

# Doz Aşımı Felakettir

– Gülalkan · 26 Eylül 2018

Doz denilince ilk akla gelen ilaçlardır. Oysa doz, hayatın her evresinde ve her durumunda karşılaşılan bir durumdur.

Prospektüste önerilen dozdan fazla alınan ilaç, hayatî tehlike oluşturur hatta ölümlere sebep olabilir. Beslenmede tek tip gıda ile beslenmek ki buna beslenmek değil, karın doyurmak deniliyor, bir süre sonra kansızlık, şeker hastalığı, kemik erimesi veya vitaminsizlikten dolayı halsizlik gibi arazlara sebep olur. Onun içindir ki her türlü gıdadan ılımlı miktarda almak gerek.

Günümüzde alternatif tıp dalı olarak şifalı bitkiler çok popüler...İlmin araştırma konusu. Örneğin kas gevşetici ve tansiyona iyi gelen rahatlatıcı papatya çayı...Çok aşırı miktarda alınırsa kalp kaslarında da gevşeme yapıp tansiyonun arzu edilenden daha fazla düşüreceğinden risk oluşturacağı kaçınılmazdır. Ne az ne çok, bir bardak ölçü yeterlidir.

Zakkum bitkisi vardır Akdeniz kıyılarında yetişen. Hatırlayanlarımız vardır televizyonlarda Türk doktorumuz Ziya Özel'in müthiş buluşu, kansere iyi gelen şifalı bitki ZAKKUM diye yayın yapılırken, hiç vakit kaybetmeden bir kaç kanser hastası zakkum bitkisinden çiçeği ve yaprağını kullanarak çay yapıp içince (ne kadar içtikleri bilinmiyor) hayatlarını kaybetmişlerdi. Adı geçen doktorumuzun çalışmalarına Amerika'da devam ettiği söylentiler arasında...

Uygulamalarda dozunu kaçırdığımız bir başka konu SEVGİ...

Sevgi güzel şey, hayatı yaşanılabilir yapan duygu...Ama fazlası yani dozu aşmış sevgi nelere mal olur hepimiz tahmin ediyoruz. En basit ifade ile sevileni şımartır. Hangi sevgi ile olumlarsanız sonuç aynıdır örneğin eş sevgisi, evlat sevgisi, ana-baba sevgisi...Dozunda kalırsa normal devam eder aksi durumda fren tutmaz, bir engele çarparak stop eder

Yemek çok nefis, yedikçe yiyeyi gelir insanın...Bir tabak, bir tabak daha...Ayıp olacak ama bir tabak daha...Yemek sonrası rahatsızlanınca fazla kaçırmışım diye sebebi bilse de, iş işten geçmiştir. Aşırı miktardaki gıdanın sindirimi için yorulan mide ve daha fazla efor sarf eden kalp, spazm belirtileriyle "beni yoruyorsunuz" sinyalleri verebilir Bazılarının bildiğini tahmin ediyorum, Dünya şampiyonu ünvanına sahip Milli güreşçimiz Yaşar Doğu, rivayete göre, akşam yediği bir tepsi dolusu mantı sonrasında geçirdiği kalp krizinden ölmüştür. (8 ocak 1961)

Dozundaki her şey güzeldir, günlük yaşantımızdaki;

Yemek,içmek, gezmek, eğlenmek,

Uyumak,

Çalışmak,

Para harcamak,

Cimrilik,

İsraf,

Öfke, asabiyet,

Hırs,

Tutkular,

İnanç ve uygulamaları...

Doz aşımı, tahterevalli gibi (birinin ağırlığı, diğerlerini hafif bırakacağından) yaşam uyumunu bozar.

Dengeli bir yaşamda daha güzel bir geleceğin beklentileriyle,

Selam ve sevgiler...

Yurdagül Alkan.