

DUYGYSAL BEYİN: BAĞIRSAK (PROF.Dr.Hüseyin NAZLIKUL)

Özetleyen: Sezgi GENÇ

"Sevgi üreten bir güçtür. Güçsüzlük sevgi 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 düşünülen 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 oluştuğu ve yaşandığı kaynak olmasıdır"

- Horst Ferdinand Herget

"İnsan bağ dokusu ile yaşittir. Bağ dokunuz, beden yükünüz ne kadar kirliyse, regülasyonu 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" diğerk 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 diğerk kısımlarının aksine bağırsak; geniş, karmaşık, yarı-otonom bir beyindir ve beyinden daha çok serotonin üretimi yapmaktadır. Vücut anatomisinin diğerk 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 oluştuğı ifade edilmektedir. Bir zorluğı 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.

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.

Hem bağırsağımızın hem de beynimizin embriyonun oluşma ve gelişmesinden önce aynı doku kümesinden meydana geldiğı artık bilimsel olarak da biliniyor. Bu kümelerden gelişen hücrelerin bir kısmı merkezi sinir sistemi haline gelirken, diğerk 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 duyusal 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 diğerk de bozulur.

Bağırsakların beyin sağlığıyla çok yakın ilişkisi vardır. Deneyimlediğimiz, hissettiğimiz ya da yaptığımız her şey beynin işlevlerinden biridir. Keyif alabilmek, algılamak, anlamak ve hayatı deneyimlemek her iki beyin sağlığı ile ilgilidir.

Bağırsaklar yüz milyonlarca sinir hücresi tarafından çevrilmiş olup omurgadan daha fazla nörona sahiptir. Sindirim organımız omurilikten daha fazla sinir hücrelerine sahiptir. Bu organımız 200 milyon sinir hücresi ile çevrilidir. Enterik (bağırsaklara ait) sinir sistemi olarak adlandırılan bu ağ daha çok bilimadamlarının ilgi odağı olmaya başlamıştır.

Birçok uzmana göre; karın bölgesi kafatasında bulunan merkezin devamıdır. Nöro bilimcilerin keşfine göre bu "ikinci beyin" neredeyse kafadaki beyin bir ikizidir. Hücre tipi, etken maddeleri ve reseptörleri ile kafadaki beyin bire bir aynısıdır.

İnsanlar iki şekilde karar verir. Bir tanesi içgüdüsel, hızlı ve duygularla bağlantılı olup diğeri yavaş ve analitiktir. Hızlı tepkide içgüdüsel sistemi kullanmak gereklidir. Zararlı çevresel etkilerden kaçınmak için alınan kararda yavaş ve analitik yaklaşım daha iyi olabilir. Hızlı tepki ise genelde "bağırsak kararları" olarak görülür.

Motor bellek ve otobiyografik anıların da dahil olduğu deneyimlerimize dayanan bedensel hislerimiz bağırsak ile son derece bağlantılıdır. Bağırsakların "bağırsak tepkisini" ne kadar tetiklediği, duyguların sezgilerle ne kadar bağlantılı olduğu hâlâ aydınlatılamamıştır.

Ama bağırsakların bazı stres, endişe ve korku gibi duygularla bağlantılı olduğu ve bu duyguların da sezgiyle bağlantılı olduğu artık kesinlikle bilinmektedir. Bu sebeple duygu durum ve kaygı bozuklukları (depresyon, bipolar bozukluk vb.) gibi beynimizde dönüp duran düşüncelerden en çabuk etkilenen organ da mide ve bağırsak olmaktadır. Okula başlarken karnı ağrıyan çocuk, sunum yapacağı zaman ishal olan şirket yöneticisi veya yeni başlangıçlarda hep kabız olan birisi bu duruma verilebilecek olumsuz örneklerdendir.

Duygusal mesaj dediğimizde olumluları da görmezden gelemeyiz. Örneğin âşık olan insanın midesinde kelebekler uçuşması bu duruma verilebilecek olumlu bir örnektir. Bağırsaklar sindirim sisteminin kumanda merkezidir.

Bağırsaklar vücudun en büyük organıdır ve savunma hücrelerinin %80'i burada bulunur. Bağırsaklarda bulunan savunma hücrelerinin büyük bir bölümünün bağırsak beyin ve beyinle doğrudan bağlantısı vardır.

Hücreleri iyi ve kötü bilgiyi ayırt etmeyi öğrenir, bu öğrenilen bilgiyi hafızasına kaydeder ve gerektiği anda da kullanır. Hem doğuştan gelen hem de sonradan gelişen sistemler hücre yüzeyinde mikrop kolonilerini barındırır. Bağışıklık sistemleri her iki beyin yoluyla sinir sisteminin desteğini alır.

Vücudumuzda toplamda 10 trilyon insan hücresi varken bağırsağımızda 100 trilyon mikrop vardır. Bağırsaktaki floraya ait eşsiz genleri insan hücreleri ile karşılaştırdığımızda, onların insan vücudu içinde sinyal yolladığını ve sayıca da 150 kat daha fazla olduğunu görürsünüz (insan genlerinde 3,3 milyon mikrop geni vardır).

Bağırsaktaki flora kişide psikolojik olarak hissedilen endişeyi, acıyı ve ruh halini etkilemektedir. Bağırsakta mevcut olan flora bağıışıklık sistemini düzenler ve sinir sistemini uyarır.

Huzursuz bağırsak sendromu kişiyi depresyona sokuyor. Sevinçli, heyecanlı ya da sinirli olunca bu duyguların etkisi en çok karın bölgesinde hissedilir. Kimi zaman korku karın ağrısına sebep olurken, kimi zaman da stres karında şişkinlik hissi ortaya çıkarır.

Fiziksel ya da duygusal açıdan ağır travma yaşayan insanlar ise ikinci beyinleriyle ilgili daha fazla sorun yaşar. İki beyin arasında çift yönlü güçlü bir bağlantı vardır. Birinci beyindeki ruh halimiz ikinci beynimizi etkiler. Bağırsaklardaki bazı bozukluklar da birinci beyni etkiler.

İNSAN SAĞLIĞI = BAĞIRSAK SAĞLIĞI

Bir bireyin sağlıklı olabilmesi için öncelikle bağırsaklarının sağlıklı olması gerekmektedir. Sağlıklı bir birey için, bağırsak sağlığı hakkındaki bütün bilgiler bu kitapta bir araya getirilmiştir. Bağırsak yüzeyimiz 400-600 metrekairelik bir alandır ki bu da futbol sahasının içinde büyük bir alanı oluşturmaktadır.

Aynı zamanda büyük bir sindirim gücüne sahiptir. 75 yılda 30 ton besin ve 50.000 litre sıvı bağırsaklardan geçmektedir ki bu da bağırsaklarımızın mükemmel işleyişini göstermektedir. Bağırsaklar besinlerdeki hayati öneme sahip bileşenlerin filtrelenmesini sağlar. Ama asıl gözden kaçan ve bugüne kadar ihmal edilmiş en önemli fonksiyonlarından biri vücudun bağıışıklık sisteminin %80'ini bağırsakların oluşturduğudur.

Sağlıklı bir bağırsak için almanız gereken önlemlerden ve bağırsak sağlığını bozan faktörlerden bahsedelim. Sağlıklı bağırsakların ön koşulu sağlıklı bir flora ve sağlıklı beslenmedir.

Bağırsaklarımız sağlıklı ise biz de sağlıklıyız demektir. Bağırsak sağlığı için şu önlemleri almalıyız. Bağırsak sağlığını desteklemek için günlük olarak en az 30 gram lif tüketilmelidir. Çünkü lif açısından zengin bir beslenme programı bağırsak duvarımızı zararlı maddelere karşı korur. Evde mayaladığınız yoğurdun taze veya kuru meyve ile birlikte alınması çok değerli bir besindir. Spesifik yağsız probiyotik içecekler de milyarlarca bağırsak dostu bakteri bulundurur.

Bağırsağa Neler Zarar Verir?

Eğer bağırsaklarımız sağlıklı ise biz de sağlıklıyız demektir. Sağlıklı bir bağırsak için alınması gereken önlemleri aşağıda bir araya getirdik: İlk kez Swinburne Melbourne Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada stresin bağırsaklardaki sağlıklı laktik asit bakterilerinin sayısını azalttığı gösterilmiştir. Alkol tüketimi olmadığı halde bu kişilerin %70'inde yağlı karaciğer gelişmektedir.

İnsan vücudundaki tüm organlar bağırsaklardan etkilenir. Bağırsaklar, mukozal (mukoza yapısından çok zengin) bir tüp yani boru sistemidir. Bağırsaklar uzun bir süre sadece sindirim sistemi organı olarak biliniyordu. Bugün bağırsakların, insan organizmasında bu işlevinin dışında da hayati görevleri olduğu gösterilmiştir.

Bağırsakların kişinin sağlığı ve kendini iyi hissetmesi üzerine doğrudan etkileri vardır. "Tamamlayıcı tıp" alanı ile ilgilenen hekimlerce 160 yılı aşkın süredir bilinen bazı konular, bugün modern tıbbın da bilimsel araştırmalarla ortaya koyduğu gerçeklerle örtüşmektedir.

Bağırsakların sahip olduğu anatomik ve fizyolojik yapı fonksiyonunu etkiler. Bağırsaklarda trilyonlarca yararlı bakteri yaşar ve çeşitli fonksiyonları ile sindirime yardımcı olur. Ayrıca unutulmuş organ olarak adlandırılan bağırsak ve bağırsak florası modern tıp tarafından uzun süre önemsizdir.

Bilinmesi gereken konu, kronik hastalıkların artması ile tedaviye direnç gösteren hastalıkların sayısındaki patlama, dikkati bağırsaklara çekmiş ve bağırsaklar giderek tıp biliminin daha çok odağı haline gelmiştir. Bağırsak mükemmel ve organize işlev gören bir organdır.

İnsan bağırsağı anatomisi ve fonksiyonu itibarı ile sadece basit bir tüp sistemi değildir. İnsan bağırsağı çok karmaşık ve çok fonksiyonlu bir organdır. Sindirim sistemi, ağızda başlayıp anüste sonlanan ve dışarıya ile olan bağlantısını bu iki açıklıkla kuran uzun bir tüp yapısıdır.

KARINDAKİ DUYGULAR:ENTERİK SİNİR SİSTEMİ

Bağırsakta önemli bir haberleşme sistemi vardır enterik sinir sistemi.Bu kompleks 100 milyondan fazla nöronla bağırsak duvarında lokalize olmuştur.Beyin ile yarış hali içindedir.Çünkü beyin ile çok benzer bir yapıya sahiptir.

Sağlıklı bağırsak yapısı olmadan sağlıklı psikolojik durumdan bahsedilemez. Haberleşmeyi sağlayan maddeler bağırsakla beyin arasında iletişim halindedir.Sinyallerin yüzde doksanı bağırsaklardan beyine gönderilir..Bağırsak acı ve mutluluk gibi duygusal durumlarda büyük rol oynar ve bu duyguların nasıl oluştuğunun mekanizması henüz çözülememiştir.