**ORUCUN FAYDALARI**

**BIÇAKSIZ AMELİYAT; ORUÇ**

Ramazan ayının en önemli ibadeti arasında olan orucun, ‘fizyolojik ve psikolojik’ olarak sağlığa faydalı olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır. Oruç, bedenimizi her açıdan koruyan doğal bir koruma kalkanı adeta. Oruçlu iken organlarımız kendini yeniliyor, bel ağrısı, kalp ve damar hastalıkları gibi birçok rahatsızlıkla savaşıyor. Açlığa direnci arttırıyor, toplumsal yardımlaşmayı canlandırıyor. “Bilseniz oruç tutmanız, sizin için daha hayırlıdır” ayeti kerimesi de bu durumu açıkça göstermiyor mu?

İşte orucun sağlığımıza faydalarından bazıları:

**Kalp:** Ağır bir yemekten sonra, kalbin, sol karıncıktan ana atar damara fırlattığı kan miktarı 7 litreye çıkar ve kalbi zorlar. Oruçlu iken kalp rahat atar. Bu netice kardiyolojide, ancak bazı ilaçlarla sağlanır. Ayrıca oruçlu iken kandaki homosistein seviyesi düşüyor. Bu da kalp ve damar hastalıkları ile alakalı risk faktörlerini azaltıyor.

**Böbrek:** Böbrekler fazla yüke maruz kalmaz. Böbrek taşı olan oruçluların da idrardaki sodyum miktarı arttığı için taş oluşumu önlenir.

**Hücreler:** Besin alışverişi, hücre içi ve hücre arası su dengesini ayarlayan hücrenin bu vazifeleri en aza iner. Hücreler nefes alır.

**Bağırsaklar:** Oruç, zararlı maddelerin vücuda girmesini önleyen ince bağırsak yüzeyi bozulduğunda bu mekanizmanın onarılmasına zemin hazırlar.

**Karaciğer:** Oruçlu iken karaciğer hücreleri vücudu zehirli maddelerden temizler. Ölü ve ölmekte olan hücrelerin tasfiye işi kolaylaşır. Böylece vücut gençleşir.

**Mide:** Oruçlu kişinin mide Ph’sı öğle saatlerinden itibaren daha yüksektir. Bu ise midede asidin azaldığını gösterir.

**İlik:** Oruçlu iken kanda besinler en az seviyeye düşünce kemik iliği uyarılır. Bu sebeple kansızlık sorunu olanlarda, oruçlu iken vücut daha kolay kan yapar.

**Zihinsel Fonksiyonları Arttırır:** Bilimsel araştırmalar orucun zihinsel fonksiyonları arttırdığını ortaya koymaktadır. Beyinde yeni kök hücrelerin oluşmasını destekleyen oruç, bu işleve yardımcı olarak kimyasalların salgılanmasını sağlar. Bunun yanında, oruç ‘Parkinson ve Alzheimer’ gibi zihinsel hastalıklara karşı koruyucu rol oynamaktadır.

**Bağışıklık Sistemini Geliştirir:** Oruç tutmak bağışıklık sistemini geliştirir, serbest radikallerin neden olduğu hasarların giderilmesini sağlar, iltihabı azaltır ve kanser hücrelerinin yayılma hızını yavaşlatır. Kanser hücreleri sadece şekeri kullanıyor. Oruçlu zamanlarda şeker depoları tükenince yaşamlarını sürdüremiyorlar. Bilimsel araştırmalar, hayvanların doğada hasta olduklarında yemeyi azalttıklarını ve dinlendiklerini ortaya koymaktadır. Oruç tutma sürecinde vücut sağlığını olumsuz yönde etkileyen enfeksiyon azalır.

**Kontrol Sistemini Geliştirir:** Orucun sağlığa diğer faydası genel anlamda vücudu başta açlık olmak üzere fiziki olarak zor şartlara hazırlamaktır. Günümüzde bazı spor dalları ve yoga aracılığı ile vücut farklı olumsuz fiziki şartlara alıştırmaya çalışılır.

**Cildi Temizler, Akneyi Giderir:** Oruç genel sağlık açısından oldukça faydalı olduğu gibi, vücudun genel temizliğine ciddi anlamda faydalıdır. Sindirim sisteminin temizlenmesi dolaylı olarak bütün sistemin temizlenmesini sağlamaktadır. Aç kalınarak karaciğer ve böbreklerdeki toksinlerin temizlenmesini sağlayan oruç, böylece cilt temizliğine katkıda bulunur.

  **Yeme Alışkanlığını Geliştirir:** Oruç yeme alışkanlığı bozukluğunu gidermeye yardımcı olabilir. Yeme alışkanlığı, başta sindirim sağlığı olmak üzere, genel sağlık açısından oldukça önemlidir. Yeme alışkınlığı oruç yardımıyla düzene sokulurken, doğru beslenme kurallarının bünyeye kabul edilmesini sağlar. Böylece aşırı yeme alışkanlığını ortadan kaldırarak, obezite ve kilo alma sorunun ortadan kalkmasını sağlar.

**Algılama, Öğrenme ve Hafızayı Güçlendiriyor:** Oruç tutarken uzaklaştığımız fiziksel istekler, beynimizin yapılan işlere yoğunlaşmasını sağlar. Gereksiz metabolik aktivitelerle uğraşmayan vücut, algılama ve öğrenmeye odaklanarak hafızamızın daha iyi çalışmasına katkıda bulunur. Tarihteki birçok ünlü düşünür ve filozof, kendilerini günlerce açlığa tabi tutarak düşünce yeteneklerini geliştirmiştir. Az yemek, zihni açar ve kişisel gelişime katkıda bulunur. Sindirimle zaman harcamayan vücudumuz, öğrenme, algılama ve hafıza yeteneğine odaklanır.

**Orucun Psikolojiye Faydaları:** Oruç fiziki olarak sağlığa faydalı olduğu gibi, ruhen kişinin zinde kalmasına yardımcı olduğu bilimsel olarak ispatlanmış bir realitedir.
Psikoloji alanında 21. yüzyılın en önemli doktorları arasında gösterilen Dr. OttoBuchinger oruç hakkında, “oruç tutmak, ameliyatsız, en önemli biyolojik tedavi yöntemidir” demektedir. Ki, Almanya’da oruç tutmayı önererek birçok hastayı iyileştirmiştir.
Oruç tutan kişiler, açların halini daha iyi anlayacakları için şefkat ve merhametleri artacak ve böylece toplumda yardımlaşma hız kazanacaktır. Birbirine yardım eden insanların arttığı toplumda ise özlenen barış ve huzur daha erken gelecektir.
Kolaylığı ve güzelliği neredeyse herkes paylaşabilir ama zorluğu herkes paylaşmak istemez. Oruç, açlığı toplumsal olarak paylaşmayı sağlayarak toplulukta müthiş bir sinerji oluşturur ve toplumun bağlarını güçlendirir.
İftar ruhen zirvenin yaşandığı andır, çünkü verilen söz tutulmuş ve mükâfat alınmaktadır, anlaşma şartlarına uyulmuş kişisel gelişime bir artı daha eklenmiştir. Bu yüzden ruh mutludur.