



DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU

Her yönüyle

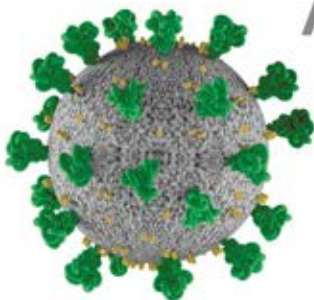
BAĞIŞIKLIK

Virüsler

Bakteriler

Otoimmünite

Alerjiler



Sağlık

Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşam İçin

Bağışıklık sisteminin şifrelerini çözmek...
Kendi sağlık kalkanımızı oluşturmak...



Dr. Ayşegül Çoruhlu 4 Temmuz 1969'da doğdu. Orta öğrenimini İzmir'de tamamladı. 1994'te İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Şişli Etfal Hastanesi'nde biyokimya uzmanlığı ihtisasını tamamladı.

2000 yılında Amerikan Hastanesi'nde biyokimya uzmanı olarak çalışmaya başladı. Daha sonra İntermed Polikliniği laboratuvar şefi olarak görevine devam etti. Bu görevde kaldığı yıllar içinde koruyucu hekimlik konseptine uygun check-up programları hazırladı. Antioksidan, gıda duyarlılığı, kişiye özel hormon ve genetik testleri gibi ileri antiaging yaklaşımlarını ilk uygulayanlardan oldu. Vitamin ve mineral desteği kullanımı konusunda uzun süre eczacı ve doktorlara seminerler verdi. Amerika ve Avrupa antiaging derneklerine üyedir. *Alkali Diyet, Tokuz ama Açız, Kuantum Beslenme* ve *Sirkadiyen Beslenme* kitaplarının yazarıdır.

Çoruhlu, kurumsal seminerler vermeye devam etmektedir.

www.aysegulcoruhlu.com

YouTube: [aysegulcoruhluofficial](https://www.youtube.com/aysegulcoruhluofficial)

instagram: [dr.aysegulcoruhlu](https://www.instagram.com/dr.aysegulcoruhlu)

Her Yönüyle Bağışıklık

DOĞAN KİTAP (DOĞAN NOVUS) TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Tokuz ama Aız
Alkali Diyet
Kuantum Beslenme
Sirkadiyen Beslenme

HER YÖNÜYLE BAĞIŞIKLIK

Yazan: Dr. Ayşegül Çoruhlu

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2021 / ISBN 978-605-09-8344-9

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ő.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İő Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Dr. Ayşegül Çoruhlu

Her Yönüyle Bağışıklık

Önsöz	11
Giriş	15
Bağışıklık sistemine giriş	17
İmmün sistem nedir?	20
İmmün sistemin türleri nelerdir?	22
İmmün savunmanın aşamaları	24
Doğal ve edinsel immünite	27
Doğal ve edinsel immünite arasındaki farklar	41
Edinsel immünite	43
T lenfositleri	47
B lenfositleri	61
İmmün sistemin savaşları	69
Virüs savaşları	69
Bakteri savaşları	78
Parazit savaşları	81
Tümör savaşları	82
Alerji savaşları	84
Otoimmün savaşlar	88
Self tolerans: Kendine saldırma sakın!	98
Gıdalar neden immün reaksiyona sebep olur?	102
Tolerans yani "immün tepkisizlik"	104
Sindirim alerji ve otoimmüniteyle alakası nedir?	108
Mukozal bağışıklık: Gerçek bağışıklığın başladığı yer	114
Bağırsak mukozası ve immünite	118
Diğer bölgelerdeki immün sistem	126

Hangi gıdalar İmmün sistemi dürter	128
Sağlam bir bağırsak mukozası için neler yapabiliriz.....	136
Mukozal immüniteyi koruyan besinler ve besin destekleri	138
İyi çalışan immün sistem için yiyeceklerimizi nasıl seçelim?	149
Şeker ve obezitenin immün sisteme etkisi	157
İmmün sistemi etkileyen diğer faktörler ve çözüm önerileri.....	160
Uyku ve bağışıklık.....	164
İmmün sistem için basit öneriler	170
Kitabı bitirirken tartışma konusu:.....	172

Önsöz

Bu kitap baskıya girerken Covid'in de bir senesi çoktan dolmuş durumda. Bir seneden fazladır bağışıklık ile yatıp bağışıklık ile kalkıyoruz. Konuya daha önceden ilgisi olmayanlar bile artık bu sistemi yakından tanımak istiyor. Ancak bağışıklığı herkesin anlayabileceği düzeyde anlatabilen kaynak yok.

Soru sormayı severim. Bugün olduğum yere beni taşıyan soru sormayı sevmem, öğrenmeye duyduğum karşı konulmaz açlıktır diyebilirim. Size de bir soru sorarak başlamak istiyorum:

Sizin ya da tanıdıklarınızın hastalıkları nelerdir? Bir düşünün...

Haşimato mu, sedef mi, romatizma mı, diyabet mi, polikistik over mi, MS mi, egzama mı?

Bu hastalıkların ortak adının "otoimmün hastalıklar" olduğunu biliyoruz.

Belki de çevrenizde birilerinin sürekli burnu akıyordur, hapşırık krizleri yaşıyorlardır, kaşıntıları vardır. Bunlara da genel adıyla "alerjiler" diyoruz, değil mi?

Peki ya kanser geçirenler? Tüm kanserler için "bağışıklıktan kaçarak çoğalmış hastalıklar" demiyor muyuz?

Bir de virüsler, bakteriler, mantar hastalıkları var. Bu hastalıkların hepsine de "enfeksiyon hastalıkları" diyoruz...

Otoimmün hastalıklar, alerjiler, enfeksiyonlar... Peki geriye hastalık kalıyor mu?

Şimdi son soru: Tüm bunlarla baş etmek için en çok güvendiğimiz şey nedir?

Yanıtı biliyorsunuz bence: Tüm bunlarla baş etmek için bağışıklık sistemine güvenmek zorundayız!

Evet, tüm hastalıklarda ortak bir nokta var; hastalığı yaratan dış

etken de olsa iç etken de, güveneceğimiz tek sistem bağışıklık sistemimiz. Genel kanı olarak bağışıklık denince akla hep virüsler, bakteriler gelir. Hayır, o kadar basit değil. En özet haliyle bağışıklık sistemi, içerdeki zararlı ve zararsız ayrımını yapan sistemdir. Yaşlanma hızımızı bile belirleyen bu sistemdir. İnanılmaz değil mi? Biz yaşlandıkça eskiyen hücrelerimizi tespit etmek ve yok edip yerine yeni hücrelerin gelmesini sağlamak da bağışıklık sisteminin işidir.

Yukarıda saydığım tüm hastalıklar –ki sayıları Google’a göre 30 bin ayrı isim altında toplanıyor– inflamasyon sebebidir. İnflamasyon ise bir şeylerin yolunda gitmesi için vücudun hücresel düzeyde verdiği savaşların genel adıdır. Sadece kilolu olmak bile inflamasyon sebebidir. Hiçbir hastalığınız olmasa da yaşlılığın kendisi de kronik bir inflamasyon durumudur. Yani bir yerde inflamasyon varsa bu şu anlama gelir: İmmün sistem yani bağışıklık sistemimiz olaya ya sebep olmuştur ya da iyileştirmek için oradadır. Tüm kronik hastalıklar ise uzamış bağışıklık savaşının izdüşümleridir.

12 Benim bakış açımına göre sağlığını önemseyen, uzun ve sağlıklı bir ömür sürmek isteyen herkesin bilmesi gereken ilk şey bağışıklık sisteminin nasıl çalıştığı.

Şimdi bu kitapta bir hekim için bile çok karışık olan immün sistemi yani bağışıklık sistemini sizler için en anlaşılır haliyle ama hiçbir detayını atlamadan yazmaya çalışacağım. Başka bir dönemde olsaydık belki size sıkıcı gelebilecek bu öğrenme yolculuğunun şu an tam da aradığınız cevap olduğunu düşünüyorum. Covid'in bir faydası varsa bunun da kendi bağışıklık sistemimizi öğrenmek ve korumak için bizi motive etmesi olduğunu düşünelim...

Sabırla okumanızı, okurken notlar almanızı öneririm. Konuyu bir kez kavrayınca vücudunuzda bağışıklık adına neler dönüyor öğrenmiş olacaksınız. Ve o 30 bin farklı hastalıktan birine yakalanmamak için neler yapabileceğinizi de artık bileceksiniz.

Bu kitap “bağışıklık için şunları ye, bunları yap, bunları yapma” kitabı değil! Ama size çok daha iyisini verecek. Çünkü zaten kendiniz temel mantığı çözmüş olacaksınız! Size vaadim bu. Amaç sistemin işleyişini anlamak ve nerelerde hata yapabileceğinizi kavramak. Tıpkı daha önceki dört kitabımın da aslında beslenme kitabı değil vücutta neyin neden olduğunu, sağlığımızın nasıl bozul-

duğunu ve sonucunda nasıl kilo aldığımızı anlattığım kitaplar olması gibi. O kitaplar da kestirme formüller vermek için değil, olayı hücre biyokimyası düzeyinde kavrayabilmeniz için yazılmıştı. Aynı şekilde bu kitap da bağışıklık sisteminin tüm doğru ve yanlış işleyiş mekanizmalarını kavrayabilmeniz, uzaktan bakınca büyük resmi görebilmeniz için yazıldı.

Ders ve öğrencilik yılları benzetmesi üzerinden gidersem benim derslerin biraz “kazık” olduğunu kabul ediyorum. Ama dersi derste dinlerseniz, güzelce not alıp kavramaya çalışırsanız ödülünüz sağlıklı, uzun bir ömür olacak.

Bilgi davranışı değiştirebilir. Bilgi korkuyu azaltır. Ve Covid sonrası dönem artık sağlıklı iyice bilme zamanıdır.

Heyecanla okuyacağınızı umarım.

Saygılarımla...

Dr. Ayşegül Çoruhlu
30 Mart Salı, 2021

Giriş

Hayatımızı sürdürebilmemizi borçlu olduğumuz immün sistem, bizi zararlı dış etkenlerden korumak için dizayn edilmiştir. Bu zararlı dış etken mesela bir virüs olabilir. Bunu tecrübe ediyoruz, hepimiz virüs kaynaklı hastalıklar yaşıyoruz. İmmün sistemin amacı virüsü öldürmektir. Ancak aynı virüse herkesin bağışıklığı farklı tepkiler verebilir. Dışardan gelen zararlı bir bakteri de olabilir. Yine immün sistem bazı kişilerde bu bakteriyi kolay yener, bazılarında ise kişi antibiyotik almadan düzelemez.

İmmün sistemin savaşmak zorunda olduğu “dış” etkenlerin içeriği de zamanımızda çok daha genişlemiş durumda; sadece virüs, bakteri gibi patojenler değil yiyecekler de bu grubun parçası oldu artık. Üstelik immün sistemin düşman olarak algıladığı yiyeceklerin illa kötü ve sağlıksız olması da gerekmiyor. Bunu okuyunca çok şaşıracaksınız belki ama işler yolunda değilse immün sistem sağlıklı gıda deyip baş tacı ettiğimiz brokoliyi bile düşman olarak algılayabilir. Nasıl oluyor da sistem masum brokolimize bile düşman kesilebiliyor, bunu ilerde ayrıntılarıyla öğreneceğiz.

Sadece yiyecekler değil içilen su, solunan hava, kimyasallar vs. de immün sistemi “dürtüyor”. Bu dürtmelerin sonuçlarını ise alerjik rahatsızlıklarımızın ve otoimmün hastalıklarımızın artması olarak görüyoruz. Hem alerjide hem otoimmünitede immün sistem hatalı çalışıyor. Alerjide dışarıdan gelen bir masumu suçlu sanıp ona aşırı tepki veriyor, otoimmünitede içeriden bir masumu zararlı zannedip ona tepki veriyor.

Peki şimdi soralım: Neden bazılarımızın immün sistemleri bunu yapabiliyor? Nasıl oluyor da bu inanılmaz sistemin, immün sistemin kafası bu kadar karışabiliyor? Acaba bizim yaptığımız veya yapma-

dığımız bir şeylerin buna katkısı olabilir mi?

Bu sorunun yanıtı evet! Elbette durum tam da böyle. Çünkü biz bir şeyleri yanlış yaptığımız için immün sistemi yoruyor veya onu desteklemiyoruz.

İşte bu kitabın konusu tam da bu. Bu kitapta virüslerden alerjiye, otoimmün hastalıklardan gıda intoleransına kadar immün sistemin çalışma şeklini ve hatalarını okuyacaksınız, kitabı okuyup bitirdiğinizde ise konuyu tam anlamıyla kavramış olacaksınız.

Çok tuhaf bir yıl yaşadık evet ama yaşadığımız Covid19 tehlikesi, yaşayacağımız en son tehlike değil. Benzer tehditleri hayat boyu yaşamaya devam edeceğiz. Virüsler her zaman olacak. Bakteriler her zaman olacak. Bunlardan kendimizi tamamen sakınmayı başarsak da vücudumuzun içinde “eski” veya “hasta” hücreler olacak. Tıpkı tümör hücreleri gibi. İmmün sistemin işi bunlarla da tıpkı virüslerle savaştığı gibi savaşmak. Kansere olmamızın garantisi de gördüğümüz gibi iyi çalışan bir immün sistem.

Gelin biz de tek isteği bizi korumak, uzun yaşatmak olan immün sistemimizin işleyişini öğrenmek için sabır gösterelim, öğrenmekle kalmayıp aynı zamanda onun en büyük yardımcısı olalım.

Bağışıklık sistemine giriş

Tıbbi adı “immün sistem” olan muhteşem bir savunma ile doğmuş durumdayız. İmmün sistem veya bağışıklık sistemi bizim ordumuzdur. Bu müthiş ordunun sayısız ve farklı görevler üstlenmiş askerleri vardır. Bu askerler basit bir bakteriyle de, güçlü bir virüs veya bir tümör hücresiyle de aynı ciddiyette savaşır. Şakaları yoktur. Bu önemli şu önemsiz diyerek hiçbirini küçümsemez, yabancıyı, zararlıyı affetmezler. 70-80-90-100 yaşlarına kadar işte bu askerler sayesinde ulaşırız. Evet, immün sistem güçlüdür. İnanılmaz koordineli bir yapıyla çalışır ancak bizim yardımımızla daha iyi çalışabilir. Ve bizim bu güçlü ordu ve askerleri için yapabileceğimiz yardım tahminimizden çok daha fazla olabilir.

17

Bu kitapta immün sistem ordusunun düşmanla;

- * Savaş taktiklerini
- * Savaşa giren askerlerin görevlerini
- * Savaşın aşamalarını
- * Dostu-düşmanı nasıl ayırdığını
- * Bu savaşta bize düşen görevleri
- * İmmün sistemi nasıl güçlü ve dengeli tutacağımızı öğreneceğiz.

Dediğim gibi sistemin bize ihtiyacı var çünkü kafası karışabiliyor. Kafası karıştığı zaman;

- * Sadece düşmana değil yanlışlıkla masum bir dosta (polen, yiyecek, tiroit gibi) saldırmasının sebebini de öğreneceğiz.

Müthiş ordu, işini büyük bir ciddiyetle yapan askerler dedik, tamam ama vücutta savaş her zaman haklı sebeplerle olmaz. Kimi zaman bağışıklık ordusunun haksız saldırıları da olur. Bazen bu askerler dostu da düşman olarak algılayabilirler. Bu hatalı savaşların sonucu olan otoimmünite ve alerji konularını da zaten bu kitapta ayrıntılarıyla okuyacağız. Ayrıca;

- * İmmün sistemin doğru savaş stratejileri geliştirmesine yardım etmeyi öğreneceğiz. Beslenme, yaşam şekli, vitamin-mineral destekleri ile onun doğru çalışmasına destek olmanın yöntemlerini kavrayacağız.

Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek gibi bir isteğimiz varsa yardım etmek zorundayız. En azından ona ekstra iş çıkarmamalıyız. Çünkü bu sistem hayatta kalmamızın temelidir. Biliyor musunuz, immün sistem olmasaydı 24 saatte ölürdük! Biz farkında olmasak da her gün vücudumuza bir dolu parazit, bakteri, virüs, mantar, toksin girer. Yaşadığımız her gün aslında vücudumuzda büyüklü küçüklü savaşlar, muharebeler yaşanır, immün sistem her gün çeşitli cephelerde savunma yapmakla meşguldür. İçerde her saniye bir savaş vardır ve bu inanılmaz sistem bizi dışardan gelen tehlikelerden korur.

18

Peki, ya içeridekiler? Düşman sadece dışarıdan mı gelir? İçeride savaş yapacak zararlı yok mu? Olmaz olur mu! Hem de ne çok!

Mesela, her gün 500-1000 hücrenin kanserleştiğini biliyor muydunuz? Okuyunca çok şaşırırdınız belki de. Evet, bu doğru. “Kanser” çağımızın en korkulu kâbusu haline gelmiş olabilir ama bağışıklık sistemimiz için sıradan bir düşman o. Her gün omuz omuza çarpıştığı, tanıdığı, bildiği bir şey. Elbette belli bir aşamaya kadar...

Bu kanserleşen hücrelerle savaşmak da ordumuzun görevidir.

Peki ya eskiyen hücreler, onları kim temizleyecek?

Her gün çeşitli cephelerde muharebelerin yaşandığı bu savaş alanında telef olan askerlerin cesetlerini kim kaldıracak? Yanıt belli: Bağışıklık sistemimiz.

Anlayacağınız, biz farkında olmasak da her gün içimizde büyük hücresel bağışıklık savaşları sürmektedir.

İmmün sistemin çalışma kapasitesi açısından kişiler arası farkları daha iyi anlayın diye size şu soruyu sorayım: Hemen herkes grip olur değil mi? Ama bazıları hastalığı hızlı atlatır, bazıları sürünür, bazıları da grip olan kişilerle aynı ortamda bulunmalarına rağmen hiç hastalanmaz. Hiç düşündünüz mü, sizce kişiler arasındaki bu farklılıkları yaratan nedir? Bu kitapla bu sorunun yanıtını da o farkların neler olduğunu da öğreneceğiz.

Gelin şimdi immün sistemi tanıyalım...

Bu kitap sizinle buluşmak için matbaaya giderken Covid19'un bir senesi de çoktan dolmuş durumda. Bu pandemi bize güçlü, **doğru ve dengede çalışan bir bağışıklık sistemine** ne kadar muhtaç olduğumuzu gösterdi.

Peki, bağışıklık sistemi, sadece bu dönemin gündemi midir? Covid bitince önemi azalacak mı?

Hayır, Covid bitse de hayatımızda virüsler hep olacak. Bakteriler hep olacak. Ve biz bunlarla savaşmaya devam edeceğiz. Bunun için de daima güçlü, doğru ve dengede çalışan bir bağışıklık sistemimiz olsun isteyeceğiz.

Şimdi soralım: Bağışıklık sistemi her zaman **doğru ve dengede** mi çalışır?

Hayır! Böyle çalışmadığı için yaşadığımız, gözümüzün önünde duran **bir başka pandemi** daha var: **Otoimmün hastalıklar**.

Peki çözüm? Çözüm ortada... Güçlü, doğru ve dengede çalışan bir bağışıklık sistemi...

Bu kitapta bağışıklık sisteminin nasıl çalıştığını, yanlış ya da hatalı çalıştığında neler olduğunu göreceksiniz.

Kendinize sadece şu soruyu sorun: Basit bir gribe yakalanan iki kişiden biri bir haftada ancak iyileşirken diğersinin iki hapsirikle olayı atlattığını ne belirler?

Farkı ne oluşturur? Cevabı merak ediyorsanız okumaya başlayalım...

Alkali Diyet, Tokuz ama Açız, Kuantum Beslenme ve Sirkadiyen Beslenme kitaplarıyla yüz binlerce okurun sağlığa ve beslenmeye dair bakışını değiştiren Ayşegül Çoruhlu, bu kitabında "bağışıklık" meselesini her yönüyle ortaya koyuyor: Virüslerden bakterilere, alerjilerden otoimmüniteye kadar konuyu en temelden anlatıyor... Ve sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez "çözüm" önerilerini paylaşıyor: Ne yiyeceğimizden ne zaman uyuyacağımıza, hangi vitaminlere ihtiyaç duyduğumuza kadar.

Bölüm sonlarındaki QR kodlarıyla o bölümü size bir videoda çizimlerle anlatarak özetliyor.

Buradaki QR kodu okutarak Ayşegül Çoruhlu'nun anlatımıyla kitabın içeriğini dinleyebilirsiniz.



Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-8344-9



9 786050 983449

**Doğan
Kitap**

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 34