

## **Gülsen Meral**

### **Ruhu mu Besleyelim Bedeni mi?**

Sağlık sadece hastalığın yokluğu değil, aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanan tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. İnsanların sağlık görüşü açısından çevresel faktörlerin yanı sıra genetik faktörlerin önemini de görebiliriz. Sağlıklı bir birey olabilmek için, bir bütün olarak zihinsel ve ruhsal sağlıkla birlikte fiziksel sağlığı düşünmeliyiz. Mekanın sağlığının çevresel sosyal çevre ile bağlantılı olduğunu unutmamalıyız.

İncelememiz gereken ilk şey beslenmenin kendisidir. Beslenme, bedenin ihtiyaç duyduğu besin maddelerini yeterli miktarlarda ve doğru zamanda, sağlığını korumak ve yaşam kalitesini iyileştirmek için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir. Bu eylem yaşam döngüsünün her aşamasında sağlanmalıdır. Son üç yüzyıl boyunca insanların yaşam alanlarında ve yeme alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana geldi, Paleolitik dönemden günümüze gelişen modern tarım ve üretim uygulamaları içinde bulunduğumuz yüzyılın yoğun enerji içeren beslenme modelinin temelini atmış ve insan sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmuştur.

Beslenme ve insan üzerindeki etkileriyle ilgili olarak insanların düşünceleri ve etkileşimleri nesiller boyunca aktarılmıştır, sağlıklı beslenme ve ruh sağlığı arasındaki iletişim anlatılmış ve filozoflar beslenmenin insanların ruh hali ve beden üzerindeki etkisini ifade etmişlerdir.

“Bağırsaklarımız bizi yönlendiriyor” sözünün nedenini araştırdık;

Eski çağlarda filozoflar ve doktorlar çoğunlukla aynı kişilerdi, beslenmenin insan davranışları üzerindeki etkisini gözlemlemiş ve sağlıklı bir diyetin sağlıklı bir yaşam için ön koşul olduğunu vurgulamışlardır. Hastalıklardan kurtulmanın yolunun temel olarak sağlıklı beslenme olduğuna inanılmaya devam edilse de ilacın ortaya çıkışı ilaç ile tedaviyi ön plana çıkarmış ve ilaç yönelik tedavilere daha fazla ağırlık verilmiştir.

Sadece doğal gıdaları yiyerek sağlıklı olabilmenin yanı sıra, artan teknoloji ve endüstri, kalitesiz beslenme için zemin hazırlamış ve yeni hastalıklar yaratmıştır. Bununla birlikte tıp son yıllarda farkındalığını artırdı ve kimyasal eklentiler olmadan gıdaların korunma yollarını bulmaya başladı. Sağlıklı bir iyilik için beslenme, bunların en önemlisidir.

Aslında eski filozofların sağlıklı bir yaşamla bağlantılı olarak beslenmeyle ilgili söyledikleri, son yıllarda duyduğumuza oldukça benzer, bu, kendimizi insan olarak gözlemlemenin ne kadar önemli olduğunun bir kanıtıdır. Bağırsak ve beyin arasındaki bağlantının son araştırmalarında, kişisel ruh halinin oluşumu antik çağlarda bulunan aynı sonuçları gösterdi, böylece Ruhun da beslenmeden etkilendiği kanıtlanmış oldu.

**Anahtar Kelime:** Beslenme, Ruh, Beyin

### **Dr. Gülsen Meral**

Taksim Acıbadem Hastanesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Akupunkturist