

Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL

Duygusal Beyin:

Bağırsak

 **ALPATA**

Sağlıklı günler dileriz...


DESTEK
yayınları

DESTEK YAYINLARI: 697
GÜNCEL: 50

Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL / DUYGUSAL BEYİN: BAĞIRSAK

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 Esmegül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Kitap içi resim ve çizimler: Tuğçe Budak
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2016

1.-16. Baskı: 2016

17.-24. Baskı: 2017

25.-28. Baskı: 2018

29.-30. Baskı: 2019

31. Baskı: 2020

32. Baskı: Mart 2021

33.-35. Baskı: Nisan 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-139-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkan.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



Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL

Duygusal Beyin: Bağırsak

Mantığı beyin, duyguları bağırsak yönetir.
Serotoninin en az %85'i bağırsaklarda üretilmektedir.



İÇİNDEKİLER

DUYGUSAL BEYİN BAĞIRSAK - İKİNCİ BEYİN

İKİNCİ BEYNİMİZ-DUYGUSAL BEYNİMİZ-BAĞIRSAKLARIMIZ

Neden Böyle Bir Kitap, Niçin İkinci Beyin?.....	15
Huzursuz Bağırsak Sendromu Kişiyi Depresyona Sokar	21
Psikolojik.....	23
İmmün Sistem – Bağışıklık Sistemi.....	24
Emilim Bozuklukları.....	24
Toksik Yüklenme.....	24

İNSAN SAĞLIĞI = BAĞIRSAK SAĞLIĞI.....27

Sağlıklı Bağırsaklar İçin	29
Bağırsağa Neler Zarar Verir?	32

SİNDİRİM SİSTEMİNİN BÖLÜMLERİ

Ağız ve Ağız Boşluğu.....	37
Yutak (Farenks).....	38
Yemek Borusu	39
Mide.....	40
İncebağırsaklar	43
Kalınbağırsaklar	54
Bağırsaklar; Sağlık, Canlılık ve İyi Halinin Merkezidir!	56
İncebağırsağın Yapısı ve İşlevi.....	56
Kalınbağırsağın Yapısı ve İşlevi.....	57
Bağırsak ile İlişkili Bağışıklık Sistemi.....	58

KARINDAKİ DUYGULAR: ENTERİK SİNİR SİSTEMİ61

Mikrobiyal Canlılar Sağlık İçin Gereklidir64

Mükemmel Simbiyozlarla Optimal Sağlık.....65

BAĞIRSAK FLORASI67

Bağırsaklarda Yer Alan Mikroorganizmaların Tipleri.....71

Bağırsak Florasının Görevleri72

Bağırsak Florasının Oluşumu ve Bozulması76

Bağırsak Florasının Bozulmasının Sonuçları.....79

Sezeryan ve Bağırsak Florası82

Antibiyotikler ve Bağırsak Florası83

Bağırsak Florası (Bağırsak Bakterileri)85

İntestinal Floranın Bakterileri.....85

Çeşitli Bakterilerin Sağladığı Faydalar86

Bağırsak Florasının Kökeni ve Gelişimi.....87

Bağırsak Florasının Sindirim Fonksiyonlarını Desteklemesi88

Bağırsak Florası ile Bağışıklık Sistemi Arasındaki Etkileşim89

Bağırsak Florasını Neler Etkiler?90

Bozulmuş Bağırsak Florasının Sonuçları.....91

Bağırsak Florasının Düzenlenmesi.....92

Diyet ile Normal Bağırsak Florası Nasıl Desteklenir?.....93

Prebiyotikler93

Probiyotikler.....94

Probiyotikler, zayıflamış bağırsak bakterileri için güçlü destekler95

Probiyotiklerin olası etkileri.....96

GERÇEK SAĞLIĞIMIZIN ANA BEKÇİSİ:

İMMÜN SİSTEM - BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

İmmün Sistem Bedenimizin Koruyucusudur97

Kemik İliği99

Lenf Dğümleri.....99

Dalak	100
Bedemcikler.....	101
Apendiks (Körbağırsak).....	101
Çoklu Organ Simbiyozu	101
Bağırsak.....	102
Bağırsaklar artık görevini yerine getiremeyecek hale gelebilir!.....	103
Sonuç olarak; bağışıklık sisteminizi bağırsaklarınızı sağlıklı tutarak koruyabilirsiniz	103

SİNDİRİM VE METABOLİK BOZUKLUKLAR İÇİN

BESLENME REHBERİ	105
Bağırsak Zehirlenmesi veya Toksin Yüklenmesi	106
Besin ve Duyguların Kaynağı Bağırsaklar	108
Sindirim görevinin ana bölümü incebağırsakta gerçekleşir.....	112

BESLENMEYLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER	119
Neler Yemeliyiz?.....	120
Doğru Besleniyor muyuz?	123
Besin Gruplarının Tanımları Omega 3 ve Omega 6	125

KOLESTEROL ÇEŞİTLERİ	127
Kanda bulunan kolesterol seviyesi üzerinde etkili olan risk faktörleri nelerdir?	128

YAŞAM TARZININ YÖNLENDİRİLMESİ

Beslenme Danışmanlığı	131
Modern Yaşamın Getirdiği Rahatsızlıklar	132
Sağlıklı ve Dengeli Beslenmenin 10 Altın Kuralı: 1. Tüketilen gıdalar çeşitlilik açısından zengin olmalıdır.....	132
2. Almış olduğunuz enerji/kalorinin miktarı önemlidir.....	133

3. Doğru olan günde TEK öğün yemektir.	134
4. Yeteri kadar protein alınmalıdır.....	134
5. Tükettiğiniz yağı sınırdan tutunuz.....	134
6. Her gün taze sebze meyve ve tahıl ürünleri tüketmeyi alışkanlık haline getiriniz.....	135
7. Maalesef tatlılardan uzak durmalısınız.....	135
8. Yemeklerinizi besinlere zarar vermeden hazırlayın.	135
9. Soluduğumuz hava kadar hayati önem taşıyan su yaşam kaynağıdır.....	136
10. Spor ve egzersizin önemini kavramanız gerekir.	138

SAĞLIKLI VE NİTELİKLİ BESLENME

Fazla Kilo ve Şişmanlık	141
Şişmanlığın ve yanlış beslenmenin sonucu araştırılacak risk faktörleri:.....	143
Bireysel beslenme planı.....	144
Tedavi önlemleri	145
Özel beslenme programına alınması gereken hastalıklar:.....	145
Ortomoleküler Beslenme.....	145
Sağlığın Anahtarı Ortomoleküler Tıp	146
Sağlıklı bir sindirim sistemi için öneriler:	147
Tarihçe.....	149
Besin Alerjenleri	149
Klinik Belirtiler	149
Gıda Duyarlılığı Nasıl Anlaşılır?	
Genel ve psikolojik semptomlar:	151
Vücut şikâyetleri:.....	151
Gıda Maddesi Duyarlılığı veya Gıda Maddesi Alerjisi	
Gaita Analizi, ReviQuant, Vegatest ile Etkin ve Ayrıntılı Tanı	152
Ayrırcı Tanı İçin Histamin ve Ig E'nin Anlamı	152
Gaita Analizi ile Efektif Ayrırcı Tanı.....	153

Gıda maddesi duyarlılığı mı, gıda maddesi alerjisi mi?.....	153
Diğer Tanı İmkânları ve Tedavi Edici Yöntemler	153
Kişisel Deri Testi	154
Kişisel Dilaltı Testi (Sublingual Test)	155
Besinlerle Birçok Alerjen Madde mi Alıyoruz?	155
Bağırsak ve Enterik Sinir Sisteminin Regülasyondaki Önemi.....	156
Bizi İdare Eden İki Merkez Bağırsak ve Beyin	158
Sinir hücrelerimizin yarısı bağırsağın içerisinde mi bulunur?	150
Bağırsak florasının başlıca görevleri:.....	159
BAĞIRSAKLARIN ÖZEL SİNİR SİSTEMİ	163
Enterik Sinir Sistemi.....	164
Uyku-Bağırsak Bağlantısı	168
Herget: “Duygular karında oluşur ve karında etkili olur..”	169
Endişe-Kaygı-Öfke-Bağırsak Bağlantısı	169
Otizm-Bağırsak Bağlantısı.....	171
Bağırsak Florasının Düzenlenmesi.....	171
Diyet ile normal bağırsak florası nasıl desteklenir?.....	172
Probiyotik Olarak Kullanılan Mikroorganizmalar	173
Probiyotik Bakterilerin Özellikleri	174
Probiyotikler Tarafından Üretilen Esas Maddeler.....	174
HAFİF SİNDİRİM BOZUKLUKLARINDA DOĞRU BESLENME.....	177
Sindirim Bozukluklarının Başlıca Nedenleri	178
SİNDİRİM SİSTEMİ	181
Hafif Sindirim Bozukluklarının Nedenleri	182
Beslenme Tedavisinin Prensibi	181
Posalı Olmasına Rağmen Sindirilebilir Besinler	183
Mümkün Olduğunca Hangi Yiyeceklerden Kaçınılmalıdır?	184
Elmalı pirinç.....	184

Mısır unundan tortilla.....	184
Genellikle iyi tolere edilen besinler	184
Dikkatli tüketilmesi gereken besinler	185
Açlık karşısında nasıl daha dayanıklı olunur?	186
Besinleri doğru hazırlama önemlidir	186
Tuz tüketimini azaltın!	187
Kahvaltısız güne başlamayın!	188
Lezzetli atıştırmalıklar.....	188

GENÇ VE ZİNDE KALMAK İÇİN BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma	191
Yaşam Tecrübesi: Yaşlı ve Hasta Olmak Yerine Fit Olmak.....	191
Yaşlanma olayı sırasında neler olmaktadır?	192
Genetiğin-kalıtımın rolü var mıdır?.....	193
Gıdaları Kararınca Tüketmek.....	195
Yetersiz ya da aşırı beslenme neden sağlıksızdır?.....	195
Sağlığa Zararlı Gıdalardan Kaçınmak.....	196
Aşırı beslenmeye rağmen besin eksikliği.....	197
Besin Eksikliğinin Tipik İşaretleri.....	198
Genç Tutan Besin Maddeleri.....	199
Favori Yiyecekler.....	200
Besinlere Özen Gösterme – Yiyecekleri Doğru Hazırlama.....	205
Koruyucu bir hazırlama işlemi için diğer öneriler:.....	205
Öneriler:.....	206
Sağlığa Zararlı Gıdalardan Kaçınmak.....	207

HASTALIKLARDAN KORUNMA REHBERİ

Gökkuşayını yiyin:.....	209
Yeterli miktarda sıvı tüketin:	209
İyi bir öneri:	210

Kasları kuvvetlendirin:.....	210
Gülün:.....	210
Rutinleri kırın:.....	211
Oda sıcaklığına dikkat edin:.....	211
Zihninizi boşaltın:	212
Yardımseser olun:	212
STRESİ YENMEK ASLINDA ÇOK KOLAY	213
Gevşeme egzersizleri:	215
Anti-stres bitkileri:.....	216
Moral bitkileri:	217
Gevşeme bitkileri:	218
PANİK ATAĞ: NEDİR, NEDENİ, BELİRTİLERİ, TETİKLEYİCİLER, TEDAVİSİ VE BAĞIRSAKLARIN ÖNEMİ	
Panik Atak Nedir? Hasta Panik Atak Sırasında Nasıldır?	219
Panik Atağın Belirtileri Nelerdir?	219
Panik Atak Neden Ortaya Çıkar? Tetikleyicileri Nelerdir?	220
Panik Atak Kimlerde Görülür? Kimler Risk Altında?	221
Panik Atakla Panik Bozukluk Aynı mıdır?.....	221
Atak Sırasında Hasta Neler Yapabilir?	222
Bağırsaklar İkinci Beyin Gibi	222
KARANLIĞTA YILDIZ GİBİ PARLAYAN BİR HEKİM.....	223
YAZAR HAKKINDA.....	227

Yolumuza çıkan bazı yardımcı insanlar olur ki, bütün yönümüzü değiştirir. Onların bize kattıkları bir dalga gibi etrafımızdakileri de sarar.

Kitabımı benimle aynı bilgi denizinde olmaktan mutluluk duyan bütün meslektaşlarımla birlikte, ışığında etkilendiğim, yolumu açan, bana aydınlıktan hiçbir zaman vazgeçmemem gerektiğini öğreten sevgili dostum Prof. Dr. Erich Fromm'a, regülasyon tıbbını ve tamamlayıcı tıbbın insan sağlığındaki önemini hepimize öğreten, bilgisiyle, kişiliğiyle, çalışmalarıyla örnek aldığım değerli hocam Prof. Dr. med. Dent. Horst Ferdinand Herget'e ithaf ediyorum.

İzlerini takip etmekten büyük mutluluk duyduğum bu iki değerli bilimadamını anlatmak yerine onları, kendi kelimeleriyle sizlerle baş başa bırakıyorum.

Sevgilerimle...

- Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

4 Nisan 2016

“Sevge üreten bir güçtür. Güçsüzlük sevge üretememektir.”

– Erich Fromm

“İnsan varoluş sorununun en sağlıklı ve doyumsuz yanıtı sevgidir. Sevginin gelişimine yer vermeyen bir toplum gelecekte insan doğasının bu temel ihtiyacını gözden kaçırdığı için yok olacaktır.”

– Erich Fromm

“Her insan mutlu olamaz... Çünkü; gereğinden fazla özler dünü, hak ettiğinden fazla... Düşünür yarını. Ve hiç hak etmediği kadar bilinçsizce yaşar bugünü. Her insan mutlu olamaz. Çünkü; gereğinden fazla özler hayatından çıkanları, hak ettiğinden daha büyük umutla bekler hayatına girecekleri ve asla göremez yani başındakileri.”

– Erich Fromm

“Duygular karında oluşur ve karında etkili olur.”

– Horst Ferdinand Herget

“Bağırsaklar ikincil beynimizdir, onsuz yaşam düşünülemez.”

– Horst Ferdinand Herget

“Bağımlılık bağırsak kaynaklıdır. Morfin ve eroin gibi merkezi sinir sistemi üzerinde hareket ettiği düşünölen uyuşturucular kabızlığa neden olarak bağırsaklardaki opiat reseptörlerine bağlanır.”

– Horst Ferdinand Herget

“Bağırsaklar besinlerdeki hayati öneme sahip bileşenlerin filtrelenmesini sağlar. Ama asıl gözden kaçan ve bugüne kadar ihmal edilmiş en önemli fonksiyonlarından biri vücudun bağışıklık sisteminin %80’ini bağırsakların oluşturması ve duygularımızın oluştuğı ve yaşandığı kaynak olmasıdır.”

– Horst Ferdinand Herget

“İnsan bağı dokusu ile yaşttır. Bağı dokunuz, beden yükünüz ne kadar kirliyse, regölasyonu o kadar düzensizdir kimliğinizde genç olsanız da aslında yaşlanmışsınızdır!”

– Horst Ferdinand Herget

DUYGUSAL BEYİN BAĞIRSAK İKİNCİ BEYİN

GİRİŞ – KİTABIN KURGUSU

İKİNCİ BEYNİMİZ-DUYGUSAL BEYNİMİZ-BAĞIRSAKLARIMIZ

Neden böyle bir kitap, niçin ikinci beyin?

Karın bölgesi yani bağırsaklarımız “duygusal beynimiz” diğer bir deyişle “ikinci beynimiz”dir. Çünkü bağırsak doğrudan beyindeki duygu merkezi ile bağlantılıdır.

Duygular karında oluşur ve karında etkili olur...

Bugün birçok bağırsak hastalığı psikosomatik hastalık içinde değerlendirilmektedir. Yani modern tıp da bağırsaklar ve midenin kişinin ruhsal durumu ile bağlantılı olduğunu gözlemlemiştir.

Bağırsak, sinir sistemi ve beyin daimi şekilde iletişim halindedir. Bedenin diğer kısımlarının aksine bağırsak; geniş, karmaşık, yarı-otonom bir beyindir ve beyinden daha çok serotonin üretimi yapmaktadır. Vücut anatomisinin diğer kısımlarına göre en bağımsız karar alan bölümüdür ve bağırsağın tüm bedeni uyaran endokrin iç salgısı çok karmaşık ve detaylıdır.

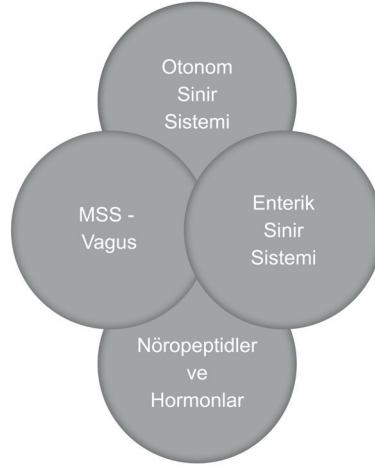
Bağırsak (karnımızdaki beyin) serotonin gibi ruh halimizi belirleyen nörotransmitterleri üretmekte ve psiko-aktif maddelere tepki vermektedir. Bağırsaklarımız özerk yani otonom çalışmaktadır. Bağırsaklarımızın beyne gönderdiği sinyaller beyinden alınan sinyallerden daha fazladır. Bu oran yaklaşık 9/1'dir. Karın hastalanıp kendine özgü nevrozlar geliştirebilmektedir. Karın; hisseder, düşünür ve hatırlar.

Dünya üzerindeki tüm kültürlerde duyguların bedenimizin merkezi olan

karında oluştuğu ifade edilmektedir. Bir zorluğu aşarken göbek çatlatmak, sevinçten göbek atmak, sinirin mideye vurması, açlıktan karnın zil çalması ya da dünyayla göbek bağı vb. gibi deyişler bu merkezden köken almıştır.

İçsesimizin fısıltılarını beynimizin kabullenmesi karnın beyne üstün geldiği anlamına gelmemektedir. En azından beynimizin dışında başka bir merkezin olduğu söylenebilir. Karnın ne kadar önemli olduğunu bilim de doğrulamaya başlamıştır.

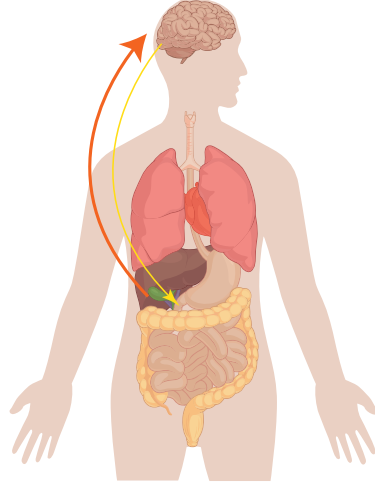
Sindirim kanalının yönetimi



Sindirim sistemi, otonom sinir sistemi, enterik sinir sistemi, merkezi sinir sistemi ile hormonların ortak işlevsellik sürdürdüğü kompleks bir sistemdir.

Psikolojik sıkıntılar ve duygular özellikle içedönük insanlarda vücudu etkilemeye başlar, kişi davranışlarını ve duygularını kontrol edemez hale gelir. Yorgunluk, isteksizlik, uyku bozuklukları, karın ağrısı, ciltte egzama veya benzeri döküntüler, saçların erken yaşta beyazlaması veya dökülmesi gibi belirtiler ortaya çıkar. Korkular, huzursuzluk, uykusuzluk veya tam tersi aşırı uyku gereksinimi, depresyon, apati, konsantrasyon güçlüğü gibi nöropsikolojik rahatsızlıklarda da bağırsak disfonksiyonları temelde yatan neden olmasa da, katılımcı bir rol oynayarak risk faktörü oluşturabilir.

Bağırsaktan beyine ulaşan komutlar beyinden bağırsağa giden komutlardan daha fazla. Bu oran yaklaşık 9/1'dir.



Bağırsaktan beyne giden komutlar beyinden bağırsağa gidenlerden daha fazladır.

Hem bağırsağımızın hem de beynimizin embriyonun oluşma ve gelişmesinden önce aynı doku kümesinden meydana geldiği artık bilimsel olarak da biliniyor. Bu kümelerden gelişen hücrelerin bir kısmı merkezi sinir sistemi haline gelirken, diğer kısmı da enterik sinir sistemi haline gelmek için göç eder. Daha sonra iki sinir sistemine de vagus siniri tarafından bilgi aktarılır. *Hem bağırsak ve beyin arasındaki bağlantı, hem de mikropların etkisi bakımından belki de en önemli sinir karmaşık vagus siniridir.* Vagus, yapısını oluşturan %80 oranındaki duygusal sinyaller sebebiyle bağırsak hareketliliğini, kalp atış hızını düzenler ve akciğerler üzerinde de direkt olarak etkilidir.

Her birimiz gerçekten iki beyne sahibiz; bilindik olanı kafatasımızın içindekidir ve daha az bilineni fakat son derece önemli olanı bağırsağımızdakidir. Siyam ikizleri gibi iki beyin birbirleriyle bağlantılıdır; bir tanesi bozulduğunda diğeri de bozulur.