ORUCUN BİLİMSEL OLARAK İSPATLANMIŞ FAYDALARI

03 Mayıs 2019 tarihli Yeni Şafak Gazetesinde yayınlanan bir yazıda Japon bilim adamlarının orucunu yararlarının ispatladıkları yazılıdır. Yazı şöyledir:

Ramazan ayının yaz aylarına denk geldiği son yıllarda insan vücudu uzun bir süre aç kalıyor. İnsanlar uzun süren açlık ile mücadele etmenin yollarını arasalar da oruç vücudun yenilenmesini sağlıyor. Bunu söyleyen hem de Nobel Ödülü kazanan Jabon bilim insanı. Orucun insan sağlığına etkisini bilimsel olarak ispat eden Yoshinori Ohsumi, "İslam'ın hastalıkların tehlikesini otomatik olarak ortadan kaldıran bir sağlık programı var" dedi.

Orucun insan vücuduna olan faydasını bilimsel olarak ispatlayan Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi, hücrenin kendisini sindirmesi (autohagy) teziyle 2016'da Nobel Tıp Ödülü'nü kazandı.

Ramazan ayı günahlardan arınma ayı olmakla birlikte has-talıklardan korunma ayı olarak dikkat çekiyor. "Oruç tut sıhhat bul" diyen Peygamber Efendimizin sözlerinin önemi böylece tüm dünyaya ispat edilmiş durumda.

Oruç tutan vücutta neler olur?

Japon bilim insanı Ohsumi, insan vücudunun aç kalınca zayıf ve hastalıklı hücrelerin içindeki gereksiz parçacıkları yok etme programını keşfetti. Bu mekanizmaya 'otofajoni' adını veren Ohsumi, "Üç günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması yeni akyuvar oluşumunu tetikliyor, vücut bağışıklık sistemi tamamıyla yenileniyor.

Bu konuda Müslümanların orucu adeta bir yenilenme programı olarak karşımıza çıkıyor.

Erken yaşlanmanın önü tıkanıyor

Vücut stres altındayken oruç tutarken ya da açlık sırasında çok fazla otofaji (hücrelerin kendini yeme durumu) oluyor. Hücre, enerji üretimini kendi iç imkanlarını kullanarak yapmaya çalışıyor ve tabii ki ilk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirerek temizliğe başlıyor. Böylece erken yaşlanmanın önü tıkanıyor.

Otofaji sürecinde belli bir süreklilik olmaz ise: parkinson hastalığı, diyabet ve kanser hastalığı kaçınılmaz olabiliyor. Yılda bir ay kadar bir süre ara vermeden aç kalmanın harikulade bir tasarım olduğunu söyleyebilirim. İslam'ın hastalıkların tehlikesini otomatik olarak ortadan kaldıran bir sağlık programı var."