

Susuzluk Ne Demektir

– Aykırı · 16 Haziran 2015

Susuzluk ne demektir

Bilindiği gibi Ramazan orucunun bizi en çok zorladığı konu susuzluktur

Bir çok kişi susuzluğa dayanamadığı için oruç tutamamaktadır

Ben bu konudaki bilgilerimi paylaşarak bu sorunun çözümünü anlatmağa çalışacağım

Susuzluk ya da susamak ne demektir

İnsan vücudunda ortalama 16 volt elektrik bulunur Şöyle ki beyin ve sinir sistemi bu 16 voltluk elektrik gerilimi sayesinde vücudumuzda elektrik sinyalleri göndererek hayati işlevlerin gerçekleşmesini sağlar/kontrol eder

Bu sinyallerin yerine tam ve doğru ulaşması ise bünyede bulunan Tuz dediğimiz mineraller sayesinde olur ki bu sebepten dolayı da İnsan organizmasında su ve mineral(Madensel Tuzlar) belli bir orantıda bulunmak zorundadır.Bu yüzden de sağlık ve beslenme alanında madensel tuzlara minerallere elektrolid adı verilmiştir

Eğer vücutta yeterli miktarda mineral bulunmuyorsa vücut elektrik akımı ile olan kontrolü sağlayabilmek adına su tuz oranını belli düzeyde tutmak adına fazladan görünen suyu vücuttan atar Anlaşılacağı gibi aslında susamak susuzluk hissi aslında Tuz/mineral eksikliğinden dolayı vücudumuzun bünyede su tutamayışındandır yada fazlaca alınan Tuz/mineral yüzünden Su-tuz oranının denk olmayışındandır....

Burada bir bilgi daha paylaşalım

Çölü geçmek için yola çıkacak olan kervancılar yola çıkmadan önce Su ve tuz durumunu gözden geçirirler.Şöyle ki söz gelimi elde bulunan su miktarı olması gerekenin yarısı kadar fakat tuz bolca varsa yola çıkarlar... fakat yeterinden fazla su var fakat tuz yoksa ya da çok azsa asla yola çıkmazlar Zira eskiler su başında susuzluktan ölmek diye bir tabiri bu yüzden kullanmışlardır ki eğer bir kişi normalin üzerinde abartılı bir şekilde su içerse su zehirlenmesinden ölür Susuzluktan baş dönmesi baygınlık tansiyon düşmesi dediğimiz şey aslında tuzsuzluktan(mineral eksikliğindedir)

Sıcak günlerde aşırı terlediğimizde aslında su ve mineral/tuz kaybederiz bazen ne kadar su içsek içelim hararetimiz bir türlü geçmez

Bunun çözümü kaybolan eksilen minerallerin vücuda geri kazanılmasıdır

Yine eskilerimiz tuzlu ayran/turşu suyu vs ile buna çözüm getirmişlerdir

Aslında Süt/yoğurt/ayran başlı başına mineral yönünden zengin bir gıdadır

Bir örnek daha verelim ishal olan bir kişi sindirim sisteminden olan ani boşaltma ile yine aşırı derecede mineral kaybeder..keza bu kişilerin de bu kaybolan minerali acilen geri kazanması gerekir

Şimdi susuzluk susamanın ne olduğunu biliyoruz

Bir konu daha var ki Türkiyede piyasada satılan şişe suları mineral(elektrolid) içeriği bakımından son derece fakirdir..

Yer altından çıkan sular mineral bakımından zengindirler...
yani susuzluğu anlattığımız anlamda gidermek için çok da işlevsel değildirler

Sahurda yemek yerken gündüz içim yanar korkusuyla tuzsuz ya da az tuzlu yersek vücut içtiğimiz suyu Su-tuz oranını korumak adına bünyede tutamaz sahurda çok içilen suya rağmen sabahın erken saatinde susuzluk hissi başlar
Saf tuz ki bunun adı sodyumklorürdür tek başına sağlıklı bir gıda değildir

En sağlıklı olan tuz içinde sodyumklorürle birlikte diğer madensel tuzlar /mineralleri içeren tuzdur
Bu da kaya tuzudur

Sahurda mutlaka kaya tuzu almak şarttır

Benim kendi uygulamam şöyle

Yemeği yedikten sonra her bir bardak suya yarım çay kaşığı tuz hesap ederek bütün halde yutuyorum(çöl bedevileri böyle yaparlar)

Eğer 4 bardak su içmişsem iki çay kaşığı büyüklüğünde tuzu iki-üç yudum su ile yutuyorum
Bu uygulamayı herkes kendisine göre bünyesini kontrol ederek zaman içinde en güzel oranı ayarlayabilir

Belirli hastalığı olan risk altındaki kişiler mutlaka doktorlarına danışmalıdır

Bu tavsiyeler sadece normal sağlıklı olan kişiler içindir

Bu şekilde oruç tutarsanız gün boyu çok fazla susuzluk çekmeyecek hatta kışın hiç susamadığınızı göreceksiniz

Dayanılmaz zannatığımız orucun da keyifli olduğunu göreceksiniz

Hayırlı ramazanlar

Aykırı-Cahit Telkök-16-06-2015