

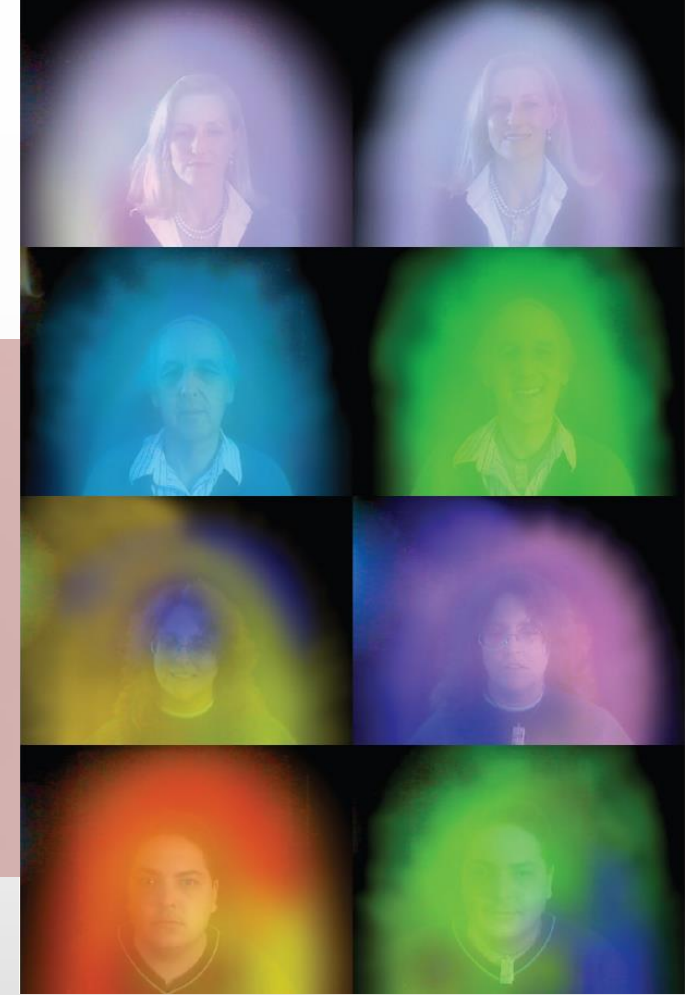
Sağlık ve Yaşam

Prof. Dr. Alper CİHAN

Obezit©

Yaradılış

- İnsan yaradılış itibari ile çok boyutlu bir varlıktır.



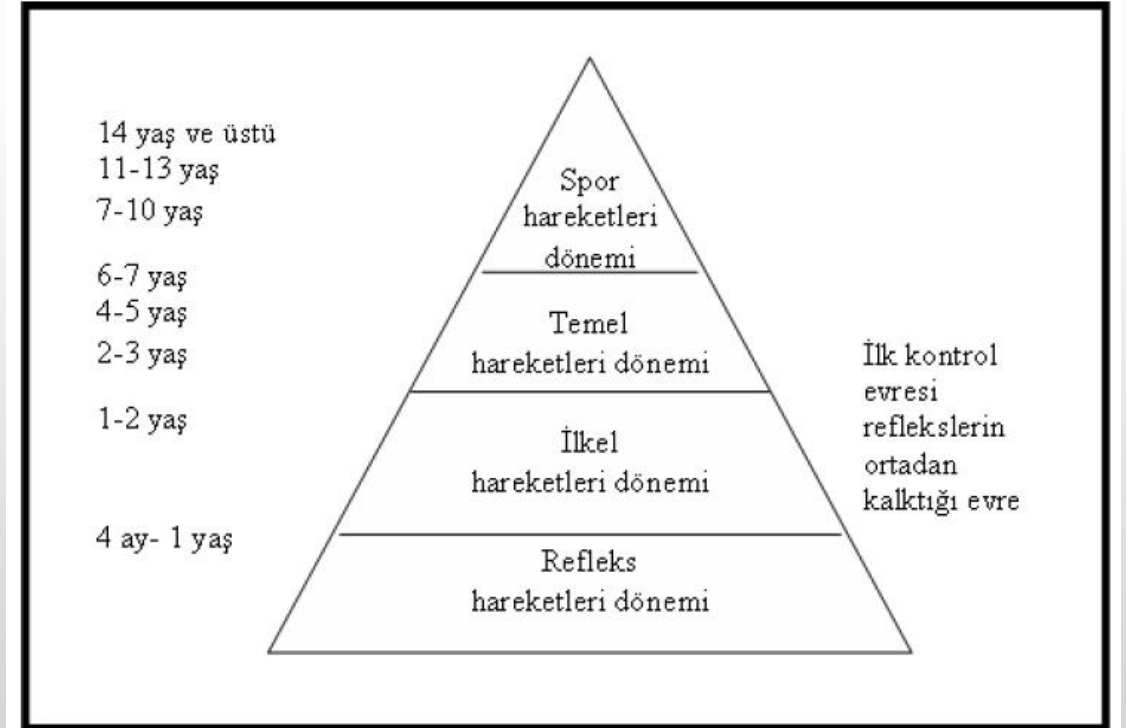
Yaradılış

- İlk doğum anında var olan bedensel refleksler olan emme, korunma, kaçınma gibi refleksler insan yavrusuna ön yüklü programlar olarak gelir.



Beyin Gelişimi

- Zamanla daha gelişmiş refleksler olan beslenmeyi sürdürme, korunma, barınma ve üreme programları ön yüklü hallerini geliştirirler ve yaşamın sürdürülmesine olanak sağlarlar.



Gallahue'nin piramit modeli (1982)

Beyin Gelişimi

- Sonrasında beyin dokuları, omurilik ve çevresel sinir dokularının zamanla gelişimi bunu takip eder.



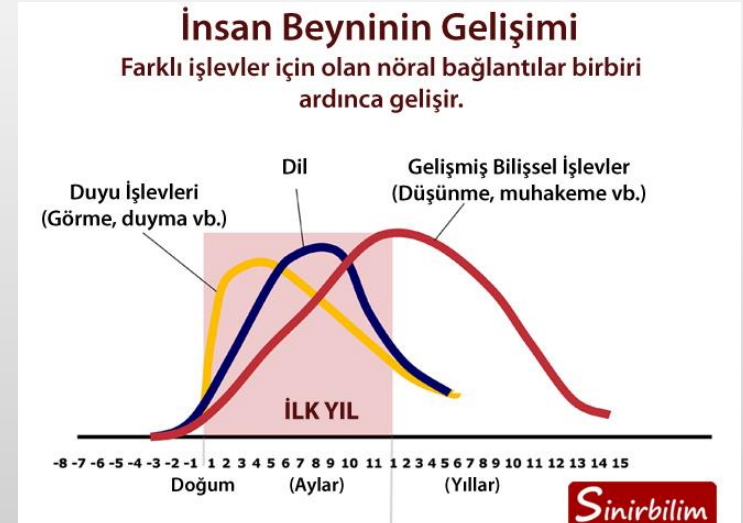
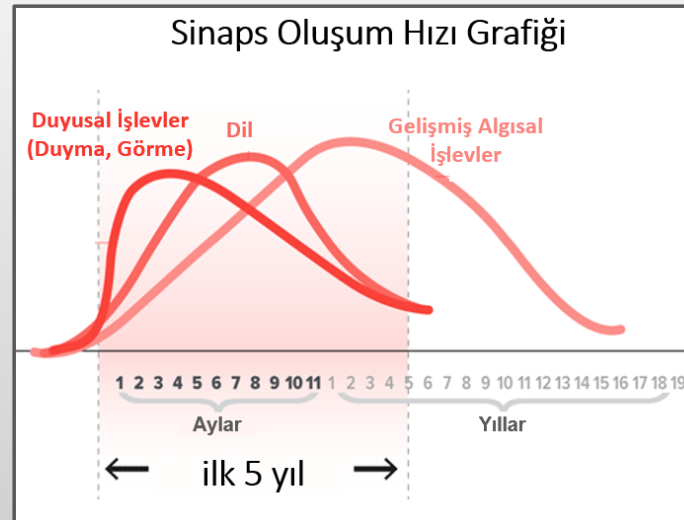
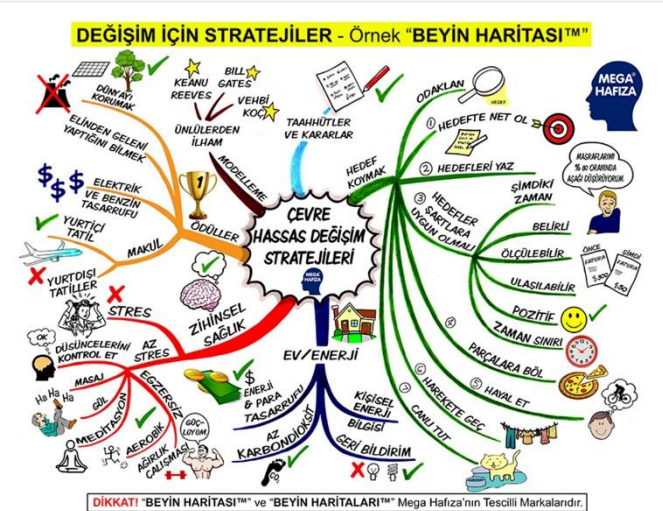
Yaşama Programı

- Nefis, duygu, haz, içgüdü olarak niteleyebileceğimiz bir çok temel içi güdüler insan yavrusuna ön yüklü olarak gelir.
- Bunlar bilinç dışı mekanizmalar olarak sürekli aktiftir.
- Adeta bilgisayarı kapatıp açınca kaybolmayan programlar gibidir.
- Dolayısı ile insanın temel program alt yapısı varlığını sürdürme, beslenme, korunma ve üreme üzerine kurguludur.



Beyin Gelişimi

- Tüm reflekslerimiz, hücre faaliyetlerimiz, doku yapılarımız ve organ fonksiyonlarımızın yanında metabolizmamız, genetik altyapımız ve psikolojik örgülerimiz varlığını sürdürme, beslenme, korunma ve üreme üzerine kurguludur.
- Bunun üzerine doğumdan sonra ilk 7 yılda gelişiminin %80 ini tamamlayan Aktif Beyin Bilinci ve Bilinçaltı Fonksiyonlarımız gelişir.



Gelişim İhtiyaçları

- Beyin aldığı bilgilerle bir taraftan aktif bilinç oluştururken, diğer taraftan da bilinç altı olarak işleyen ve temel ilke, değer, doğru, yanlış, güzel, çirkin, iyi ve kötü veri tabanlarını oluşturur.
- Tüm bu mekanizmalar sonuçta varlığını sürdürme, beslenme, korunma ve üreme üzerine kurguludur.
- İnsan vücudu tüm bu varlığını sürdürme, beslenme, korunma ve üreme olaylarını sürekli aktif tutmak için hücre, doku, organ, biyokimyasal faaliyetler ve beyin düşünce atlası katmanında sürekli desteklenmeye ve beslenmeye ihtiyaç duymaktadır.



Biyolojik Sürdürüm

- Biyolojik varlığını sürdürme için
- temel besin elemanlarına
 - protein,
 - karbonhidrat,
 - yağ,
 - mineral,
 - vitamin,
 - eser element,
 - lifler ve su
- ihtiyaç duyması dış alım gereksinimleri olarak elzemdir.



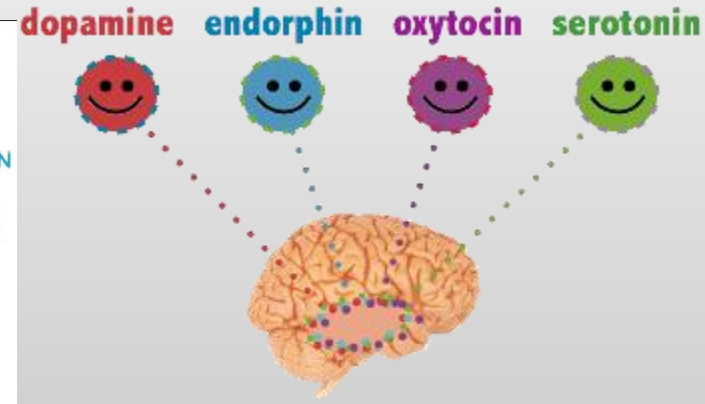
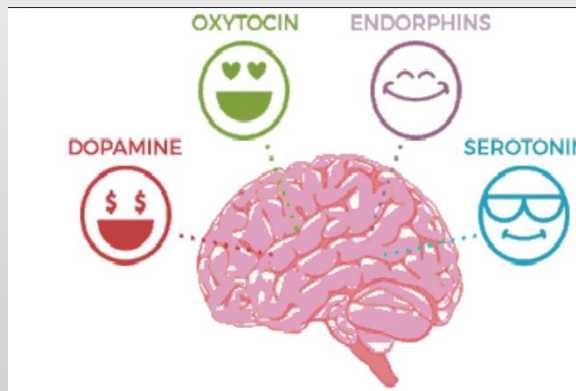
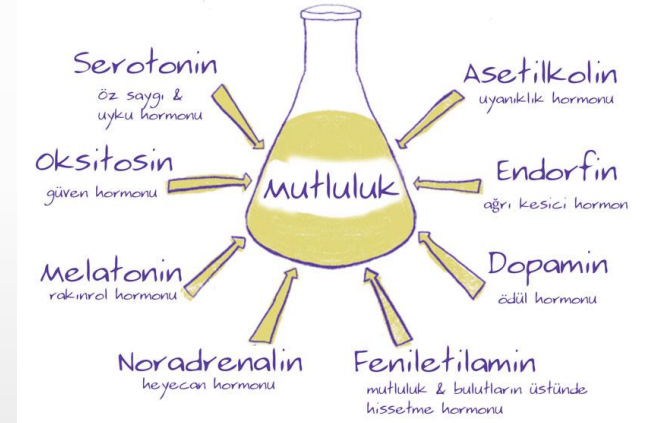
Biyolojik Koordinasyon

- Bu biyolojik varlık,
- Maddi ihtiyaçlarını beslenme ile aldıktan sonra,
- Bu alınanlar vücut içinde,
- Bir takım yaşamsal ve biyokimyasal olaylardan geçer.
- Böylece hücrelerimizin, dokularımızın,
- organlarımızın, beynimizin,
- bilinç ve bilinç altı mekanizmalarımızın temel maddi gereksinimleri karşılanır.
- Ancak biyolojik varlığın bir çok farklı dürtülmeye, uyarılmaya, desteklenmeye, koordine edilmeye de ihtiyacı vardır.



Mutluluk

- Bunlara günümüzde kısaca Mutluluk Hormonları denerek kısaca geçilmektedir.
- Dopamin, Serotonin, Endorfin ve Oksitosin
- olarak özetlenen bu hormonlar gibi
- vücudumuz daha bir çok uyarıcı, dürtücü, destekleyici ve koordine edici olay,
- hormon, vitamin, mediatör ve benzeri elementlere ihtiyaç duymaktadır.



- İşte biyolojik varlık olayları olan fizyolojik süreçlerin
- yeterli ve dengeli bir şekilde devam etmesinin yanında
- bu hormon ve mediatör mekanizmalarının da
- önceden kurgulandığı doğal eylemleri ve mekanizmaları doğrultusunda
- yürütülmesi ve insan makinasının hatasız çalışmasına
- kişinin bedenlen, ruhen ve sosyal olarak doğru yolda olması denmektedir.
- Tüm fonksiyonlarını bu kurgulanmış büyük matematiğe ve fiziğe göre sürdüren bir bünye
- yaşamını sağlıklı bir şekilde geçiriyor demektir.

