

KİLO VERME TEDAVİSİNDE AKUPUNKTUR KONFORU

KİLO VERME TEDAVİSİNDE AKUPUNKTUR KONFORU

Dr. Asuman KAPLAN ALGIN
Yeşilbahçe Mah. Portakal Çiçeği Bulv.
Turunç Plaza 6/19 ANTALYA

www.akupunkturist.com
www.kozmetikakupunkturist.com
akupunktur@akupunkturist.com

ÖZET: ***Akupunkturist Doktor Asuman Kaplan Algın: "Obez kişilerin yemek yeme konusunda daha çabuk uyarıldıkları, damak tatlarının daha gelişmiş olduğu, daha geç doydukları ve yemek yeme işinin günlük yaşamları içinde kafalarını daha fazla meşgul ettiği gözlenmiştir. Obezite bir hastalık olduğu için, bir diyet uygulayıverip bırakmakla ortadan kaldırılamaz.***

Bel çevresi bayanlarda 88 cm erkeklerde ise 102 cm üzerinde olması abdominal yağlanmayı gösterir.

Yağ başlıca deri altı ve periton boşluğunda (Abdomen=karın boşluğu) depolanır.

Aslında akupunktur ile aynı sürede sıkı diyetler eşliğinde, sağlığı bozmadan çok daha fazla kilo vermek de mümkündür. Ancak genel prensip olarak çok katı diyetlerden yana asla değiliz. Çünkü çok katı diyet çok sayıda yasak demektir. Bu da kiloyu verdikten sonra büyük problem yaşamak ve kiloyu sabit tutmakta çok zorlanmak ve kolayca geri almak anlamına gelir.

Zayıflama tedavisinde akupunktur kişinin uykularının ve sindirimlerinin daha rahat olmasını, kişinin kendisini rahat ve zinde hissetmesini, diyet yaparken hiç zorlanmamasını sağlar ve kişiye ciddi bir konfor sağlar."

ANAHTAR KELİMELER: ***Akupunktur, obezite, diyet, zayıflama, şişman, abdominal, Doktor Asuman Kaplan Algın.***

ACUPUNCTURE COMFORT TO LOSE WEIGHT

ABSTRACT: ***Acupuncturist Doctor Asuman Kaplan Algın reports 'It is observed that the obese are stimulated to eat earlier, their tasting are more developed, that they feel full tardy and eating occupies more of their minds during the daily life. Obesity is an illness so it does not end up by starting and quitting a diet.***

Having waist measures over 88cm for females and 102 cm for males demonstrates abdominal lipoidosis. Fat is stored in hypodermic area and peritonea.

Actually it is possible to lose lots of weight with strict diets accompanying the acupuncture treatment without health disorders. However we never prefer strict diets principally since the strict diets mean lots of prohibition which leads to having hard times after losing weight to make the weight stable and to get fat easily.

Using acupuncture to lose weight eases the sleep and digestion and makes the patient feel relaxed and dynamic, helps dieting and comforts the patient. '(Translated by BURDİL)

KEYWORDS: ***Acupuncture, obesity, diet, slimming, fat, abdominal, Doctor Asuman Kaplan Algın.***

Obezite (Şişmanlık) Nedir?

Obezite, vücut yağ miktarının sağlığı bozacak miktarda normalden fazla olmasıyla karakterize bir hastalıktır. Yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen, pek çok hastalığa davetiye çıkaran, yüzyılımızın en önemli sağlık sorunlarındandır. Tüm dünyaca kabul edilen bir hastalıktır. Kalp ve şeker hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, solunum rahatsızlıkları, karaciğer yağlanması, akciğer hastalıkları, eklem ve safra kesesi hastalıkları gibi birçok hastalığın altında yatan nedendir. Bunun yanında depresyon, sosyal ayrımcılık, benlik algısında bozulma (kendine güvensizlik) gibi olumsuz etkileri de vardır.

Şişman bir kişi ayrıntılı tetkiklerden geçirildiğinde, bazen hiçbir anormalliğe rastlanmayabilir. Bazen fiziksel olarak da bir belirti yoktur. Ancak, diğer yandan tip II şeker hastalığı tanısı konmuş hastaların % 60'ı şişmandır. Yine, vücuttaki yağ dokusunun artması ile hormonal-metabolik hastalıkların ve kalp-damar hastalıklarının ortaya çıkması ya da ağırlaşması ve hatta kanser ile arasında doğrudan bir ilişki olduğu bilinmektedir.

Obez kişilerin yemek yeme konusunda daha çabuk uyarıldıkları, damak tatlarının daha gelişmiş olduğu, daha geç doydukları ve yemek yeme işinin günlük yaşamları içinde kafalarını daha fazla meşgul ettiği gözlenmiştir.

Genetik, metabolik, hormonal ve sinirsel birçok karmaşık sistem şişmanlığın oluşmasında rol oynar. Aile yapısı, beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı, psikolojik sorunlar bu karmaşık sistemin herhangi bir basamağında etkili olarak şişmanlığa giden yolu açar.



Obezite bir hastalık olduğu için, bir diyet uygulayıverip bırakmakla ortadan kaldırılamaz. Yeni beslenme alışkanlıkları ve yeni bir yaşam şekli gerektirir. Obezitenin de, şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi yaşam boyu takip edilmesi gerekir.

Şişmanlık sıklığı dünyada gittikçe artmaktadır. Ortalama sıklık % 25 olarak verilmektedir; bu yüzdeye şişman olmayıp ideal kilosunun üzerinde olanlar da katılınca oran % 50'ye ulaşmaktadır.

Yenilen besinler, vücudumuzda metabolik olaylar sonucunda yakılır ve bu yanmadan elde edilen ısı ve enerji yaşam fonksiyonların devamı için kullanılır.

Metabolizma hızını, vücut kendisi ayarlar, vücut az ya da çok enerji harcayabilme yeteneğine sahiptir. Ancak, harcanacak enerji miktarı vücudun alışık olduğu kilosunu korumaya yönelik olarak ayarlanmıştır. Bu nedenle kilo vermek amacıyla az kalori alındığında, metabolizma hızı düşer ve bünye kilo kaybetmemek için kendini korumaya çalışır. Vücudumuz, kendi alışık olduğu kilosunu koruma çabasındadır.



Diyet yapan birçok kişi çok az yedikleri halde, çok yavaş zayıfladıklarından yakınırlar ve çoğu zaman da sabredemeyerek diyete son verirler. Bundan sonra da eskisi gibi yemeye başlayınca, verilen kilolar çok daha hızlı bir şekilde geri alınır ve eski kiloya ulaşılınca kilo artışı durur.

Bazı çalışmalarda adenovirüs 36 enfeksiyonunun tavuk ve farelerde obeziteye neden olduğu ileri sürülmüştür. İnsanlarda obez olmayanlarda adenovirüs-36 enfeksiyonu prevalansı %5 iken obezlerde %20-30 oranında bulunmuştur.

Yenidoğan döneminde anne sütü ile beslenmenin obezite riskini azalttığına dair yayınlar vardır. Mamalarla beslenenlerde obezite riski daha fazladır.

Çocuklukta başlayıp her yıl aynı miktar kilo almayla karakterize ve 30'lu yaşlarda 140 kg'a kadar ulaşan obezite tipine progressif hiperfajik obezite ismi verilir.

Obezite her yaşta olabilir veya gelişebilir. Doğum kilosu obeziteyi tahminde güvenilir değildir. Diabetik anneden doğanlarda obezite riski ve abdominal yağlanma fazladır. İnfantlardan baş çevresi küçük olanlarda obezite riskinin fazla olduğu ileri sürülmüştür. Anne ve babası aşırı kilolu çocukların %80'inde, anne ve babasından birisinde aşırı kilo olanların %40'ında, anne ve babası normal kilolu olanların %10'unda erişkin döneminde obezite gelişme riski vardır.

3-10 yaş arasında aşırı kilolu olan çocukların %50'sinde erişkin dönemde aşırı kilolu olma riski vardır. Adölesan çağında aşırı kilolu olanların %70-80'inde ise ileri yaşta aşırı kilo gelişmektedir. Erişkin kadınlar ise gebelik, oral kontraseptif kullanımı sırasında ve menapoz döneminde kilo alırlar.

Obezite Nedenleri:

*Fiziksel aktivitelerde azalma (Sedanter yaşam ve ameliyat sonrası inaktivite)

*Beslenme alışkanlıkları (Aşırı yağlı, katkılı besinler ve fast food beslenme, yanlış pişirme alışkanlıkları)

*Cinsiyet (bayanlarda daha fazladır)

*Irk

*Yaş

*Eğitim düzeyi

*Evlilik

*Gebelik, emzirme

*Doğum sayısı

*Sigara bırakma sonrasında sigaranın yerini yanlış besinlerle doldurmak

*Alkol

*Genetik (Otosomal resesif ve Otozomal dominant geçiş, X'e bağlı geçiş ve kromozom anormallikleri) ve çevresel etkenler

*Psikolojik bozukluklar: Emosyonel stres, depresyon, anksieteye bağlı aşırı yeme, erken yaşta anne- baba kaybı, ailede alkolizm

*Bazı hastalıklar: Cushing sendromu, hipotiroidizm, tip 2 diabet, insülinoma, polikistik over sendromu, hipogonadizm, Growth hormon yetmezliği, psödohipoparatiroidizm, gece yeme sendromu, Binge eating (Aşırı yeme epizodları), metabolik ve hormonal bozukluklar, steroid kullanımı ve hormon replasman tedavisi.



*Teknolojinin ilerlemesi ile günlük enerji tüketiminin azalması

*TV ve bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.

Çocukluk çağı obezitesinde başlıca risk faktörleri:

* Anne ve babada obezite olması

*Yemekte porsiyonların normale göre büyük olması

* Ailesel aktivite azlığı

Kilo alımına eğilimin arttığı veya kilo almanın görüldüğü dönemler:

*Gebelik

* 5-7 yaşlar

*Adölesan dönem

*Erken erişkinlik dönemi (25-35 yaş)

*Menapoz

*Başarılı bir kilo vermenin arkasından gelen dönem.

Obezitenin değerlendirilmesi:

Obezitenin tanımlamada ve sınıflamada birçok parametre kullanılabilir.

• En yaygın kullanılanı Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ve ağırlığın (kg olarak) boyun karesine (metre olarak) bölünmesiyle bulunur.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) :

18.5 - 24.9 kg/m^2 :	Normal sınırlar
25.0 - 29,9 kg/m^2 :	Fazla kilolu (Preobez)
30.0 - 34.9 kg/m^2 :	1° Şişman (Grade 1 obez)
35.0 – 39.9 kg/m^2 :	2° Şişman (Grade 2 obez)
40 ve üzeri kg/m^2 :	3° Şişman / Aşırı Şişman (Morbid obez)

•Vücut Yağ Oranı;

Vücut Kitle İndeksi, vücut yağ kitlesi hakkında doğrudan bilgi vermez. Sporcularda ve sportif kişilerde kişi şişman olmayıp normal olmasına rağmen fazla kas kitlesinden kaynaklanan ağırlık artışı VKİ hesabında yüksek bulunup bizi yanıltabilir, dolayısı ile şişmanlığı tanımlamanın daha iyi bir yolu toplam vücut yağlarının %'sini ölçmektir.

Vücut yağ oranını ölçmede birçok yöntem olmakla beraber en basit ve pratiği elektriksel empedans ölçümü ile olandır.

Vücut Yağ Oranı Normal Sınırları:

	30 Yaş Altı	30 Yaş Üstü
Erkek	14 – 20	17 - 23
Bayan	17 – 24	20 – 27

Erkeklerde % 30'a kadar, bayanlarda % 35'e kadar normalden fazla ama kabul edilebilir oranlardır.

Erkeklerde % 30 ve fazlası,

Bayanlarda % 35 ve fazlası şişmandır.

Obezitenin Tipleri:

Vücutta Yağların Yerleştikleri Yere Göre;

Genel Şişmanlık (Genaralize Obesity)

Üst Taraf Şişmanlığı (Android Obesity)

Erkek Tipi Yağlanma / Elma Tipi Şişmanlık / Abdominal Yağlanma

Alt Bölge Şişmanlığı (Jineoid Obesite)

Bayan Tipi Yağlanma /Armut Tipi Yağlanma /Gluteofemoral Yağlanma

•Bel/Kalça Oranı:

Bel çevresi ölçüsünün (cm), kalça çevresi ölçüsüne (cm) bölünmesi ile bel/kalça oranı bulunur.

Normalde bayanlarda yaklaşık; 0,7 erkeklerde ise; 0,9' dur. Bu oranlar bayanlarda 0,8' in, erkeklerde 1' in üzerine çıkarsa abdominal yağlanmayı gösterir.

•Bel Çevresi:

Bel çevresi bayanlarda 88 cm erkeklerde ise 102 cm üzerinde olması abdominal yağlanmayı gösterir.

Yağ başlıca deri altı ve periton boşluğunda (Abdomen=karın boşluğu) depolanır.

Özellikle göbek, göğüs ve kollarda yağlanma ile kendini gösteren, bayanlarda da görülmesine rağmen daha çok erkeklerde görülen abdominal-göbek yağlanması, hormonal nedenler, kortizon kullanımı ve genetik nedenlerle olabilir ve tehlikelidir.

Özellikle alt karın, kalça ve bacak kısımlarında yağlanmayla kendini gösteren, daha çok bayanlarda görülen gluteo-femoral, yani bayan tipi yağlanma söz konusudur. Genetik faktörlerin yanı sıra hormanal düzensizlikler, doğum kontrol veya adet düzenleyici olarak kullanılan östrogen / progesteron türü ilaç kullanımı da bu tür yağlanmaya yatkınlığı artırabilir. Kalça ve bacaklarda venöz ve lenfatik dolaşım bozukluğuna bağlı varisler, telenjiektaziler (kılcal damar genişlemesi), selülitler ve ileri yaşlarda diz -kalça artrozları görülebilir. Bu tür yağlanma estetik yönden bir sorun olmakla beraber abdominal yani karın yağlanması kadar hayatı tehtit edecek hastalıklara yol açmaz.

Akupunkturun Zayıflama Tedavisindeki Etkileri:

İştah ve acıkma hissini azaltır. Akupunktur beyindeki hipotalamus bölgesinde bulunan iştah merkezini etkileyip dengeleyerek noradrenalin seviyesini düşürür, seratonin yani özellikle çikolata yedikten sonra ortaya çıkan mutluluk hormonunun seviyesini artırır. Abur cubur yeme, oburluk ve tatlı yeme arzusunun önüne geçilir ve çabuk doyma sağlanır. Bu şekilde yiyerek değil, yemeyerek mutlu olabilmeyi sağlar.

Midede kazınma, yanma ve ekşimeyi önler. Vücut akupunkturu ve kulak akupunkturu, kulaktan mide ve bağırsaklara kadar uzanan sinir uçlarını uyararak mide asidini azaltır. Kontrol altına alınan mide asid seviyesi ile diyete bağlı olarak midede kazınma, yanma ve bunları bastırmak için bir şeyler yeme ihtiyacı olmaz. Diyet sırasında midede diyete bağlı herhangi bir rahatsızlık olmaz.



Düşük kalorili beslenmeye bağlı olarak oluşan halsizlik, yorgunluk ve bitkinliği önler. Tam tersi zinde olmayı ve daha çok enerji vererek kolay kilo vermeyi sağlar. Kilo verirken akupunktur desteği alan kişi kendisini hem kilo verirken çok zinde ve iyi hissetmesi motivasyonunu arttırır.

Akupunktur uygulaması sırasında; vücutta seratonin ve endorfin hormonlarının seviyesi artmaktadır. Bu da diyet yapan kişiye huzur verir ve sedasyon sağlar. Kişide diyete bağlı bir stres ve gerginlik yaşanmaz. Kişi sakin ve huzurlu bir şekilde diyetine devam eder.

Metabolizma hızını düzenleyici rolü vardır. Akupunkturla tedavi gören kişinin metabolizma hızı arttığı için diğer akupunktur yardımı almadan diyet yapan kişilere göre zorlanmadan daha kolay kilo verir.

Akupunktur ilk hafta vücuttaki ödemi çözer, ikinci haftadan itibaren yağ metabolizmasını etkileyerek yağların azalmasını sağlar.

Kötü kolesterol miktarını azaltır ve iyi kolesterol miktarını artırır.

Total trigliserit miktarı azalır.

Hipoglisemi yani şekerin kandaki miktarının düşmesi durumunu önler. Baş dönmesi, baş ağrısı, el ve ayak titremesi gibi hipoglisemi belirtilerinin görülmesini önler.

Akupunktur regüle edici etkisinden dolayı anti-aging etki sağlar.

Zor olan kilo verme sürecini kolaylaştırmak, zinde ve sağlıklı vücudun çalışma temposunu bozmadan zayıflamak akupunktur yardımı ile kolaylıkla mümkündür.

Kilo verildikten sonra yapılan koruyucu akupunktur seansları sayesinde yeni kiloya vücudu alıştırmak daha kolay olur.

Akupunktur eşliğinde kişiye özel günlük protein, karbohidrat ve yağ ihtiyacı göz önünde tutularak sağlıklı ve dengeli bir diyet programı hazırlanır. Buradaki beslenme şekli kilosunu verdikten sonra da kilosunu korumak ve sağlıklı yaşamak için gerekli alışkanlıkları kazanmasını sağlamak amacını gütmektedir. Kişinin kilo almasına neden olan eski alışkanlıklarına dönmemesi konusunda bir eğitim de verilmektedir.

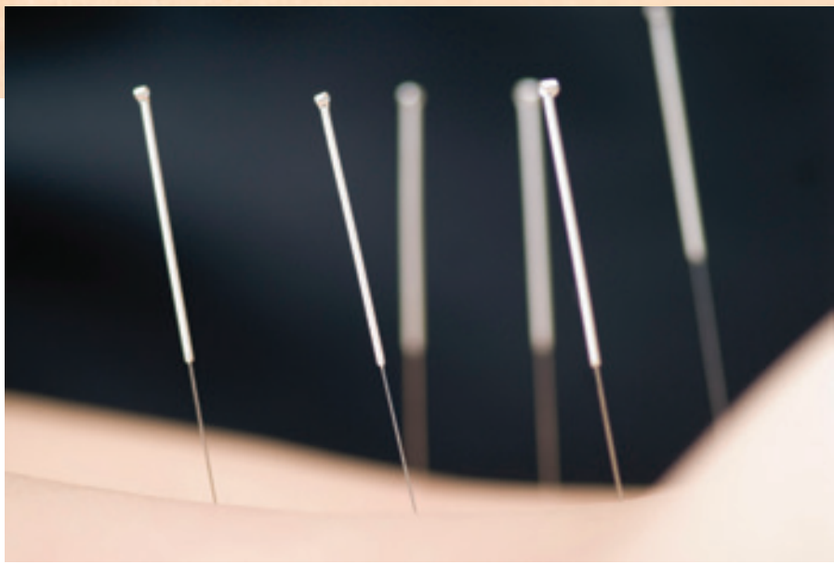
Kilo için başka bir neden olan gıda intoleransı tespiti tedavinin başarısını arttırmaktadır. Çünkü bazı gıdalar kişinin metabolizma hızını düşürmekte, kilo almasına veya diyet yaptıkları halde kilo verememelerine neden olmaktadır. Bu besinlerin test edilerek değerlendirilmesi gerekmektedir. Kişinin kendisine uygun olmayan belirli gıdalardan bir süre uzak durması ile bu metabolizma engeli de aşılabilmektedir.

Zayıflamada Akupunktur Konforu:

Ortalama iki ay süren bir akupunktur tedavi programı vardır. %85 başarı şansı olan bu tedavi vücut artı kulak akupunkturu olmak üzere haftada iki kez uygulanmaktadır. Beklenen iki ayda kilosunun %7-10'u kadar bir kiloyu kaybetmesidir. Metabolizmanın durumuna, cinsiyete ve yaşa göre verilen kilo miktarı değişmektedir. Eğer kişi aşırı kilolu ise 2 aydan sonra bir hafta kadar ara verdikten sonra tedaviye devam edilir.

Aslında akupunktur ile aynı sürede sıkı diyetler eşliğinde, sağlığı bozmadan çok daha fazla kilo vermek de mümkündür. Ancak genel prensip olarak çok katı diyetlerden yana asla değiliz. Çünkü çok katı diyet çok sayıda yasak demektir. Bu da kiloyu verdikten sonra büyük problem yaşamak ve kiloyu sabit tutmakta çok zorlanmak ve kolayca geri almak anlamına gelir. Bu yüzden normal yaşamdan çok uzak olmayan, genel anlamda sebze ve meyve ağırlıklı, katı yağdan uzak sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı ideal olandır ve hastalarımıza kendi beğenilerine uygun ve günlük protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyaçlarına göre bir beslenme programı hazırlanmaktadır. Bu beslenme programı aslında kişinin sağlıklı yaşaması için gereken beslenme tarzıdır.





Zayıflama tedavisinde akupunktur; iştahı kesmek, metabolizmayı hızlandırmak, hormonlarla ilgili düzenleme sağlamak, kan şekerini ve mide asidini düzenlemek ve stresi gidermek yoluyla etki gösteriyor ki zaten bunlar da kilo aldırıcı etkenlerdir. Kişi stresli iken çok yediğini fark etmeyebilir ya da kendisini buzdolabının önünde bulabilir ve yedikten sonra pişman olur. Midede aşırı asit birikimi varsa sürekli bir mide kazıntısı ve bunu gidermek için sürekli yeme ihtiyacı duyar. Metabolizması yavaş çalışıyorsa az yese dahi kilo vermeyebilir ya da kilo almaya devam eder. Kan şekerinde ani düşmeler oluyorsa el ayak titremesi ve bir şeyler atıştırmak ihtiyacı duyar. İştahı çok ise de sürekli yemeyle mücadele eder ve genellikle de yenilir. Akupunktur bu olumsuzlukları gidererek, halsiz yorgun kalmadan, strese girmeden ve iştahı baskı altında olarak çok rahat bir ortamda kilo vermeye ve kalıcı bir beslenme alışkanlığı edinmeye yardımcı olur.

Hedef kiloya ulaştıktan sonra en az 6-8 ay aynı tedaviyi ayda bir kez olmak üzere yaptırmakta ve koruma programına devam etmekte fayda vardır. Akupunktur metabolizma hızını arttırdığı için kişi hemen kilo almaz. Ama eski yanlışlara döner ve günlük alması gerekenden fazla yerse veya başka bir deyişle harcayamayacağı kadar fazla yemeye başlarsa gene kilo alacaktır. Çünkü kişi hangi yöntemle kilo verirse versin eğer kendisine kilo aldıran o eski yanlış alışkanlıklarına geri dönerse maalesef tekrar kilo alacaktır. Nasıl o yanlışlar kendisine daha önce kilo aldırmış ise gene aldıracaktır. En tehlikeli nokta eski yanlışlara döndüğü halde bunu görmezden gelmesi ve tartılmamasıdır. Aslında haftada bir düzenli tartılsa ve kendisine 2-3 kg sınır koyarak o noktada önlemini alsa problem büyümeden kolayca çözümlenecek aşamadadır. Sadece bir iki seans akupunktur tedavisi veya biraz dikkat ederek günlük yürüyüşler eklemesi hedefine tekrar ulaşmasını sağlamak için yeterlidir. Çünkü verilen 10-15 kg. tek bir haftada geri alınmaz.

Akupunktur, Sağlık Bakanlığı Akupunktur Uygulama Yetkisine sahip olan uzman bir doktor uygularsa hiç bir yan etkisi olmayan bir tedavi metodudur. Kliniğimizde tek kullanımlık iğneler tercih etmekteyiz.

Zayıflama tedavisinde akupunktur kişinin uykularının ve sindirimlerinin daha rahat olmasını, kişinin kendisini rahat ve zinde hissetmesini, diyet yaparken hiç zorlanmamasını sağlar ve kişiye ciddi bir konfor sağlar.