

Prof. Dr. OSMAN MÜFTÜOĞLU

HAYATIN
**SENİN
ELİNDE**

Daha Güçlü... Daha Sağlıklı... Daha Mutlu...



DESTEK YAYINLARI: 1356

SAĞLIK: 14

PROF. DR. OSMAN MÜFTÜOĞLU / HAYATIN SENİN ELİNDE

Yayıma Hazırlayan: Cansu Poyraz Karadeniz

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2021

1.-5. Baskı: Şubat 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-079-6

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



OSMAN MÜFTÜOĞLU KİTAPLARI - 14

Prof. Dr. OSMAN MÜFTÜOĞLU



HAYATIN

SENİN ELİNDE

Osman Müftüoğlu,

1955'te Anamur'da doğdu. 1972'de Anamur Lisesi'ni, 1978'de Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. 1984'te iç hastalıkları uzmanı, 1989'da endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları klinik şefi yardımcısı, 1989'da doçent, 1990'da iç hastalıkları klinik şefi, 1997'de profesör oldu. Uzun yıllar 9. Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'in özel doktorluğunu yaptı. 1993-2001 yılları arasında Ankara Numune Hastanesi başhekimliği ve Dokuzuncu Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'in sağlık başdanışmanlığı görevlerinde bulundu. Türkiye Diyabet Derneği, Ankara Diyabet Derneği, Türk Hipertansiyon ve Nefroloji Derneği, Türk İç Hastalıkları Derneği ve Osteoporoz Çalışma Grubu üyesi olan Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, Sağlık Bakanlığı Yüksek Sağlık Şûrası, Etik Kurul ve İlaç Ruhsatlandırma Komisyonu'nda görev yaptı. Kurduğu Yaşasın Hayat Kliniği'nde hekimlik mesleğini sürdüren Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun bugüne kadar yayımlanmış on üç kitabı var. Halen *Hürriyet* gazetesinde yazmakta, aynı zamanda NTV ve Fox TV'de programlar yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

- 9 Önsöz
- 11 Başlarken...
-
- 15 1 Her Şeyin Başı Bağışıklık!
- 42 2 Ne Yediğiniz Değil, Nasıl Hazmettiğiniz Önemli!
- 53 3 İyi Beslen İyi Yaşa!
- 80 4 Doğru Beslenin Sağlıklı ve Keyifli Kalın!
- 109 5 Detokslanın: Ruh ve Beden Birlikte Arınmalı!
- 139 6 Ruhunu Iskalamayın!
- 162 7 Bedene En Büyük İhanet: Hareketsizlik!
- 181 8 Hafifleyin Gençleşin!
- 195 9 Hayatta Kalmak İçin Uyuyun!
- 213 10 Yeni Dünyada Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşlılık İçin Altın Şifreler!
-

ÖNSÖZ

Sağlığımız en önemli varlığımız. Ne var ki “aklımız sağlıklı olmanın kıymetini idrak etmekten” çok uzak. Onun değerinin, öneminin sadece hastalandığı zaman farkına varıyor. Bu nedenle de sağlık hep ıskalanan bir konu. “Sağlığı ıskalama yanlışı”nı sadece siz yapsanız neyse. Biz doktorlar da bu yanlışa ortağız. Yeni ve modern tıbbın uygulayıcıları olarak en mühim hatamız sizi sağlam ve sağlıklı tutmaya çalışmak yerine hastalıklarınızın teşhis ve tedavisine odaklanmamız.

Oysa şu bilgi çok net ve açık: Sadece teşhis ve tedavi odaklı, insandan çok laboratuvar raporlarına, söz ve duygulardan çok rakamlar ve görsel verilere odaklanan, kısacası ruhu ıskalayıp sadece bedene bakan klasik tıp yaklaşımının sonu çoktan geldi. Yeni ve farklı bir sağlık yaklaşımına yelken açan farklı bir zaman dilimindeyiz.

Bu yeni yaklaşım, sadece teşhis ve tedaviye odaklanmıyor, sağlığı korumayı ve geliştirmeyi de önemsiyor. Beden ve ruhu birbirinden ayırmıyor, birleştiriyor. Modern tıbbı ve geleneksel tıbbı aynı değeri veriyor. Bizi bir cihaz gibi değil, beden ve ruhtan oluşmuş mükemmel ve eşsiz bir varlık olarak kabul ediyor. Ayrıca sadece “kanıta” dayanmak yerine size, bize, yani “insana” dayanmayı tercih ediyor. Eski ile yeniye, geçmiş ile geleceği, ruh ile bedeni, modern ile gelenekseli birleştirerek sağlığımızı koruma ve geliştirmeye sorunlarımızı çözmeye çalışıyor.

Bu kitap bedenden ruha, ruhtan bedene uzanan köklü ve kadim bir şifa arayışının özetinden, yeni, modern, bilimsel ama birleştirici yeni bir tıbbın şifrelerinden ibarettir. Bu şifreleri kullanarak yeni dünyanın önümüze koyduğu sağlık sorunları ve hastalıklara karşı daha dirençli olacağız. Mükemmel sağlığın yanlış yaşam tarzı alışkanlıklarımızın değişimi ile mümkün olacağını yeniden hatırlayacağız. Doğru beslenmenin, aktif bir hayat sürmenin, her gece mışıl mışıl ve keyifli bebek uykuları çekmenin, stresten uzak, keyfi-eğlencesi bol, endişe ve kaygısı az, manevi zenginliği sınırsız, huzur odaklı bir hayatın önemini bir kez daha anlayacağız.

Çok iyi biliyorum ki sizi de birer “sağlıkta çözüm ortağı” yapmadan yeni dünyada daha keyifli ve sağlıklı kalabilmek için mükemmel sağlık hedefine ulaşmamız asla mümkün değil.

Umuyorum ki karşınıza çıkabilecek zorlukları basit, sıradan, bilinen ve uygulanabilir çözümler sayesinde daha kolay aşacak, keyifli huzura ulaşma yolculuğunda daha güzel günler yaşayacağız.

Hepinize şimdiden keyifli okumalar, esenlik ve mutluluklar diliyorum.

Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

BAŞLARKEN...

Yeni Dünyada Aşı Yaptırmak Neden Daha Önemli?

Nereden nereye... 80'li 90'lı yıllarda “çocuklarda zorunlu aşılama” işini başarı ile bitirip, sırayı yetişkin aşılanmasına getirmiş, çocuk felcini, çiçeği tarihe gömüp “hepatit aşılaması” aşamasına gelmiştik. Dahası bu “hayırlı” işi “Zeki-Metin” ikilisinden “Haydi büyükler aşıya” gibi bir kampanya ile de desteklememiştik.

Peki şimdi durum ne? Durum bizde de dünyanın diğer bölgelerinde de kötü. “Aşı karşıtı” kampanyalar giderek yaygınlaşıyor. Aşılarından da aşılanmaktan da korkmayın. Hastalıkları önlemenin, tedaviden daha kolay ve ucuz olduğunu unutmayın. Aşı karşıtı görüşlere itibar edip ne kendinizin ne de başka insanların sağlığını tehlikeye atın.



**Bir
Bilgi!**

Aşılar ile otizm sorunu arasında bir bağlantı olduğu gösterilmedi. Aşılanmak bağışıklık sistemini olumsuz değil, olumlu yönde etkiler. Aşı üretiminin ilaç firmalarının toplam gelirlerinin içinde en fazla yüzde 3'lük bir payı var yani bu işten o firmaların büyük paralar kazandıkları da doğru bir bilgi değil.

Pandemiye bitirmek için en kalıcı çözüm, muhakkak ki bulunabilecek etkili bir aşıdır. Bir başka deyişle, bitirici vuruş için umut etkili bir aşıda.

Çok farklı merkezde, çok sayıda bilim insanı etkili bir aşı geliştirme gayreti içinde, belki de siz bu kitabı okurken müjdeli haberi çoktan almış olacağız. Ne var ki burada da tedbirli bir iyimserlik hali içinde olmamızda fayda var. Zira tıpkı Ebola salgınında olduğu gibi COVID-19 salgınında da

virüse karşı etkili bir aşı geliştirmek uzun sürebilir. Hatta herhangi bir aşının bulunamaması bile ihtimal dahilindedir.

“Koronavirüse karşı aşı çalışmalarında umut var. Ama bilelim ki bu işin kesin bir garantisi yok.”

COVID salgınıyla mücadele etmeye çalıştığımız bu dönemde, özellikle risk grubunda olanların, grip ve zatürre aşısı yaptırılmalarını diğer uzmanlar gibi ben de tavsiye ediyorum.

Zatürre aşısının mevsimi yok, onu her zaman yaptırabilirsiniz. Ama eğer bugüne kadar yaptırmadıysanız şimdi tam zamanıdır. Zira COVID-19 salgını sürerken geçirebileceğimiz bir zatürre atağı, bizi çok zor bir durumda bırakabilir. Kısacası başımızdaki pandemi belası dikkate alındığında, grip ve zatürreden aşılanarak korunmak her zamankinden çok daha önemli bir ayrıntıdır.

Grip aşısını da herkes yaptırabilir, ama çocukların aşılanması konusu çocuk sağlığı uzmanlarının kararına bırakılmalıdır.



**Bir
Bilgi!**

Bu aşılar sayesinde boğazı ağrıyan, ateşi yükselen, öksüren, hapşıran, aksıranlarla karşılaşıldığında “Acaba grip mi, COVID-19 mu?” şeklinde karışıklık yaşanması olasılığı azalacak, sizin de doktorların da işi kolaylaşacaktır.

Yaptıracağınız grip aşısının bağışıklık sisteminizi COVID-19 enfeksiyonuna karşı yorgun ve dirençsiz düşüreceği bilgisi doğru değildir. Tam tersine, grip aşısı ile bağışıklığınız daha da güçlenecek, virüsün vücudunuzu aşırı hırpalayarak canınızı yakma ihtimali de sınırlanacaktır.



Bir Bilgi!

Bilelim ki bu aşları yaptırmakla COVID-19'a karşı bağışıklık sağlamamız, yani bedenimizi koruma altına almamız mümkün değil.

Bu aşları hemen süratle, hiç düşünmeden herkesin yaptırması da gerekmiyor. Önceliği risk gruplarına vermemiz lazım. Önce onlar aşılanmalı, sonra imkân dahilinde diğer grupların aşılanması düşünülmeli. Ayrıca "FİYAT" meselesi de önemli bir ayrıntı. Her iki aşının toplam maliyeti neredeyse 500 TL'yi geçiyor. "ULAŞIM" ve "SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK" sorunları da önemli birer ayrıntı. Kısacası her iki aşı konusunda da toplumun daha detaylı ve dikkatli bilgilendirilmesi şart.

Nedeni malum, pandemide pek çok insanımızı akut akciğer iltihaplanması yani zatürre nedeniyle kaybettik. Zira yeni koronavirüsün en önemli özelliklerinden biri, onu diğer koronavirüslerden ayıran başlıca karakteri, hızla akciğerlere yerleşme ve adeta boğulmaları andıran nefes darlığıyla karakterli ağır bir zatürreye yol açması. İşte bu nedenle, özellikle önümüzdeki günlerde muhtemel bir zatürreden korunmak ve bu nedenle de aşılanmak mühim bir ayrıntı.



Bir Bilgi!

Zatürre Aşısı Öncelikle Kimlere Yapılmalı?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◊ 65 yaşın üzerindeki. ◊ KOAH hastaları. ◊ Bağışıklık sistemi baskı altında olanlar. ◊ Şeker hastaları. ◊ Süper tansiyonlar. ◊ Kilo sorunu ve obezitesi olanlar. | <ul style="list-style-type: none"> ◊ Ağır derecede kalp akciğer böbrek yetmezliği bulunanlar. ◊ Herhangi bir nedenle dalağı cerrahi bir şekilde çıkarılmış olanlar. ◊ Kanseri olanlar. |
|---|---|

Not: Yukarıdaki yazılı olan durumlar dışında da bu aşığı yaptırması gerekenler olabiliyor. Bu nedenle kime, ne zaman, hangi aşının yapılması gerektiği sorularının yanıtını doktorunuza bırakmak gerekir.

Eğer günün birinde COVID-19 enfeksiyonuna yakalanırsak –daha şimdiden Allah korusun diyelim– o enfeksiyon sürecinde üstüne bir de grip veya zatürre mikrobu kaparsak işte o zaman işler iyice zorlaşıyor. Hastalığı kısa sürede ve سلامتle atlatmak hayal olabiliyor. İşte bu nedenle böyle kötü bir ihtimali önlemek için özellikle risk grubunda olanların, sadece zatürre değil, grip aşısını da mutlaka yaptırmalarını öneriyorum.



**Bir
Tavsiye!**

Bu konuda nasıl bir yol izleyeceğinizi merak ediyorsanız lütfen aile hekimlerinizle ya da en yakın sağlık kuruluşu ile temasa geçiniz.

İYİMSERLİK, sağlığın sürdürülebilirliği bakımından *yeni dünyada* her zamankinden çok daha önemli bir ayrıntı. Bugüne kadar yapılan binlerce araştırma net ve açık olarak gösterdi ki iyimser kişilerin ruhsal ve bedensel sağlıkları daha güçlü, bağışıklıkları daha kuvvetli, uykuları daha güzel, bellekleri daha sağlam. Kısacası iyimserlik; beslenmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, kaliteli bir uyku çekmek ve stresi akılcıca yönetmek kadar mühim bir sağlık ayrıntısı. O halde biz de bu karanlık günlerde iyimser olacağız, *pandemi*yi bitirecek aşının er ya da geç bulunacağına inanacağız, ama bir yandan da aşı bulunana kadar bu virüsü kapmadan sağlıklı kalma konusunda maksimum çabayı sarf edeceğiz.

1. BÖLÜM

HER ŞEYİN BAŞI BAĞIŞIKLIK!

Bizi hastalıklardan koruyan, iç (kanser) ve dış (mikroplar) düşmanlardan uzak tutan bağışıklık sistemimiz mükemmel bir organizasyon. Hayatımızı zora sokan hastalıklara zemin hazırlayan, iltihaplara, kanserlere, otoimmün hastalıklara yol açan pek çok sorun var. Bu sorunların da her biri birer iyi hayat sabotajcısı. Kısacası, sağlam bir bağışıklık sistemine sahip olmak mühim bir hayat ayrıntısı...

Bağışıklık Herkese Lazım!

Bağışıklık sistemimiz mükemmel bir organizasyon. Biz ciddi yanlışlar yapmaz, onu üzüp bozmazsak tıkır tıkır çalışır. Sağlam bir bağışıklık sistemi kendinizi daha iyi hissetmenizi, daha enerjik ve fit olmanızı, daha iyi görünmenizi garanti altına alır ama işleri sadece bunlarla da sınırlı değildir. Bizi enfeksiyonlar ve kanserlerden, yani iç ve dış düşmanlardan da o korur.

Bağışıklığınız, dışarıdan gelecek terörist saldırılara da (enfeksiyonları), içinde gelişecek kötü niyetli hastalıklara da (kanserler) engel olur. Bedeni çevresel zararlardan koruyan, toksinlerden, kirlerden arındırıp içinizi dışınızı pirüpak yapan da yine odur.

**“En Önemli Zırhınız:
Bağışıklık!”**

Bağışıklık sisteminin her koruyucu organizasyon gibi askerleri (oyuncuları) ve savunma/saldırma silahları (antikorları) var. Askerleri esas olarak lökositler/beyaz kan hücreleri. Bunların bazıları sadece kanda devriye görevi yapıyor. Bazıları da dalakta, boğazdaki, kasıktaki, koltuk altındaki lenf bezlerinde, kemik iliğinde, karaciğerde ve bağırsak çevresinde görev