arasındaki mineral dengesi, şeker ve tuz dengesi, asitlik dengesi, hormonal denge vs... Bir yerimiz kesilip kanadığı zaman anında o bölgedeki kan damarları büzüşüp kan kaybını dengelemeye çalışırken, kandaki trombosit hücreleri havayla temas ettiği an bir örtücü kabuk haline dönüşür ve yaralanma alanına doğal bir yara bandı, örtücü bariyer oluşturur. Aynı bölgede yara dudaklarında kök hücre stimülasyonu ile yeni hücreler üretilmeye başlandığında ve yara dudakları birbirine birleştiğinde, hücre çoğalması tam o noktada durur. Vücuttaki tüm hücreler bir şekilde doğrudan veya dolaylı olarak birbirinden haberdardır. Yaralanma nedeniyle ölen veya hasar gören hücreler, etraf için tehlike oluşturduklarından derhal ortamdan uzaklaştırılırlar; bunu da acil bir sinyal sistemiyle yaralanma alanına gelen makrofajlar yani “çöpçü hücreler” yapar. Bu makrofajlar, büyük gövdelerinde eritici enzimler ve küçük keseler içeren temizlik hücreleridir, ölü hücreleri lizozom adı verilen bu keseciklerinin içinde imha ederler.

Homeostaz, hayati fonksiyonları “aynı”, yani belirli hayati aralıklarda sabit tutabilme yetisidir. Kandaki sodyumun, potasyumun, kalsiyumun, magnezyumun, demirin, aslında her şeyin sabit bir değer aralığı vardır ve dengededir, bu aralığın ne altına iner ne de üzerine çıkar. Beden hücre düzeyinde bunun için büyük bir efor eder, çünkü bu metabolik bir efordur ve bu aralıkların altına veya üzerine çıkıldığında metabolik bir sorun var demektir. Örneğin, kandaki asit-alkali dengesinin 7,36-7,44 gibi dar

bir aralıkta sabit tutulması gerekir, ne asit tarafa kayması iyidir ne de son zamanlarda pek “moda” olduğu gibi alkali tarafa kayması; beden akli bunu sabit bir “ince ayarda” tam ortada tutar...

Allostaz da homeostaz mekanizmasına çok benzer ve değişimler altında yaşama kabiliyetini sürdürebilmek anlamına gelir. Sterling ve Eyer bunu 1988’de “Biyolojik süreçlerin ayar noktalarının sınırlarını genişletmek gibi düşünün” şeklinde tarif etmiştir. Örneğin, bir enfeksiyon sırasında, vücut mikrobik bir saldırı altındayken, beyindeki “termo-regülasyon” yani ısı ayarlama merkezi, vücut ısısında “yeniden ayarlama” yapar ve vücut ısısını öyle bir seviyeye getirir ki, çoğu mikrop bu sıcaklıkta yaşamını sürdüremez. Böylece, vücut mikrobik istiladan korunmuş olur; yani yüksek ısı, fiziksel bir “antibiyotik” görevi görmüş olur.¹

Daha sonra Mc Ewen 1998’de allostaz konseptini fiziksel ve psikolojik stres durumuna uyarlamış, stresin nöroendokrin sistemde oluşturduğu değişiklikleri incelemiştir, yani nörolojik ve hormonal sistem değişikliklerini. Örneğin, yoğun ve ani bir fiziksel stres durumunda “sempatik sinir sistemi” diye adlandırılan bir nörolojik zincir sistem devreye girer ve “savaş veya kaç” düğmesine basar. Bu duruma enerji yetiştirebilmek için de beynin “orkestra şefi” sayılan hipotalamus bölümünden başlayıp hipofiz bezine, oradan da böbreküstü bezinin daha fazla miktarda adrenalin ve kortizon salgılamasına kadar giden bir “içsel enerji artışı sistemi” aktivasyonu gerçekleşir. Çok özel, çok yoğun stres durumlarında bir insan bu hormonların etkisiyle hiç kaldıramayacağı bir ağırlığı kaldırabilir veya kapasitesinden çok daha hızlı koşabilir çünkü vücuduna içsel doğal bir “doping” yüklenmiştir; oysa kasları aynı kaslardır, kalbi de aynı kalp...²

Ruh-zihin-beden

18. yüzyıl filozoflarından James Allen, “Bedeninizi yenilemek istiyorsanız zihninizi güzelleştirin!” der. “Kin, kıskançlık, hayal kırıklığı ve umutsuzluk düşünceleri bedensel sağlığı ve zarafeti kötü etkiler. Görüntüyü bozan çizgilerin asıl nedeni, aptallık, ihtiras ve kendini beğenmişliktir. Sağlıklı bir beden, mutlu ve huzurlu bir yüz ifadesiyle olur ki o da ancak neşe, iyi niyet ve huzur düşüncelerinin akıl tarafından özgürce kabul edilmesiyle gerçekleşir” diyecek kadar da net bir dil kullanır. Yıllarca hasta görmüş bir hekim olarak tecrübelerime dayanarak diyorum ki, evet, James Allen doğru söylüyor...

Düşünce ve akıl, aynı gerçeklik değildir. Akıl düşüncenin üzerindedir, akıl düşünceye hükmedebilir ve düşüncelerimizin üzerine çıkabildiğimiz zaman büyülü “simya” başlar bedenimizde... Düşüncelerden ibaret olduğumuzu kabul ettiğimiz an düşüncelerimizin esiri oluruz ve biz düşüncelerimize değil, düşüncelerimiz bize hükmetmeye başlar, ki en tehlikeli ve en yaygın düşünce de yaşlanmanın, daha doğrusu yıpranarak yaş almanın kaçınılmaz olduğu fikridir. Yaşlanmayla mücadelede bu düşünceyle mücadele de yatar. Aslında, mücadele kelimesi “mücadele edilmesi gereken her şeyi çoğaltma” tehlikesi barındırdığından, bu ifade yerine “güzel yaş alma” ifadesini kullanmak bilinçaltının “ifade edilen şeyi çoğaltma” gücünü göz ardı etmemek açısından çok daha doğru olacaktır.

İnsan bedeni güçlü bir simyacı... Bozulanı düzeltiyor, toksik maddeleri bedenden uzaklaştırıyor ya da dönüştürüyor, biyoyararlanım dinamiklerini değiştirerek “azı çok ediyor”, eskiyeni yeniliyor ve biz nefes aldığımız sürece onarıyor, onarıyor, onarıyor...

Epigenetik diye de bir şey var, yani genetiğimizin “üzerine” çıkabilme potansiyelimiz... Bedenimizde gen düzeyinde öyle değişiklikler yapılıyor ki genetik potansiyelimize “hükmedebiliyoruz”, bu epigenetik değişikliklerle bazı genlerimizi “kilitleyebiliyor”, bazılarını ise “açabiliyoruz”... İhtiyaç oluşturduğumuz alanlarda bedenimizi ve zihnimizi geliştirebiliyorken, körelttiğimiz alanlarda “paslanıyoruz”...

Bedenimiz hasta olmamaya, hatta yaşlanmamaya programlı. Eskiyen, yıpranan ve artık iş görmeyen hücrelerimiz muhteşem mekanizmalar sayesinde yenisi yapılmak üzere ölüme gönderiliyor. Bedenimiz ortalama bir yılda tüm hücre ve dokularını yenileme kapasitesine sahip ve biz bu yenilenme döngüsünü akıllı adımlarla desteklersek, seneye ruhumuzu yepyeni bir bedende misafir edebiliyoruz...

Her bir hücremizde tek tek, bütün genetik şifremizi taşıyan ve açıldığında kilometreleri bulan uzunlukta olan DNA’larımızın sadece yüzde 4’ü genetik bilgiyi taşıyor, kalan yüzde 96’sının işlevinin ne olduğu halen gizemini koruyor ve bu bölüme dünyada “junk DNA / çöp DNA” deniyor. Her zerresi muhteşem ince dinamiklerle dengelenmiş insan bedeninde hiçbir zerrelin “çöp” olamayacağını belirten Dr. Elif Güveloğlu, bu bölgelerin insan genlerindeki sonsuz “yedek potansiyel” olduğunu düşünüyor ve bu sırlı DNA bölgelerinin potansiyellerini bu kitapta açıklıyor.

Patoloji, Fitoterapi, Apiterapi ve Kozmetoloji Uzmanı Dr. Elif Güveloğlu, *Bedenin Simyası*’nda “beden akli” ile “tabiat akli”nin uyumunu ortaya koyarak okuru bedenın mucizevi yenilenme süreçleri ile doğanın sunduğu olağanüstü molekülleri keşfetmeye davet ediyor...

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6210-10-3



9 786256 210103

