

Prof. Dr.  
**TANER DAMCI**

Arçiform / İnciForm



**S A Ğ L I K**  
**A R A R K E N**  
**A L D A T I L M A K**  
**N E D E N S A H T E**  
**B İ L İ M İ S A T I N**  
**A L I Y O R U Z ?**



**Prof. Dr. Taner Damcı**, 1964 yılında Zonguldak'ta doğdu. Orta öğrenimini TED Zonguldak Koleji'nde yaptı. 1988 yılında İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1993'te Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan uzmanlığını aldı. 1995 yılında "Dünya Diyabet Federasyonu Genç Araştırmacı Bursu" ile İngiltere Manchester Üniversitesi Diyabet Kliniği'nde çalıştı. 1997'de doçent, 2003 yılında profesör oldu. Halen Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Endokrinoloji, Metabolizma ve Diyabet Bilim Dalında öğretim üyesi olan Damcı, Türk Obezite Vakfı başkanıdır. Ayrıca Türk Diyabet Cemiyeti, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği, American Diabetes Association, European Association for the Study of Diabetes (EASD) ve Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD) üyesidir.

Prof. Dr. Taner Damcı, dünyanın değişik bölgelerinde ve özellikle çöllerde ultra maraton yarışlarına katılıyor. Sahara, Atacama ve Gobi çölleri ve Antarktika'da koşan Damcı, Türkiye'nin ilk uluslararası ultra maratonu olan "Likya Yolu Ultra Maratonu" ve "Runfire Cappadocia"nın kurucu yarış direktörüdür.

Prof. Dr. Taner Damcı 2013 yılından beri kurucu direktörü olduğu ve "mindfulness"ı kullanan bir program olan COGNITA ile sağlıklı yaşamak isteyen insanlara yaşam biçimlerini kalıcı olarak değiştirme yetkinliği kazandırma konusunda çalışıyor.

Damcı'nın *Bir Yol Var-Mindfulness ile Yaşam Biçimini Değiştirmek* ve *Koşuyorum Öyleyse Varım* adlı kitapları da Doğan Novus tarafından yayımlanmıştır.

Sağlık Ararken Aldatılmak

Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?

**DOĞAN NOVUS TARAFINDAN  
YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI**

Bir Yol Var  
Koşuyorum Öyleyse Varım

**SAĞLIK ARARKEN ALDATILMAK  
Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?**

**Yazan:** Prof. Dr. Taner Damcı

**Editör:** Handan Akdemir

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

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

**1. baskı / Şubat 2020 / ISBN 978-605-09-7078-4**

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Kapak Görseli:** Gabriel Perez/ Moment/ Getty Images Plus

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

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

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

# Sağlık Ararken Aldatılmak

Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?

Prof. Dr. Taner Damcı

Annem  
Zehra Őukran Damcı'nın  
anısına...

# İçindekiler

<b>Önsöz</b> .....	<b>13</b>
<b>Giriş</b> .....	<b>17</b>
<b>Bölüm 1 / Ölüm ve ölümden kurtuluş</b> .....	<b>23</b>
Ölüm korkumuz .....	25
Yaşam; ölüm sınırında uzun bir yürüyüş .....	34
Kurtuluşun tarihsel yolculuğu .....	41
Sağlık ve yaşam satan kurtarıcılar .....	47
<b>Bölüm 2 / Günümüz insanı</b> .....	<b>59</b>
Günümüz insanı nasıl biridir? .....	61
İnsanın kutupları ve çelişkileri .....	71
<b>Bölüm 3 / Günümüz insanının dünyaya bakışı</b> .....	<b>77</b>
Komplo teorileri, distopya ve ütopyalarımız .....	79
Bir komplo teorisi kurgu denemesi .....	88
Doğa ve doğal kavramlarına aşırı romantik bakışımız .....	93
Sağlıklı ve mutlu olmak için kentten kaçma hayalleri .....	104
Normal olmak iyi midir, kötü mü? .....	113
Gerçek, yalan ve kanıt .....	121
<b>Bölüm 4 / Günümüz insanının sağlığa bakışı</b> .....	<b>131</b>
Modern tıp ve bilime saldırmak .....	133
Param var; sağlık da alırım mutluluk da .....	140
Healthism; bir değer ve ahlaki bir durum olarak sağlık .....	147
Korkuluklar ve korkuluk dikiciler .....	158
Yaşlanma ile olan umutsuz savaş .....	174
Vitamin ve gıda katkısı çılgınlığı .....	186

<b>Bölüm 5 / Günümüz insanının beslenmeye bakışı .....</b>	<b>199</b>
Yiyecek.....	201
Güncel bir şeytan çıkarma uygulaması;	
glutensiz beslenme.....	218
Nasıl beslenmek için evrimleştik? .....	227
Ortoreksiya nervoza ( <i>Orthorexia Nervosa</i> ).....	240
<b>Bölüm 6 / Sahte bilim ve onun yılan yağı satıcıları</b>	<b>249</b>
Sahte bilimin ikna gücü.....	251
Yılan yağı satıcıları için start-up önerileri .....	259
Bilim ile sahte bilim nasıl ayrılır? .....	270
<b>Bölüm 7 / Sağlıklı yaşamla ilgili kısa öneriler.....</b>	<b>283</b>
Sağlıklı yaşam için öneriler .....	285
<b>Kaynaklar.....</b>	<b>301</b>



## Önsöz

Farkında mısınız? Sağlık ve özellikle de beslenme alanında bir yüzeysellik ve tutarsızlık rüzgârı esiyor. Kavramların, bilgilerin, oturmuş düzenlerin içini boşaltmaya çalışan bir rüzgâr bu. Çıkarıcı ve hatta küstah. Verimli tarlaların üzerine çölden esen kuru, sıcak, tozlu ve kumlu bir fırtına gibi. Bu rüzgâr sadece dış görünüşe ve algı oluşturmaya dayalı bir düşünce yapısını sürekli olarak bize taşıyor. Yalnızca kabuktan veya bir isimden oluşmuş sağlık mucizesi vaatleri rüzgârla havada uçuşuyor. Kimi zaman da değerli anlamlar taşıyan sözcükler fırsatçı satıcıların değersiz, etkisiz, içeriksiz ürünlerini satmak için haksızca kullanılıyor. Bilimsel, doğal, bitkisel etiketleri yapıştırılmış pek çok ürün, kavram ve söylemler gibi. Tek hedef ve başarı ölçütü algı oluşturup satış yapmak.

Buna *zamanın ruhu* diyenler olabilir. Toplumsal bir dönüşüm yani. Doğru olsa bile tarihin her döneminde zamanın ruhunun iyi ve kötü tarafları oldu. Şimdikininki kötü yönlerinden biri de bu.

Toplumsal dönüşümler engellenemez. Ancak bu durum bizim birey olarak rüzgârda sürüklenen yapraklar gibi oradan oraya savrulmamızı da gerektirmez. Kendimizi korumalıyız. Birey olarak toplumun dayattığı ama yararsız hatta zararlı değişimlere yani dönüşümün kötü taraflarına direnmeliyiz.

Zamanın ruhunun iyi taraflarını alıp kötü yönlerinin bize zarar vermesini önlemeliyiz. Böyle yapabilmek gelişime ayak uyduramamak ya da eski kafalı olmak değildir. Tam tersi özgünlüğümüzü ve özgürlüğümüzü sürdürmek demektir. Bunu gerçekleştirmek bireysel bir farkındalık gerektirir.

Şu sıralar her yerde sağlık ve beslenme konuşuluyor. Sokakta, okulda, iş yerinde, evde, televizyonda, metroda, sosyal medya sayfalarında. “Ne yiyelim, ne yemeyelim, hangi destekleri, katkıları alalım?” Diyebilirsiniz ki “Bunlar yaşamımızın en önemli parçaları. Konuşulsun daha iyi değil mi?” Değil. Çünkü konuşulanların çoğunun gerçeklikle, iyilikle ve sağlıkla bir bağlantısı bulunmuyor. Bu sanal sağlık ve beslenme trendleri yarattıkları umudun tam tersi hiçbir işe yaramıyor veya çoğu kez de zararlı oluyor. Yalnız sağlık değil ekonomik olarak da kayıplı çıkıyoruz. Nereden çıktığı belli olmayan saçmalıklar güncel sağlık bilgisi, bunları uyduranlar sağlık ve beslenme gurusu oluyor. Çoğumuzun kafası karışık ve kaygılıyız. Elinizdeki kitabın ana konusu bu konuda bir farkındalık yaratmak. Tüm bunların moda da olsa birer saçmalık olduğunu anlatabilmek. Ayakkabıların veya giysilerin modası olabilir ama sağlığın ve beslenmenin olmaz. Olmamalı.

Kendinize ya da yakın çevrenizdeki insanlara bakın. Mesela son on yılda yaşamınıza kaç tane beslenme trendi girdi? Ya da adlarını duydunuz, “Acaba yapsam mı?” diye düşündünüz. Kaç kez gıda katkıları aldınız. Sonra bıraktınız. Kaç defa birileri sizi ikna edip daha sağlıklı olacağınıza dair bir umut, ürün veya kavram sattı. Bunların sonucunda ne elde ettiniz? Ne kaybettiniz? “Hiçbir şey kaybetmedim. Denedim sadece” diyorsanız bir kez daha düşünmenizi salık veriririm. On yıl önce hangi sağlık, beslenme trendleri, moda gıda katkıları, kavramlar vardı? Şimdi hangileri var? İnsan bedeni aynı kaldığı halde onlar neden değiştiler? Gittikçe yeni

kavramların, ürünlerin, trendlerin, guruların, kurtarıcılarının ortaya çıkış hızındaki artışı fark edebiliyor musunuz?

Tüm bu saçmalıklar bilimsel gerçeklik diye tanıtılarak çıkıyorlar. Pek çok insanı da inandırabiliyorlar. Ama arkalarında kanıt yok. Ya da kanıt diye ortaya atılan uydurma veriler veya kişisel yorumlar var. Kimi zaman da bilime açıkça saldırarak kendilerine alan yaratmaya çalışıyorlar. Kitapta bunlara toplu olarak *sahte bilim (pseudoscience)* diyeceğiz. Yani bilimsel olduğunu iddia ettiği halde böyle olmayan ve insanları aldatan yöntemlere. Bu, uluslararası literatürde yaygın olarak kullanılan bir terim. Sahte bilim ürünlerine yine uluslararası literatürde bazen *yılan yağı*, bunları pazarlayanlara da *yılan yağı satıcısı* denir. Yılan yağı satıcısı eskiden Batı dünyasında köy köy, kasaba kasaba dolaşıp işe yaramaz sıvıları mucize diye satanlara verilen isimdir. Günümüzde sahte bilim temsilcileri için kullanılıyor. Kitapta tüm bu terimlerle de bol bol karşılaşıyorsunuz.

Kitabın sizi çepeçevre sarmış olan sahte bilim ve onun yılan yağı satıcılarını fark etmenize yardımcı olmasını dilerim.

## Giriş

Ilk bir bahar günü gökyüzü bulutlarla kaplandı. Hava aniden karardı. Gökürültüleri ve şimşekler birbirini izledi. Önce tek tek iri yağmur taneleri düştü sonra sanki gök delinmiş gibi bir yağış başladı. Yağmurun uğultusu herşeyi kapladı. Gökürültüleri bile zar zor duyulur oldu. Önceleri her bir damla yerde iz bırakırken sonra bunlar birleşip göllendiler. Ortalığı mis gibi bir toprak kokusu ve serinlik kapladı. Hiç durmayacakmış gibi görünen yağmur daha da hızlandı. Uğultu arttı. Öyle ki insan tüm gücüyle bağırrsa kendi sesini bile duyamazdı. Havadaki tüm tozlar önce yaprakların üzerine oradan da sicim gibi akararak yere döküldüler. Sonra aralardaki görünmez çatlaklardan süzülerek toprağa karıştılar.

Peşinden nasıl olduysa bir anda yağışın şiddeti azaldı. Kara bulutlarda küçük sarı bir delik ortaya çıktı. Gittikçe büyüdü. Delikten süzülen sarı parlak güneş ışığı karşıdaki tepelerden birini aydınlattı. Hava tozlardan arınmış ve berraktı. Tam o sırada bir bacağı diğerine göre daha yakın ve net görünen harika bir gökkuşağı ortaya çıktı. Yakında görünen bacak hemen ilerideki ağaçların üstünden başlıyor, tepelerin arkasında kayboluyordu.

Bizimki gökkuşağını görünce çok mutlu oldu. İçini çocukça bir sevinç kapladı. Aklına çocukluğunda annesinin yaptığı bahar temizliklerinden sonra evlerinin mis gibi kokması

geldi. Ne güzel zamanlardı. Koltuğa yaslanıp keyifle dışarıyı seyretmeye başladı.

İşte tam o sırada Binbir Surat ortaya çıktı. Binbir Surat ona beyaz saçlı sevimli bir kadın olarak görüldü. Onu daha önce de başka şekillerde görmüştü ama tanımadı. Gülerek “Biliyor musun? Gökkuşağının bacağına dokunursan tüm dileklerin gerçek olur” dedi Binbir Surat. Bizimki “Sadece sağlıklı olmak istiyorum” dedi. “Sağlıklı olmak ve çok uzun yaşamak.” Pek masum ve güzel bir istekti bu. Çoğumuzun en büyük dileği de bu değil midir zaten? “Tamam, işte bak çok yakında. Her zaman böyle olmaz. Bu fırsatı kullan ve ona doğru koş. Ben sana yolu göstereceğim.” Bizimkinin içini büyük bir umut kapladı. Islak otların içinde koşmaya başladı. Koştu, koştu önce yaklaşıyormuş gibi geldi. Gökkuşağından gözlerini hiç ayırmıyordu. Doğal olarak yerdeki büyük çukuru görmedi. Omuzu üzerine düştü. Yuvarlandı. Canı çok acıdı. Her tarafı çamur oldu. Olsun, koşmaya devam etmek için kararlıydı. Ayağa kalktı. Toparlandı. Başını kaldırdı. Bir de ne görsün, gökkuşağı kaybolmuş. Tam vazgeçip dönmeye karar verdiğinde Binbir Surat yine ortaya çıktı. Bu kez yakışıklı, güçlü, beyaz dişleriyle gülümseyen bir genç adam olarak. Çok şık giyinmiş, yakasına da beyaz bir mendil ilişti. Bizimki Binbir Surat’ı yine tanımadı. “Yanlış yere koşuyorsun. Yan tarafa bak, gökkuşağı orada. O tarafa gitmen gerekiyor” dedi. Bu adamın sesini güven verici buldu. Çok ikna ediciydi. Bu kez tüm gücüyle o tarafa doğru koşmaya başladı. Koştu, koştu. Kan ter içinde kaldı. Gökkuşağı kaybolmadan yakalamalıydı. Hızla giderken dizini kocaman bir kayaya çarptı. Acıyla haykırdı ve yere yuvarlandı. Bu kez canı daha da çok yanmıştı. Dizini ovuştururken arkadan bir ses duydu: “Gökkuşağı orada değil ki!” Sese döndü. Binbir Surat babacan görünümlü bir adamdı bu kez. Yuvarlak tel gözlükleri olan bilge bir adam. “Ters yöne gideceksin, bak gökkuşa-

ğı orada.” Bizimki gösterilen yöne döndü. Gerçekten oradaydı gökkuşağı. Son bir güçle kalkıp oraya koşmaya başladı. Kısa süre sonra nefesi kesildi ve durmak zorunda kaldı. Bir bakıtı ki ilk koşmaya başladığı yere gelmiş. Tam bu sırada yakıcı bir güneş çıktı. Son bir umut dört bir tarafta gökkuşağını aradı. Çoktan kaybolmuştu. Nefes nefese oturdu. Kendine hem güldü hem de kızdı.

Bizimkini tanıdınız mı? O biziz. Çoğumuz. Elbette sağlıklı olmayı istemek, bunun için çaba sarf etmek harikadır. Koşmak da öyle. Sağlıklı olmak, uzun yaşamak için yapabileceğimiz çok şey var. Bu küçük öyküdeki gökkuşağı ise popüler sağlık kültürü ve onun sağlıklı yaşam vaatlerini simgeliyor. Güzel ve çekici görünen ama aslında ulaşamayacağımız ve hatta olmayan bir hedef.

Gökkuşağı gerçekte somut bir varlık olarak yoktur. Sadece bir görüntüdür. Hiç kimse gökkuşağını yakalayamaz. Ne kadar hızlı ve uzağa koşarsa koşsun. Bunu yapmaya kalkan enerjisini ve umutlarını kaybeder. Hayal kırıklığına uğraması kaçınılmazdır. Bir gökkuşağı ortaya çıkınca yapılacak en iyi şey ona sahip olma, onu yakalama arzusuyla kovalamak değil sadece keyifle seyretmektir. Günümüz insanı etraftaki Binbir Surat’ların yönlendirdiği gökkuşaklarına koşturuluyor. Bir o yana bir bu yana. Şaşkına dönmüş durumda. Binbir Surat’ı da tanımış olmalısınız. O televizyonlarda, gazete köşelerinde, sözüm ona sağlık kitaplarında hatta işyerimizde ve evimizde. Başka başka kılıklarda olsa da aslında aynı karakter. Bir kurtarıcı. Sağlık kurtarıcısı.

Bu kitap Bizimki ile Binbir Surat arasındaki süregiden ilişkiyi anlatıyor. Bizimkinin aldatılmasını, boş hayaller peşinde koşturulup sömürülmesini, hayal kırıklıklarını, kafasının karıştırılmasını.

Peki Bizimki’nin hiç mi rolü yok bu durumda? Aslında Binbir Surat’ı yaratan da kendisi. Günümüz insanı olarak

yaşama bakışı, her şeye sahip olmak isteği, bencilliği, kendi kurduğu uygarlığa güvenini kaybetmiş olması ve başka pek çok şey.

Günümüzde sağlık ve yaşam sattığını söyleyen birbirinden farklı onlarca, yüzlerce yöntem, ürün ya da beslenme şekli var. Bunlar arasından neyi seçeceğini şaşırın günümüz insanı büyük bir paniğe kapılmış durumdadır. Her an sağlıklı seçimler yapması gereken ama ne yapacağını bilmeyen bir zavallı durumuna düşmüştür. Sağlık peşinde bir oraya bir buraya savrulur. Bu savruluşlar çoğu kez bedava değildir elbette.

Sağlıkla ilgili olduğu söylenen pek çok kitap var. Bunlar genelde satın alan kişide büyük dönüşümler yaratma iddiasındaki bilgileri komutlar şeklinde verirler. Büyük umutlar vaat ederler. Pek çoğu da uydurma ve sahte bilim olarak sınıflandırılan saçmalıklara insanları ikna etme çabası içindedir. Elinizdeki kitap ise bunların saçmalık olduğunu anlatıyor. Dolayısıyla gerçekten sağlıkla ilgili. Bunlara inanıyor ve uyguluyorsanız böyle söylenmesine kızabilirsiniz. Ama sağlığa ancak gerçekliklerle ve kanıtlanmış bilimsel doğrularla ulaşabiliriz. Kendimizi kandırmak veya kandıracak söylemleri satın almak hiçbir işe yaramaz.

Bu saçmalıklar günümüzdeki önemli sağlık sorunlarından biridir. Gittikçe de artıp büyüyorlar. Bunlara değer verip inanıyorsak sağlıklı olmak için yapacağımız ilk şey onlardan kurtulmak. Çünkü onlar kendileri zarar vermekle kalmazlar. Doğruları yapmamızı da engellerler. Kısır döngü oluşturarak gereksiz kaygılar ve gerçekleşmeyecek umutlarla kendilerini çoğaltırlar. Bunların farkında olmak çok önemlidir. Farkındalık sağlıklı olmanın ilk adımıdır. O nedenle bu aynı zamanda bir farkındalık kitabı. İşe, üzerimize yapışmış ve gittikçe daha fazla yapışmakta olan sağlıkla ilgili saçmalıklardan kurtularak başlamak için farkındalık yaratma amacını

güdüyor. Bunun kolay olmadığını da biliyorum. Ama denemeye değer.

Kitabın ilk bölümü ölüm ve ölümden kurtuluş beklentimizle ilgili. Aslında tüm bu arayışlarımızın, Binbir Surat'lar tarafından gökkuşaklarının peşinde koşturulmalarımızın en derindeki sebebi kadim zamanlardan getirdiğimiz ölüm korkusudur. Onu kabullenemeyişimiz ve bu yüzden bir çeşit kurtuluş arayışımız. Bu bizim insan olduğumuzdan beri dünsel bir refleksimiz. Biz tarih boyunca değiştiğçe o da bizimle birlikte değişip yanımızda geliyor. Günümüzde bizi sömürenler ve aldatanlara fırsat veriyor. Geçmişte de böyle oldu. Sadece şimdiki aktörler farklı. Bu bölümde ölümden kurtuluş şekillerinin tarihsel yolculuğu ve bunun günümüzdeki yansımaları olan sahte sağlık kurtarıcısı örnekleri de var.

İkinci bölüm günümüz insanını anlatıyor. Son on yıllarda insan prototipi çok değişti. Hatta hepimiz kendi yaşamımız içindeki değişimleri fark edebiliriz. Kendi geçmişimizdeki dünyaya bakışımıza bazen hayret ederiz. Çocuklarımızı anlamakta gittikçe zorlanıyoruz. Onlar da bizi. Olayları algılayışımız, yorumlayışımız, bilgi kaynaklarımız, beklentilerimiz gittikçe hızlanarak değişiyor. Bunun iyi ve kötü tarafları var. İnsan olarak hiçbirimiz tutarlılık abidesi değiliz. Kusursuz olmamıza da gerek yok. Ama çelişkilerimiz sağlığımıza, sağlık arayışımıza da yansıyor. Bunlara da bir göz atmakta yarar var.

Üçüncü bölümde günümüz insanının dünyaya genel bakışı ele alınıyor. Postmodern dönemde insan hemen her şeyin yapılarını söktü. Bu bazı alanlarda olumlu etki ederken pek çok alanda da olumsuz sonuçlar doğuruyor. Sağlık da bunların başında geliyor. Komplo teorilerine yatkınlık, “doğa” ve “doğal” sözcüklerine yüklediğimiz aşırı ve gerçek olmayan anlamlar, yaşadığımız kentlere bakışımız, normal ve gerçek kavramlarını algılayışımızdaki farklılıklar yer alıyor. Bunlar da elbette sağlığı etkiliyor.



Dördüncü bölüm bugünkü insanın sağlığa doğrudan bakişını anlatıyor. Bilime ve tıbbaya inanç kaybı ve hatta saldırı, yaratılan korku ve güvensizlik temelina oturan sağlık algısı, sağlıklı olmanın bir değer hatta ahlaki bir durum olup sorumluluğun tamamen bireyin üzerine yüklenmesi, yaşlanmanın lanetlenip onunla imkânsız bir savaşa tutuşmamız, vitamin ve gıda katkılarıyla sağlığımızı tamamen yönetebileceğimize ve ne kadar para harcarsak o kadar sağlıklı hatta mutlu ve güzel olacağımıza inandırılmamız yer alıyor.

Beşinci bölüm beslenme saçmalıkları ve bunun yansımalarıyla ilgili. Burada gıdalarımızı gerçekten besin olarak konumlandırmak, sahte bilimin beslenmeyi ve evriminin onunla ilgili bölümünü çarpıtması, glutensiz beslenmenin zararlı bir çılgınlık haline gelmesi ve tüm bunların bizim zihinsel sağlığımızı etkilediğinin göstergesi olan yeme davranışı bozuklukları ve özellikle yeni ortaya çıkmaya başlayan bir sorun olan *ortoreksiya nervoza* ile ilgili.

Altıncı bölüm yukarıdaki bakış şekillerimizin yani kendimizin yarattığı canavar olan sahte bilimi, onun ikna yöntemlerini, görünüş şekillerini ve yılan yağ satıcılarını anlatıyor. Onları nasıl anlayabileceğimize dair ipuçları da var.

Yedinci ve son bölüm ise sağlıklı olmak için yaşama, ölüme, kendimize, sağlığa, bilime, sahte bilime kısacası dünyaya nasıl bakmamız gerektiğine dair öneriler sunuyor.

## Bölüm 1

---

### Ölüm ve ölümden kurtuluş

Bir kitabın ilk bölümünün ölümle ilgili olması size sevimsiz ve korkutucu gelebilir. Özellikle de sağlıkla ilgili bir kitabın. Ama yalnızca bu kitapta anlatılanlar değil yaşamdaki her şey aslında ölümle ilgilidir. Söylemek istediklerimi daha iyi anlatabilmek için tümdengelimci bir yaklaşımla ölümden başlamak istedim. Sağlıklı olmanın ve sağlığın, hatta yaşamın keyfini çıkarmanın ilk adımı ölüm gerçeğini ve ondan korkumuzu anlayabilmektir.

# Ölüm korkumuz

Yaşamımızın sürekli tehlikede olduğu gerçeği onun değerini daha iyi anlamamızı sağlar.

Karl Popper

Yaşama ilgili olan her şey ölümle de ilgilidir. Bilim, tıp, felsefe, inanç, sanat ve başka pek çok şey. Ölümü anlamadan ve onu unutmaya çalışarak yaşayamayız. O mutlaka kendini hatırlatır. Bir cenaze töreninde, televizyonda göz ucuyla gördüğümüz bir haberde, bir şiirde, terk edilmiş bir binada ölmü görürüz.

Ölüm olmadan yaşamımıza anlam katamayız. Hayatı tanımlayan, onun sınırlarını çizen yine ölümdür. Yaşam iki ölüm arasına sıkışmış bir andır, bu andır. Bu anın değerini anlayabilmek için ölümü yaşamımızda doğru konumlandırmak gerekir. Yaşama sanatı, ölüme rağmen hatta onun varlığından güç ve anlam bulacak şekilde keyif, sağlık, üretkenlik ve mutlulukla hayatımızı sürdürebilmektir.

Doğa tüm canlıları ölmeye mahkûm etmekle birlikte hepsinin içine sonsuza dek yaşamak için direnme dürtüsünü koymuştur. İnsan dışındaki canlılar sürekli bir ölüm korkusu yaşamazlar. Zihinsel kapasiteleri buna yetmez. Tehdit ortadan kalktığında ölümü unuturlar. Sürekli ölümün farkında olmak aslında insan olmayı tanımlayan bir durumdur. Kimi öğretisi ve filozoflara göre bu, insanın lanetidir. Başka bir deyişle insan bir gün öleceğinin her an farkında olan tek canlıdır.

Uzun bir evrim yolcuğundan bugünlere geldik. Tek hücreli mikroorganizmalardan başlayan yolculuğumuzun son bölümü olan primatlardan insana dönüşüm bile yüz binlerce yıl aldı. Bu geçiş döneminin bir noktasında artık insan olarak tanımlanabilecek bir canlı ortaya çıktı. Bu bedensel evrimin olduğu kadar hatta daha fazla zihinsel evrimin bir eşik noktasıydı. Kendi evrimini, çevresini ve dünyayı etkileyebilecek zekâ düzeyinde bir varlık olarak ilk insan ortaya çıkmıştı. Elbette o zamanlar kendisi bunun farkında değildi. Önünde daha alınacak çok yol vardı.

İnsanın ölüm farkındalığının yaklaşık 150 bin yıl önce başladığı sanılıyor. Buna *varoluşsal ölüm kaygısı* adı verilir. Varoluşsal ölüm kaygısı tüm insanlarda değişik ölçekte ve farklı tepkilere yol açar. Bu temel kaygı insanın sosyal evriminin de başrol oyuncusudur. İzleyen dönemde yeryüzünde büyük bir uygarlık kuracak olan bu canlının kimi zaman ilerlemesini ve gelişmesini hızlandıran ama kimi zaman da yaşamını zehir edip kör dogmaların kucığına iten yine odur. Günümüz insanının da zihninde ve yaşamının tam ortasında oturmaya devam etmektedir. Postmodern dönem insanının anti-aging saplantıları, beslenme takıntıları ve başka pek çok saçmalıkları bir ölçüde derinde yatan ölüm korkusundan kaynaklanır. İnançlar ondan doğmuş ve beslenmektedirler.

Her ne kadar inanç sistemleri evrim teorisiyle pek barışık olmasa da onların ortak ilk insanları Âdem ile Havva yasak bir meyve yemişler ve bu şekilde yine yasak bir bilgiye ulaşmışlardır. Bu nedenle cennetten kovulmuşlar ve acılarıyla dolu bir dünyaya gönderilmişlerdir. Yasak bilgi bir gün ölecek oldukları gerçeği olsa gerek.

Pek çok şey bize ölümün varlığını ve gelmekte olduğunu anımsatır. En dolu yaşamların, başarıların hatta sağlığın üzerinde bile ölümün gölgesi vardır. Ölüm tüm evrenin değişmez kuralı olan geçiciliğin canlılar üzerindeki göstergesidir.

Farkında mısınız? Sağlık ve özellikle de beslenme alanında bir yüzeysellik ve tutarsızlık rüzgârı esiyor. Kavramların, bilgilerin, oturmuş düzenlerin içini boşaltmaya çalışan bir rüzgâr bu. Çıkarıcı ve hatta küstah. Bu rüzgâr sadece dış görünüşe ve algı oluşturmaya dayalı bir düşünce yapısını sürekli olarak bize taşıyor. Yalnızca kabuktan veya bir isimden oluşmuş sağlık mucizesi vaatleri rüzgârla havada uçuşuyor.

Son on yılda yaşamınıza kaç tane beslenme trendi girdi? Ya da adlarını duyduunuz, "Acaba yapsam mı?" diye düşündünüz. Kaç kez gıda katkıları aldınız? Sonra bıraktınız... Bunların sonucunda ne elde ettiniz? Ne kaybettiniz? "Hiçbir şey kaybetmedim. Denedim sadece" diyorsanız bir kez daha düşünmenizi salık veririm

Buna *zamanın ruhu* diyenler olabilir. Toplumsal bir dönüşüm yani.

Toplumsal dönüşümler engellenemez. Ancak bu durum bizim birey olarak rüzgârda sürüklenen yapraklar gibi oradan oraya savrulmamızı da gerektirmez. Kendimizi korumalıyız! Ayakkabıların veya giysilerin modası olabilir ama sağlığın ve beslenmenin olmaz! Olmamalı.

Bu kitabın sizi çepeçevre sarmış olan sahte bilim ve işe yaramaz ürünleri mucize diye satan "yılan yağı" satıcılarını fark etmenize yardımcı olmasını dilerim.

**Ülkemizin en yetkin, alanının en önemli hekimlerinden Prof. Dr. Taner Damcı'dan genel geçer sağlık ve beslenme trendlerinin ipliğini pazara çıkaran, sahte ve gerçek bilim arasındaki ayrımı ortaya koyan ve adeta bir "takıntı"ya dönüşmüş sağlık meselesinde gerçek bilgiyle kaygılarımızı yatıştıran bir kitap...**

tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 33

ISBN 978-605-09-7078-4

ISBN 978-605-09-7078-4



9 786050 970784

Doğan  
NOVUS