



“Gəncliyi qaytaran” möcüzə

Həkim məsləhəti

Ta qədimdən insanlar ac qalmağın sağlamlıq üçün faydalı olduğunu bildirdilər və bu üsuldən istifadə edərək xəstəliklərini sağaldırdılar. Zaman keçdikcə tibb elmi də aclığın insan orqanizmi üçün inanılmaz faydalı olduğunu sübut edib.

Azərbaycan Tibb Universitetinin İctimai sağlamlıq və səhiyyənin təşkili kafedrasının dosenti Kamran Babayev bildirir ki, hələ qədim dövrlərdə dahi şəxsiyyətlər Hippokrat, İbn Sina, Paraselus qısamüddətli aclığın köməyi ilə müxtəlif xəstəlikləri müalicə ediblər. Müasir təbabət də sübut edir ki, insanların xəstələnməsinə əksər vaxt orqanizmin həddindən artıq kalori ilə yüklənməsi səbəb olur. Hazırda da aclıqla müalicə ən qədim, ən davamlı müalicə növü kimi tanınır. Həkimdiyetoloqlar müəyyən müddət ac qalmağın, fərqli növ pəhrizin üsullarını təqdim edirlər. Bəzən isə Ramazan ayında tutulan orucu da müalicəvi aclıq kimi qəbul edirlər.

K.Babayevin sözlərinə görə, hazırda dünyada alternativ müalicə üsulu kimi aclıq mərkəzləri fəaliyyət göstərir: “Qidanın insan orqanizminə təsirini araşdıran görkəmli amerikalı alim Herbert Şelton bu qənaətə gəlib ki, insan aclığın köməyi ilə bütün xəstəliklərdən tam sağalmaqla “gəncliyini qaytara” bilər. İnsan ac qaldıqda nəinki həzm aparatı, hətta bütün orqanlar dincəlir, bədən həzmdən azad olaraq yüngülləşir və öz-özünü təmizləməyə yönəlir. Belədə işə təbii ki, enerji sərfi tələb olunur. Məhz qida ilə aldığımız enerji azaldıqda orqanizm öz ehtiyatlarından istifadəyə başlayır”.

“Oruc zamanı immunitetin zəifləməsinə dair heç bir dəlil tapa bilməzsiniz”

Həkim vurğulayır ki, oruc tutma müddəti uzun olduğuna görə, hər gün imsaka-sahura qalmaq mütləqdir. Bu zaman yaxşı qidalanmaq vacibdir, protein və liflə zəngin qidalar qəbul edilməlidir. Suda bişmiş yumurta, ətdən istifadə olunmalıdır. Tərkibində karbohidrat, zülal, yağ olduğundan xurma da faydalıdır. Qıcıqlandırıcı qidalar istifadə olunmamalıdır. İftarda isə hədislərdə tövsiyə olunan kimi mədəni 3 yerə - hava, qida və su hissələrinə ayırmaq, iftarı xurma və su ilə açmaq məsləhətdir. Reflektor vərdişləri dəyişmiş mədə qida qəbulu zamanı müəyyən müddət - təqribən 5-10 dəqiqə sakit vəziyyətdə qalır. Bunu fizioloqlar “reseptiv relaksasiya” dövrü adlandırırlar. Ona görə də qidalanmağa tədricən başlamaq



lazımdır. Aclıq zamanı maddələr mübadiləsi zəiflədiyindən, mədənin həcmi azaldığından, onu birdən-birə çox yükləmək olmaz. Əks təqdirdə bu, bir sıra narahatlıqlar - köp, sancı və qəbizlik yarada bilər. Bu səbəbdən iftarda duru yeməklər, vitaminlərlə zəngin meyvə, tərəvəzlərə və süd məhsullarına üstünlük verilə bilər.

Mütəxəssis bildirir ki, oruc tutmağın faydaları haqda sayısız yazılara, elmi tədqiqatlara rast gəlinir və məqsəd sağlamlıqdır, çox yeyib-ichmək deyil: “Oruc zamanı immunitetin zəifləməsinə dair heç bir dəlil tapa bilməzsiniz. Əksinə, elmi mənbələrdə orqanizmin illərlə yığılmış zərərli maddələrdən, zədələnmiş hüceyrələrdən təmizlənməsi, ürək-damar, bədxassəli, mədə-bağırsaq xəstəliklərinə qarşı müqavimətin artması, kök hüceyrələrin yaranması barədə kifayət qədər məlumatlar rast gəlinir. Bir sözlə, Ramazanda həzm sistemi istirahət edir, nəticədə immun sistemi güclənir. Koronavirusla mübarizədə bədən qoruyucu imkanlarının artırılması zəruridir. Dünyanın müxtəlif ölkələrində aparılmış tədqiqatlarda qara zirə, yəni çörəkotunun şəfali təsiri aşkarlanıb və immuniteti gücləndirməsi bəyan olunur. Odur ki, ondan bol-bol istifadə olunması məqsədəuyğundur”.

Qaraciyəri bərpa edən ən effektiv müalicə üsullarından biri

“Qaraciyəri yeniləyən, bərpa edən ən effektiv müalicə üsullarından biri də oruc tutmaqdır” söyləyən K.Babayev deyir ki, qaraciyər enerji deposudur, 6-7 saat ac qaldıqdan sonra orqanizm ondakı ehtiyat enerjiden istifadə etməyə başlayır. Bu zaman yüngül ürəkbulanma, halsızlıq olması təbii. Çünki qaraciyər istirahətlə yanaşı, həm də daxilindəki enerjini yeniləyir. Aclıq zamanı xolesterin və triqliseridlərin, yəni damarların daxili divarını tutmuş yağların səviyyəsi normallaşır. Pankreatitdən əziyyət çəkənlər üçün də oruc faydalıdır, sahurdan 6-7 saatdan sonra fermentativ aktivlik azalması ilə ferment ifrazı olmadığından, özünü yandırmadığından mədəaltı vəzin bərpasına imkan yaranır. Damarların divarlarında infarkt və ateroskleroza səbəb olan yığılmış xolesterol, toksin və ərp təbəqəsinin

əridilməsi ağızdan, bəzən dəridən də aseton qoxusunun olması ilə müşahidə edilir və sonradan tədricən aradan qalxır, nəticədə damarlar elastikləşir. Mədənin həcmi azalması da həddindən artıq yeməyin qarşısının alınması baxımından faydalıdır.

Beyinin qanla yaxşı təchiz olunması yaddaş üçün faydalıdır. Belə ki, ac qaldıqda beyinin koqnitiv - təfəkkür, yaddaş və s. funksiyaları xeyli yaxşılaşır. Maraqlıdır ki, bir çox dahi yazıçılar, musiqiçilər, rəsamlar bu üsuldən istifadə edirdilər, öz əsərlərini yazmazdan əvvəl ac qalırdılar.

Həkim qeyd edir ki, aclıq zamanı immunitet sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır. Məhz bu səbəbdən soyuqdeymə xəstəlikləri zamanı həkimlər daha az yeməyi, çəkini azaltmağı və çox maye qəbul etməyi tövsiyə edirlər. Bu zaman orqanizm təmizlənir və cavanlaşır. Dərinin vəziyyəti yaxşılaşır. Xərçəngin riski azalır. Ürək və qan damarları daha sağlam olur. Arterial təzyiq tənzimlənir. Orqanizmdə iltihablar azalır. Bir sözlə, orqanizmdə yeni bir immun-mühafizə sistemi yaranır. Oruc tutmaqla bədən və ruhumuz təmizlənir, saflaşır.

Yasəmən MUSAYEVA,
“Azərbaycan”